LA REVISTA DE SALUD DEL casmu

Leerla hace bien

casmuCerca

Publicación bimestral del CASMU - Distribución gratuita - Año IX - Nº 48 - Marzo de 2021

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

Pandemia: pacientes, personal de salud y humanismo son valores destacables en CASMU

CASMU más cerca de los barrios: nueva policlínica en la Unidad Agroalimentaria Metropolitana

Fundación PROCASMU inició ciclo de talleres sobre información científica para comunicadores

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

Marzo de 2021

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: Abril 2021

Sumario

6 NUTRICIÓN
Día internacional de lucha contra el Cáncer

12 NUTRICIÓN
CASMU tiene un programa de Vida Saludable para niños y adolescentes

16 SALUD OCULAR
Importancia del examen ocular en niños

20 INFOCASMU
CASMU más cerca de los barrios

22 INFOCASMU
CASMU mantiene su personal capacitado

26 INFOCASMU
Hisoparking en Maldonado

28 ODONTOLOGÍA
Influencia de la diabetes en la salud bucal

32 INFOCASMU
Pandemia: pacientes, personal de salud y humanismo son valores destacables en CASMU

34 INFOCASMU
CASMU EMPRESA se renueva y amplía su espacio físico

38 INFOCASMU
Fundación PROCASMU inició ciclo de talleres sobre información científica para comunicadores

40 MEDICINA TRANSFUSIONAL
Plasma rico en plaquetas

44 INFOCASMU
1727 camino a la excelencia

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
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

Editorial

CASMU, calidad y trayectoria: estamos para cuidarlo

Con el placer de siempre, ponemos en sus manos nuestra revista +CERCA, única en el mutualismo por la calidad de sus contenidos y por la trayectoria de más de ocho años ininterrumpidos, que nos ha permitido informar de los avances, logros y realidades que se van produciendo día a día en nuestra institución.

Si usted es afiliado de CASMU, está en buenas manos, pues más de 3.000 médicos conforman nuestro staff, el más completo y prestigioso del país en todas sus especialidades, con la mejor atención en nuestra amplia red de centros asistenciales y policlínicas a las que se están sumando en estos días los consultorios en Punta de Rieles, Parque Posadas, Sayago, Hipódromo y Santiago Vázquez, además de un precioso local en la Unidad Agroalimentaria Metropolitana (UAM).

Además, nuestro moderno Sanatorio Gineco-Obstétrico -único en el ambiente mutual- cuenta con un CTI neonatológico hecho a nuevo y completas salas de nacer, acondicionadas especialmente para permanecer en la misma habitación desde el trabajo de parto hasta las primeras horas del nacimiento, y con el diferencial de que la analgesia del parto es totalmente gratis.

También en CASMU sabemos que los adolescentes necesitan su lugar, por eso les ofrecemos un Espacio Adolescente especializado en las necesidades y problemáticas que atraviesan los jóvenes de hoy, con la atención de un capacitado equipo multidisciplinario.

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

Seguimos, además, en plena implantación de la nueva Historia Clínica Electrónica que acarreará un sinfín de beneficios, tanto para el afiliado como para la institución: desde la posibilidad para el afiliado de consultarla remotamente, hasta la posibilidad del médico de realizar prescripciones electrónicas de medicamentos y exámenes de laboratorio con la celeridad y seguridad que ello implica.

A lo anterior se suma el "Plan Director" de obras, que se viene ejecutando perfectamente de acuerdo a los plazos establecidos, lo cual permitió disponer de la Puerta de Urgencias y Emergencias más completa y más moderna del país, con más de 1.800 metros cuadrados de instalaciones equipadas con tecnología de última generación y con el cuerpo clínico mejor capacitado para cuando lo necesite. Contamos también con áreas cerradas exclusivas para pacientes COVID.

El plan de obras avanza incesantemente en la construcción de los pisos cuatro y cinco del complejo Asistencial, los cuales serán destinados exclusivamente a habitaciones privadas de primerísimo nivel, con más metros cuadrados por pacientes y totalmente equipadas. En el cuarto piso se dispondrá de una suite presidencial de 60 metros cuadrados, única en el ambiente mutual del país.

Pero la gran noticia que queremos resaltar en este número es el éxito que vienen teniendo las miles de descargas de nuestra App +Cerca, diseñada para dispositivos móviles como celulares Android o IOS y tablets.

Usted puede descargarla desde Google Play o Apple Store y rápidamente comprobar las funcionalidades que le facilitarán relacionarse con CASMU. Por ejemplo, desde la aplicación podrá agendar consultas médicas, conocer sus resultados de laboratorio en cuatro horas, acceder a la historia clínica, a su estado de cuenta, a la ubicación de los centros médicos y policlínicas, conocer sus regalías y otra información de interés.

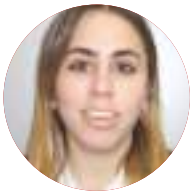
CASMU es una institución que demuestra pujanza y desarrollo permanente en todos los aspectos, así como un valor agregado para quienes están en ella, pero que se transforma en una opción ineludible a la hora de buscar una mutualista que brinde confianza, seguridad y estándares superiores.

Estamos para cuidarlos.

Un cordial saludo para todos.

Día internacional de lucha contra el Cáncer

El 4 de febrero se conmemoró el día de lucha contra el cáncer. Conozca aquí acerca de la alimentación saludable y su rol protector en el desarrollo de diversos tipos de esta enfermedad.



Sofía Vázquez
Licenciada en Nutrición

En el marco de la conmemoración del Día Internacional de Lucha Contra el Cáncer, que tuvo lugar el 4 de febrero, se consideró importante, además del diagnóstico temprano, promover conductas saludables que favorezcan su prevención.

Cifras para reflexionar

De acuerdo con datos publicados en el año 2018 por el Ministerio de Salud Pública (MSP), las muertes por cáncer representan aproximadamente el 23.7% del total de las defunciones registradas en Uruguay cada año. Cabe desatacar que estos datos pueden aumentar dada la pandemia actual de SARS-CoV-2 y su impacto notorio en esta enfermedad neoplásica.[1]

Se estima que el 35 % de la incidencia del cáncer es atribuible a una dieta inadecuada, que podría llevar a un exceso de peso, y que sumada a otros hábitos de vida como el tabaquismo, el consumo de alcohol y el sedentarismo, potenciarían el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer.[1]

Alimentación y hábitos saludables

La Sociedad Americana Contra el Cáncer (ACS) reúne una serie de recomendaciones destinadas a evitar la aparición de esta enfermedad:

Realizar una alimentación saludable

La alimentación debe estar basada en una gran variedad de alimentos naturales o poco procesados que incluyan frutas y verduras de diversos colores, así como leguminosas y cereales integrales. Un tipo de alimentación que proporcione nutrientes en cantidades suficientes para mantener un peso saludable y que permita realizar todas las funciones del cuerpo.

Este patrón en conjunto reduce el riesgo de cáncer y otras enfermedades, ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes que se necesitan.[2]

Dentro de los alimentos de origen vegetal, principalmente frutas y verduras, cereales integrales, frutos secos (nueces, almendras, entre otros), leguminosas (lentejas, porotos, garbanzos, entre otros) y semillas, se encuentra la fibra dietética que reduce el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer, en especial el de colon y recto. No obstante, estos beneficios no los otorgan los suplementos de fibra artificiales, por lo que deben ser aportados por el alimento en natural.[2]

La alimentación debe estar basada en una gran variedad de alimentos naturales o poco procesados que incluyan frutas y verduras de diversos colores, así como leguminosas y cereales integrales.

Las frutas y verduras mantienen un tránsito intestinal saludable, ayudando a eliminar compuestos tóxicos del organismo, favoreciendo el desarrollo de la flora intestinal. Contienen sustancias bioactivas con funciones preventivas en algunos tipos de cáncer digestivos y otros como los de próstata y pulmón.[3]

A su vez, aportan vitaminas, minerales y un bajo aporte energético, lo que contribuye a mantener el peso corporal y prevenir otras enfermedades crónicas no transmisibles como las del corazón, diabetes y derrames cerebrales.[2]

A nivel nacional, el MSP recomienda que la mitad del plato en almuerzo y cena este representado por las verduras y al menos se consuma tres frutas al día.[3]

El concepto de cereales integrales engloba a los granos enteros como arroz, trigo y maíz, que integran las pastas y harinas, incluyendo todas las partes del fruto original. En consecuencia, aportan mayor contenido en fibra y otros nutrientes que los cereales refinados.[2]

Se ha demostrado que el consumo de estos cereales reduce el riesgo de contraer cáncer de colon y recto, por tal motivo se sugiere que al menos la mitad de los granos consumidos sean del tipo integral.[2]

Se disuade la ingesta de alimentos procesados, considerándolos como aquellos alimentos naturales a los que se les agregan grasas, aceites, azúcares o sal con el fin de mejorar su sabor o conservación, y se distinguen en el mercado dado su elevado número de ingredientes.[2, 3]

Éstos conservan muy poco de su matriz natural, son pobres en fibra y sustancias bioactivas, además de inducir al aumento de peso por su excesiva cantidad de calorías, azúcares y grasas, relación que, como se ha descripto anteriormente, aumenta el riesgo de cáncer.[2]

Las carnes procesadas son aquellas sometidas a ahumado, salado, curado, fermentación u otros procesos que mejoren su conservación o resalten el sabor. Entre éstas se encuentran los fiambres y embutidos. Estos alimentos se hallan relacionados con el desarrollo de cáncer colorrectal, mama y próstata. Por lo general se asocian a conductas alimentarias con ingestas elevadas en grasas animales y calorías, lo que también propicia al aumento de peso.[2]

Asimismo, el MSP sostiene que un consumo diario de tan solo 50 gramos de carne procesada aumenta el riesgo de cáncer colorrectal. A modo de ejemplo, esta cantidad representa aproximadamente media hamburguesa congelada o un frankfurter, o tres unidades de nuggets de pollo.[3]

Se consideran carnes rojas a aquellas de origen bovino, porcino, ovino y caprino. Aún no ha sido posible relacionar de forma fehaciente el consumo de carne roja con el desarrollo de diversos tipos de cáncer. En consecuencia, se recomienda asegurar su ingesta en cantidades moderadas, de cortes magros y retirando la grasa visible, dado su rol importante al aportar proteínas de alta calidad biológica, además de minerales como hierro, zinc y vitamina B12.[2, 3]

La alimentación saludable compartida con actividad física son claves para la prevención del cáncer, además de disminuir el riesgo de exceso de peso, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, diabetes y osteoporosis.

Los azúcares refinados se encuentran presentes en el azúcar propiamente dicho y ocultos en bebidas azucaradas, productos de repostería y alimentos de alta densidad energética que, en su mayoría, suelen hallarse en preparaciones con alto contenido en grasas saturadas y sodio. Por tal motivo se recomienda que estos azúcares no aporten más del 10% de las calorías ingeridas diarias, dada su estrecha relación con el aumento de peso y como consecuencia, el riesgo de cáncer.[2, 3]

El consumo de alcohol se considera factor de riesgo para varios tipos de cáncer como el orofaríngeo, hígado, mama y colorrectal.[2]

El hábito de tabaquismo en conjunto con el consumo de alcohol potencia el riesgo de contraer alguno de ellos, razón por la cual se desestima aún más su ingesta. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) sugiere que debe evitarse incluso el consumo de pequeñas cantidades de alcohol, dado que no se ha demostrado que exista un nivel mínimo de consumo que predisponga al riesgo. A su vez, sostiene que todas producen el mismo efecto, independientemente del tipo de bebida alcohólica que sea.[4]

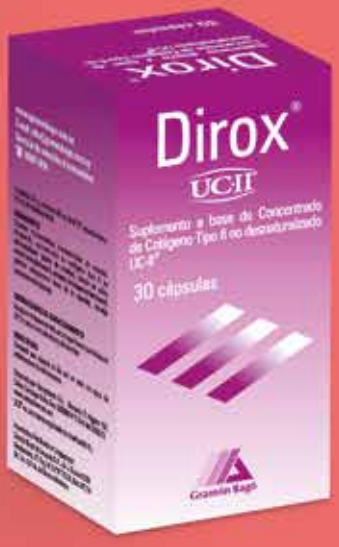
Por otra parte, se enfatiza la exclusividad de la leche materna hasta los seis meses de vida por su rol protector, tanto a la madre como al niño, al reforzar el sistema inmunológico, razón que invita a reflexionar que las acciones destinadas a prevenir el cáncer deben mantenerse durante todas las etapas de la vida.[4]

Finalmente, se considera importante remarcar la importancia que adquiere la conservación, elaboración y preparación de los alimentos, determinando la calidad de los mismos.[4]

Además, se ha demostrado estrecha relación entre los alimentos conservados en sal y la predisposición al cáncer de estó-

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

mago, así como cereales o leguminosas contaminados con hongos llamados aflatoxinas y la aparición de cáncer de hígado.[4]

Lograr mantener un peso saludable

El exceso de peso se debe a un desbalance energético, se produce cuando el aporte de energía es superior al gasto calórico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) categoriza exceso de peso a través del cálculo de índice de masa corporal (IMC), considerando sobrepeso y obesidad cuando es superior o igual a 25 Kg/mts2 y 30 Kg/mts2 respectivamente.[5]

Un exceso de peso podría relacionarse a un consumo aumentado de bebidas azucaradas, comidas rápidas y bajo aporte de fibra, factores que como se han mencionado anteriormente predisponen a la aparición de varios tipos de cáncer.[2]

A nivel país, se registra 37.2 % de sobrepeso y 27.6% de obesidad, cifras alarmantes que han venido en aumento y se relacionan con la aparición de cáncer de mama (en mujeres que han cursado el climaterio), endometrio, esófago, riñón, hígado, ovario, páncreas, estomago, tiroides, colon y recto.[5]

Se recomienda mantener un peso corporal dentro del rango saludable y evitar su aumento durante la vida adulta.

Mantenerse físicamente activo

La alimentación saludable compartida con actividad física son claves para la prevención del cáncer, además de disminuir el riesgo de exceso de peso, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, diabetes y osteoporosis. A nivel nacional se estima que la inactividad física representa 21-25% de la causal de los canceres de mama y colon.[5]

La OMS considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que exija gasto de energía, también puede abarcar otras actividades como el empleo, momentos de recreación, transportarse de un sector a otro o realizar tareas del hogar.[5]

Se estima que el 35 % de la incidencia del cáncer es atribuible a una dieta inadecuada. Este mal hábito puede llevar a un exceso de peso, que sumado a otros como el tabaquismo, el consumo de alcohol y el sedentarismo, potencian el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer.

En este sentido la ACS recomienda mantener una actividad física en adultos de al menos 150 a 300 minutos de intensidad moderada o de 75 a 150 minutos de intensidad vigorosa (o una combinación de ambas) por semana. Evitando conductas sedentarias como el permanecer sentado, recostado o frente a pantallas de teléfono celular, computadora o televisión.[2]

Con relación a los niños, se recomienda mantener una actividad física de al menos una hora de intensidad moderada o vigorosa por día.[2]

Consideraciones finales

A modo de conclusión, se considera importante remarcar que estas recomendaciones se basan en el comportamiento alimentario y requerimientos nutricionales para la población a nivel general con el objetivo de prevenir la aparición de ésta y otras enfermedades mencionadas.

Consultar al nutricionista le permitirá valorar su estado nutricional, orientándolo en una alimentación individualizada, equilibrada y sostenida en el tiempo, contemplando su actividad física, fisiología, patologías, hábitos alimentarios y necesidades de nutrientes.

Bibliografía

1. Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer. [https://www.comisioncancer.org.uy/]. Montevideo, Uruguay. [2018; acceso 10 de febrero de 2021]. Disponible en: https://www.comisioncancer.org.uy/Ocultas/Situacion-Epidemiologica-del-Uruguay-en-relacion-al-Cancer--Mayo-2020-uc108.
2. Cheryl, L; Thomson, C; Gansler,T; Gapstur, S; McCullough, M; et al. American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity for Cancer Prevention. Ca Cancer J Clin. 2020; 70: 245–271.
3. Ministerio de Salud. Guía Alimentaria para la Población Uruguaya. Montevideo; 2016.
4. Organización Panamericana de la Salud, World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Reseach. Alimentos, nutrición, actividad física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial, 2007; 403-597.
5.Ministerio de Salud Pública, 2a encuesta nacional de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles. 2013.

DIPAR

VÍA TÓPICA
DÉRMICA
USO EXTERNO

parches

ANALGÉSICO ANTIINFLAMATORIO

- ✓ ESGUINCES
- ✓ CONTRACTURAS
- ✓ CONTUSIONES
- ✓ LUMBALGIAS
- ✓ ARTROSIS
- ✓ TENDINITIS
- ✓ DESGARROS

Presentación:
Contiene 5 parches.

Megalabs

CASMU tiene un programa de Vida Saludable para niños y adolescentes

El inicio de las enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, diabetes, sobrepeso, obesidad, infartos, ACV o cáncer se da cada vez a edades más tempranas. En Uruguay afectan a porcentajes importantes de la población y estudios han demostrado que también son frecuentes en niños y adolescentes.

Dra. Maite Arana
Pediatra

En el mundo muchas personas padecen enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso y obesidad, infarto agudo de miocardio, accidentes cerebro-vasculares o cáncer, entre otras. La más frecuente de ellas, porque afecta a un gran número de individuos, es el sobrepeso y la obesidad. Las personas que la padecen tienen mayor riesgo de sufrir las otras ECNT. Estas enfermedades requieren tratamientos complejos y prolongados, limitan las actividades que pueden realizar las personas, disminuyen la calidad de vida y son una de las principales causas de muerte en muchos países.

El inicio de estas enfermedades y los problemas de salud que asocian se producen a edades cada vez más tempranas. Pueden empezar durante los primeros años de la vida e ir progresando lentamente hasta la edad adulta. En algunos casos ya se manifiestan durante la niñez y la adolescencia. Los niños que las sufren tienen más probabilidad de mantenerlas en edades mayores

En Uruguay estas enfermedades afectan a porcentajes muy importantes de la población. En los últimos años varios estudios han demostrado que entre niños y adolescentes también son muy frecuentes. En 2018 se publicó una investigación que reveló que casi el 15% de niños entre 10 y 13 años padecía hipertensión arterial. Estudios recientes informaron que el sobrepeso y la obesidad afectan a 12% de los menores de cinco años y 40% de los niños en edad escolar.

El origen de estas patologías es complejo y tiene múltiples causas. En la mayoría de los casos están muy relacionadas a los hábitos de vida, sobre todo los que tienen que ver con la alimentación y la actividad física.

Los hábitos de alimentación que favorecen el desarrollo de estas enfermedades tienen relación con la cantidad de alimentos consumidos, la calidad y la forma de consumirlos. Muchos niños y adolescentes ingieren más calorías de las que necesitan. Es muy frecuente el consumo de alimentos ricos en grasa, colesterol, sal, azúcares, entre otros. El consumo en exceso de calorías y de algunos tipos de alimentos puede llevar al aumento de la grasa corporal total, que causa sobrepeso u obesidad. También puede determinar el depósito de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos, que los obstruyen y puede causar infarto agudo de miocardio, accidentes cerebro-vasculares, entre otros problemas.

Garantizar una vida saludable a los niños es posible si se inculcan hábitos desde pequeños. Establecer rutinas ayuda a interiorizar hábitos saludables como una alimentación equilibrada o realizar ejercicio físico. Para que los más pequeños repitan estas acciones es necesario que madres y padres demuestren que también que siguen estos hábitos.

Pasar grandes períodos sin alimentarse lleva a comer con mucha hambre y a ingestas muy abundantes. Cuando se come frente a una pantalla o en solitario, se tiende a ingerir mayores cantidades de comida.

Son buenos hábitos de alimentación tener entre cuatro y seis comidas diarias, incorporar frutas y verduras en la mayoría de ellas, utilizar preparaciones caseras saludables, acompañar las ingestas con agua, comer en familia, en un ambiente agradable, sin pantallas, entre otros.

Estos buenos hábitos nutricionales deben comenzar en la madre, durante el embarazo, y continuar durante toda la infancia y la adolescencia. Es indispensable que sean compartidos por todos los miembros de la familia.

La actividad física protege del desarrollo de ECNT. Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Incluye deportes, ejercicios físicos y otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de juegos, formas de traslado activo, tareas domésticas y actividades recreativas.

Una mayor cantidad de actividad física determinará descenso de peso, disminución de la grasa corporal, mayor desarrollo de la masa muscular, mejoras en funciones metabólicas y cardiorrespiratorias, mejoras en la composición de grasas en sangre, disminución de la presión arterial, estimulación del sistema inmune, mejoras en el equilibrio emocional, mejoras en la autoestima y la imagen corporal, disminución de estilos de vida inactivos, además de contribuir a la prevención y la mejora de enfermedades crónicas. Por lo tanto, mejora globalmente la salud y el bienestar.

Durante la infancia la actividad física debe ser espontánea, a través del estímulo del juego propio de cada edad. También debe ser programada, con actividades grupales que favorezcan la sociabilidad del niño. Los niños deben acumular al menos 60 minutos de actividad física por día, la mayor parte de los días de la semana. Esta actividad debe incluir actividades de diferentes formas e intensidades, con 30 a 40 minutos de actividad no estructurada, de juego libre y 20 a 30 minutos de actividad estructurada, moderada a vigorosa.

Los niños deben acumular al menos 60 minutos de actividad física por día, la mayor parte de los días de la semana.

Además de promover la actividad física, es muy importante limitar el tiempo de inactividad o sedentarismo. Éste es el que se transcurre sin movimiento del cuerpo, frente a pantallas o realizando cualquier actividad en posición sentado o acostado.

El sobrepeso y la obesidad afectan aproximadamente al 12% de los menores de cinco años y 40% de los niños en edad escolar. En la mayoría de los casos está relacionado a los hábitos de vida, sobre todo los que tienen que ver con la alimentación y la actividad física.

El éxito de la actividad física en los niños está muy relacionado con la actitud y la participación de los padres, cuidadores y familias en las mismas. La ausencia de estímulo de las actividades que deciden realizar los niños y adolescentes muchas veces determina que éstos las abandonen.

La niñez y la adolescencia se consideran períodos críticos para la adquisición y configuración de hábitos alimentarios y de un estilo de vida saludable para el futuro joven, que probablemente serán perdurables en la edad adulta. Se ha demostrado que es más fácil promover la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables durante esta etapa que modificar los hábitos estructurados en la vida adulta, de ahí la importancia que adquiere una correcta promoción de hábitos saludables en estas edades y de que sea uno de los pilares básicos en la prevención del sobrepeso y la obesidad.

¿Qué respuesta puede dar CASMU a esta problemática tan relevante?

CASMU creó recientemente el Programa Vida saludable para niños y adolescentes, que está constituido por un grupo de pediatras, licenciados en Nutrición y licenciados en Psicología, así como la participación de un fisiatra/deportólogo. El objetivo del programa es contribuir en el tratamiento de menores de 18 años con exceso de peso.

Trabaja con grupos formados por diferentes profesionales en tres centros: Policlínico de 8 de octubre, Centro Cordón y Centro Agraciada.

Está demostrado científicamente que el tratamiento de la obesidad presenta niveles más altos de éxito y adherencia si se aborda en forma interdisciplinaria e involucrando al grupo familiar.

Están planificadas actividades frecuentes y variadas (talleres) que involucran al paciente y su familia. Estas actividades tienen como objetivo mejorar los hábitos de alimentación y actividad física de los niños y adolescentes que estén interesados en participar, involucrando a miembros del núcleo familiar.

El grupo, además, realiza actividades semanales de discusión de situaciones clínicas y de propuestas a modo de reforzar la interdisciplina y la capacidad de responder a las necesidades de cada paciente de forma individualizada.

Contamos con la posibilidad de ir reforzando los aspectos que cada niño/adolescente necesite.

En caso de requerir asesoramiento de fisiatra por dolores articulares (rodilla o espalda, por ejemplo), no sólo podrán trabajar con el profesional, sino que además se ofrece el uso de las instalaciones de fisiatría de la institución.

Si la situación requiere de un seguimiento más estrecho por parte de alguna de las disciplinas, esta necesidad se ajustará a cada situación.

¿Quiénes forman parte del Programa?

Centro Agraciada · Lunes de 09.00 a 12.00 horas	Centro Cordón · Jueves de 16:30 a 19:30 horas	Policlínico 8 de octubre
Dr. Sergio Paz (pediatra)	Dra. Karina Machado (pediatra)	Dra. Maite Arana (pediatra)
Lic. en Nutrición Nilsa Roberts	Lic. en Nutrición Nilsa Roberts	Lic. en Nutrición Laura Alvez do Prado
Lic. en Psicología María Noel Silvariño	Lic. en Psicología Daniela Vilaró	Lic. en Psicología Daniela Vilaró

• El Dr. Emiliano Vigna, especialista en Deportología y Fisiatría participa en todos los equipos y talleres.

Para agendarse:
llamar a los centros médicos CASMU
o dirigirse personalmente a los mismos,
así como en el 144.

Estimados Afiliados:

Informamos que por síntomas COVID-19 o consultas varias vinculadas al mismo, deberá comunicarse al teléfono 1441

(Línea exclusiva COVID-19)

Recuerde usar tapaboca y alcohol gel.

casmu
estamos para cuidarte

Importancia del examen ocular en niños

El 80 % de nuestra información sensorial se obtiene a través de la visión, de allí su importancia para el desarrollo psicointelectual del niño en desarrollo. La visión en el niño recién nacido es muy distinta a la del adulto, va de 10% a 20% de su capacidad, pero a medida que el niño va creciendo también lo hace su capacidad visual.

Dr. Salomón Saúl
Oftalmólogo

Antes del primer año de vida es muy importante descartar alteraciones y patologías que puedan poner en riesgo el desarrollo de la visión, ya que si no se detectan en tiempo y forma van a comprometer la visión del individuo de forma permanente y de por vida. Por esto se aconseja realizar un primer examen con el oftalmólogo antes del primer año de vida del niño.

Dentro de las patologías que pueden poner en riesgo la visión del niño en esta etapa están las cataratas congénitas, que provocan una opacidad en el cristalino, alterando el aspecto de la pupila que, en vez de ser negra, se torna de un color blanco, lo que llamamos leucocoria. Si la catarata es importante deberá ser operada a la brevedad, ya que de no hacerlo provocará que la visión de uno o de ambos ojos, en el caso de que esté presente en ambos, quede comprometida de por vida.

Otra de las patologías que debemos tener en cuenta son los desvíos oculares o estrabismos. Los bebés deberían tener sus ojos derechos después de los seis meses de edad, por lo cual cualquier desvío ocular en esta etapa nos debe poner en alerta y se debe consultar al oftalmólogo para evaluarlo.

Una de las cosas que debemos observar en los niños pequeños preverbales es lo que llamamos comportamiento visual.

Los niños a partir de los tres meses de edad comienzan a fijar y seguir objetos, así como mirar el rostro de las personas y sus padres. Más adelante sonríen al hacerlo, lo que llamamos sonrisa social.

Hacia los cinco meses comienzan a intentar agarrar el objeto que se les muestra con sus manos. La ausencia evidente de estos comportamientos visuales normales debe hacernos consultar con el especialista.

Hacia los tres años debemos hacer la primera consulta de rutina con el oftalmólogo para evaluar la agudeza visual del niño en esta etapa, que debe ser de 50% a 60% comparada con la del adulto. A esta edad no siempre es fácil darse cuenta si hay un déficit visual de importancia. Acercarse un objeto a la cara para observarlo o no distinguir objetos comunes a una distancia de tres metros, así como acercarse de forma insistente al monitor de la televisión nos debe alertar de que pueda haber algún problema.

Las patologías oculares más comunes en niños son la miopía, el astigmatismo, la hipermetropía y el estrabismo.

Un trastorno visual no evaluado a esta edad ni tratado a tiempo, ya sea un estrabismo en uno de los ojos o un trastorno de la refracción grave en uno o ambos ojos, puede generar lo que llamamos ojo perezoso u ojo vago, lo que conocemos como Ambligonio. Aunque el trastorno se corrija o se trate en el niño más grande o en el adulto, pude no recuperar la capacidad visual optima, ya que la visión a nivel cerebral se desarrolla fundamentalmente en los primeros seis años de vida.

Hacia la edad escolar los niños ya tienen su capacidad visual casi completa, aunque la visión se sigue desarrollando hasta los siete u ocho años de edad. En esta etapa es de suma importancia la evaluación, ya que su agudeza visual de lejos debe ser adecuada para que el niño pueda ver el pizarrón en clase y no presente dificultades de aprendizaje.

A los siete u ocho años el niño puede directamente manifestar su déficit visual y comentarlo, pero la insistencia de levantarse del asiento pare ver el pizarrón o intentar sentarse siempre en las primeras filas son signos que nos orientan a que puede haber algún problema visual. Por lo general es algo que las maestras y los profesores notan y están alertas, comentándoselo a los padres.

Otro de los signos que muestran que alguna patología refractiva pueda estar causando dificultades visuales es entrecerrar los ojos achicando la hendidura palpebral para ver un objeto a lo lejos o inclinando o rotando la cabeza para la misma acción.

Es de relativa frecuencia a esta edad los trastornos en la refracción, como la miopía, el astigmatismo y la hipermetropía.

La miopía afectará la visión del niño para lejos, así como también el astigmatismo, no siendo raro que estos trastornos se combinen. La hipermetropía, si es importante, puede afectar tanto la visión de lejos y de cerca, sobre todo ésta última, y va a dar síntomas de cansancio visual, que pueden o no estar acompañados de cefaleas, lo que conocemos como astenopia. Estos síntomas se presentan sobre todo cuando el niño realiza una lectura prolongada, hacia la tarde o al final del día, y son reiterados en el tiempo.

Estos trastornos de la refracción se tratarán fundamentalmente con gafas.

Se estima que aproximadamente entre el 20% al 25% de los niños en edad escolar presentan alteraciones visuales, por lo cual el control es de fundamental importancia.

En la miopía son de suma importancia los antecedentes familiares, ya que si ambos padres son miopes el niño tiene un riesgo de ser miope hasta en el 80% de los casos.

La miopía es una entidad que está aumentando su incidencia a nivel mundial en algunos países de Asia y en algunas localidades de China y Singapur, donde el 80% de los escolares son miopes. Los estudios realizados al respecto orientan al exceso del uso de aparatos electrónicos y pantallas como factores más importantes, así como a la disminución de actividades al aire libre con poca exposición a la luz solar.

No está recomendado el uso de pantallas en niños menores de tres años, pues afecta su salud ocular.

Por eso en los niños, a partir de los tres años de edad y hasta los 12 años, se recomienda que las horas totales de exposición a pantallas no superen las dos horas. No se recomienda el uso de pantallas en niños menores de tres años de edad.

Por la metodología de aprendizaje del escolar actual no se hace fácil controlar la exposición a los aparatos electrónicos y pantallas, pero sobre todo debemos reducir el tiempo de exposición realizando pausas cuando éstas se utilizan.

Por esta razón es de suma utilidad recordar la consigna 20-20-20 que se recomienda en los países europeos y Estados Unidos.

Luego de 20 minutos de uso de pantalla, descansar la visión por 20 segundos, mirando un punto lejano a 20 pies (aproximadamente seis metros).

En los niños que tienen dificultad o trastornos en la lectoescritura y/o trastornos del aprendizaje, el control oftalmológico se vuelve de suma importancia, ya que las dificultades y patologías visuales pueden ocasionar un daño aun mayor que el existente o ser directamente determinantes del mismo en algunos casos.

Por lo dicho anteriormente se recomienda que a partir de los tres años se comiencen con los exámenes de control con el oftalmólogo de forma regular una vez por año hasta que se adquiera la madurez visual hacia los siete u ocho años. Luego de esta edad los controles deberían ser cada dos años al menos, como deberían ser también en el adulto.

De esta forma podemos detectar a tiempo, para ser tratadas de forma adecuada, las principales patologías oculares en los niños preescolares y escolares, evitando daños mayores posteriores y que la patología visual no sea una dificultad y un factor negativo determinante en el aprendizaje del niño y en su rendimiento escolar.

PROMOCIÓN

EN **OJO SECO**

EN **IRRITACIÓN OCULAR**

NICOTEARS®

GOTAS x 20 ml.

ÚNICO 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	✓	x	✓
EPA	x	✓	✓
DHA	x	✓	✓
ALA	✓	x	✓
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

CASMU más cerca de los barrios:

nueva policlínica en la Unidad Agroalimentaria Metropolitana

La nueva policlínica de CASMU realizará atención de afiliados para descentralizar la zona oeste de la ciudad. Sus usuarios próximamente podrán agendar estudios, consultas con medicina general, odontología y especialidades. De esta forma CASMU se acerca al barrio para que las personas estén más cerca.

Dr. Álvaro Arigón
Director de CASMU Empresa

El 22 de febrero CASMU instaló una policlínica de atención de 24 horas en la nueva Unidad Agroalimentaria Metropolitana (UAM). Este nuevo parque está ubicado en un predio delimitado por la Ruta Nacional Nº 5, Camino Luis Eduardo Pérez, Camino La Higuerita y el Arroyo Pantanoso.

Cuenta con una gran superficie, dividida en infraestructuras y servicios que potencian el

desarrollo de las empresas del sector mayorista de distribución alimentaria. Es, además, la primera plataforma logística de comercialización mayorista de alimentos del país.

La UAM se divide en naves de frutas y verduras, área de logística y un Mercado Polivalente en el cual está ubicada la nueva policlínica de CASMU.

Esta policlínica funciona con Medicina General, Medicina Laboral por parte de CASMU Empresa, participación de CASMU Social para fortalecimiento de la comunidad y próximamente servicio de Telemedicina con especialista CASMU).

La policlínica cuenta con una dotación de primer nivel para la atención de coordinación, urgencia y emergencia. Está respaldada además por la flota de móviles de 1727 de adultos y de pediatría, la cual está reservada específicamente para los traslados y las atenciones de emergencia que se sucedan durante el accionar de las funciones de UAM.

En esta policlínica los usuarios contarán con un equipo de afiliaciones CASMU que atenderá todas las consultas y dudas acerca de los servicios, alcances, objetivos y programas que ofrece CASMU a sus afiliados, también los requisitos para poder ingresar y formar parte de la mejor institución médica de nuestra ciudad.

Actividades Planificadas

- Educación para la Salud: estará destinado a funcionarios/as de UAM y población general.

En conjunto con la unidad CASMU Social, esta policlínica realizará actividades de promoción de salud mediante capacitaciones, formación y sensibilización a la población. Estamos convencidos de que el conocimiento es salud, y eso es lo que motiva a este tipo de emprendimiento.

- Alimentación Saludable: comenzará próximamente a trabajar un equipo liderado por CASMU Social en un programa de alimentación saludable, empresa saludable y dietas adecuadas y al alcance de todos y todas.

- Medicina Preventiva: la policlínica realizará control de salud (ex carné de salud) y controles de aptitud laboral y deportiva. Estas funciones se realizarán con agenda, con importantes descuentos para funcionarios/as de UAM. También los afiliados CASMU podrán utilizar el espacio para este tipo de actividad.

En la nueva policlínica funciona Medicina General, Medicina Laboral por parte de CASMU Empresa, participación de CASMU Social para fortalecimiento de la comunidad, y próximamente servicio de Telemedicina con especialista CASMU.

- Medicina Laboral: se realizará en esta policlínica el Programa de Salud y Seguridad Laboral en UAM. Contará con médico laboral y técnico prevencionista que se encargarán de los Programas de Vigilancia de la Salud de los trabajadores de UAM.

- Cursos y Capacitaciones de Emergencia: se realizarán en forma periódica cursos de reanimación cardiopulmonar y utilización del DEA. Estará destinado a los funcionarios de UAM y a la población en general. Las capacitaciones en reanimación permiten salvar vidas y lograr la estabilización necesaria y ordenada antes del arribo del equipo médico especializado.

- Actividad Deportiva: se realizarán distintas propuestas deportivas para funcionarios y población general. Gimnasia laboral, equipos de entrenamiento, equipos de corredores CASMU-UAM, grupos de deportes colectivos. Mediante la organización de campeonatos aficionados y premios, se intenta motivar la realización de actividad física, aeróbica y prevención de eventos cardiovasculares. Estará guiado por equipos de fisioterapeutas, deportólogo y profesores de educación física.

- Atención Emocional: contaremos en la policlínica con un equipo multidisciplinario para el abordaje del estrés laboral. El impacto de las exigencias laborales sobre nuestra salud a veces puede ser perjudicial, y es nuestro objetivo poder mitigarlo o controlarlo.

- Cobertura 1727: área protegida por 1727 durante las 24 horas, los 365 días del año.

CASMU se instala en las comunidades, se acerca a la población y a los trabajadores. La prevención es lo primero, y para prevenir tenemos que estar en los lugares en donde están las personas. Actuamos en el primer nivel de atención, que debemos potenciar y desarrollar, como estrategia de salud que nos convence día a día.

En CASMU estamos para cuidarte.

CASMU mantiene su personal capacitado

Dra. Andrea Zumar Viquez
Vicepresidenta del Consejo Directivo

Usted es el motivo por el cual CASMU existe y es también el centro de nuestras decisiones. Dentro de ese sentir, la capacitación constante tiene un rol preponderante. Capacitar a nuestro personal implica mejor trato hacia usted, así como mejores habilidades a la hora de curar y prevenir.

Con esta inquietud, en la semana del 11 de febrero, comenzamos una capacitación para choferes de 1727 Emergencias, que también se brinda a otros interesados fuera de la institución. Durante cinco instancias y dos turnos que finalizarán en marzo, una treintena de choferes aceden a nuevas capacitaciones.

Reconociendo su rol fundamental, se instruye a los choferes con un programa que abarca desde manejo defensivo, seguridad de la escena y cómo remover el casco de un accidentado, a reanimación

cardiopulmonar básica y avanzada, tanto de adultos como de pediatría. Choferes capacitados capaces de conducir de mejor manera y de tomar acciones que van más allá del manejo, conforman equipos fuertes que saben salvar vidas.

Asimismo, ya está en marcha el ciclo de capacitación para las áreas de Enfermería, la sala de comunicación con sus telefonistas y encargados de adjudicar los domicilios a los cuales concurren a los móviles, así como a los médicos de 1727 Emergencias.

En estos meses tan particulares, el personal de 1727 Emergencias ha demostrado toda su valía y son muchos los socios que lo han reconocido. Es por eso que sentimos un gran orgullo de compartir estas novedades con usted.

El curso fue dictado por la Dra. Andrea Zumar Viquez, emergencista egresada de la Universidad de Montevideo en diciembre de 2007 y que actualmente se encuentra realizando la Maestría en Gestión de Empresas de Salud y la Maestría en Comunicación Empresarial, ambas de la Universidad de Montevideo.

Zumar Viquez es además médica titular de Móviles de Soporte Vital Avanzado de 1727, médica titular grado 2 de Puerta de Emergencias y vicepresidenta de la institución.

Estimados Afiliados

casmu
estamos para cuidarte

Casmu les ofrece 3 posibilidades para solicitar sus medicamentos a domicilio:

- **Por nuestra APP "Casmu Cerca"**
- **Por WhatsApp al 092 144 144**
- **Por nuestra exclusiva línea telefónica**

1445

Recuerde que debe tener las recetas en su poder y disponibles.

Para recibir sus medicamentos, es imprescindible abonar los mismos con anterioridad o en el momento mismo que los reciben, ya sea con débito, crédito y/o efectivo.

El envío se realiza dentro de las siguientes 48-72 hs aproximadamente (*)

(*) Costo adicional asociado al envío

PRÓXIMAMENTE

MERIS GROUP

TU SALUD A OTRO NIVEL

casmu
estamos para cuidarte

Hisoparking en Maldonado

CASMU inauguró su Hisoparking en Maldonado para realizar test de COVID-19 desde el auto y sin que el usuario se baje del vehículo. El laboratorio de CASMU proporciona el resultado en un marco de 48 a 72 horas, dependiendo de la demanda. El sistema, que permite mayor agilidad y seguridad en la toma de muestras, funciona en el Centro Médico de la ciudad de Maldonado.

Con el objetivo de continuar brindando la mejor atención a sus afiliados y contribuir a la realización de test diagnósticos de coronavirus (COVID-19), CASMU inauguró en Maldonado su Hisoparking, donde se toma la muestra sin que el usuario se baje del vehículo. De esta forma se atiende a la necesidad de un departamento que vio incrementado el flujo de visitantes debido a la temporada estival.

Este sistema, que la mutualista ya implementa en Montevideo desde hace varios meses, permite que la muestra se extraiga en un proceso rápido y seguro, ya que se evita al máximo el contacto entre los pacientes y el personal de salud.

Este nuevo Hisoparking de CASMU está ubicado en la explanada del Centro Médico de la ciudad de Maldonado (Joaquín de Viana casi Ventura Alegre) y su director técnico, Álvaro Medeiros, explicó que al encontrarse en un espacio abierto y especialmente acondicionado para esta tarea, permite la agilidad del proceso y la seguridad sanitaria para todos los involucrados.

"Estamos en un momento en el que se necesita incrementar los hisopados para poder detectar la mayor cantidad de casos activos y tomar las medidas necesarias. CASMU se suma a esa iniciativa en un departamento que está recibiendo miles de personas que vienen de diferentes puntos del país", expresó Medeiros.

"Este no es un aporte únicamente para los usuarios de CASMU, también lo es para todas las personas que residen en el departamento y para aquellos que vienen a veranear", señaló el médico.

COLAGENOL C

EL COMPLEMENTO IDEAL PARA EL TRATAMIENTO DEL DOLOR ARTICULAR.

- **Refuerza y protege** las articulaciones.
- **Favorece** la funcionalidad articular.

1 TOMA DIARIA

1 MES DE TRATAMIENTO

Presentación: Colagenol C x 30 cápsulas.

Megalabs

Influencia de la diabetes en la salud bucal

Los pacientes diabéticos tienen 2,5 veces más probabilidades de tener piorrea que los pacientes no diabéticos.

Dra. Natalia Di Catterina Varela
Odontóloga general-Especialista en Periodoncia
Docente de la Cátedra de Periodoncia, Facultad de Odontología, UDELAR
Odontóloga de zona de CASMU

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es la hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

Diabetes de tipo 1

Llamada anteriormente diabetes insulinodependiente, juvenil o de inicio en la infancia, la diabetes tipo 1 se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Se desconoce aún la causa de este tipo de diabetes y no se puede prevenir con el conocimiento actual.

Sus síntomas consisten, entre otros, en excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante (polifagia), pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio. Estos síntomas pueden aparecer de forma súbita.

Diabetes de tipo 2

También llamada anteriormente no insulinodependiente o de inicio en la edad adulta, la diabetes tipo 2 se debe a una utilización ineficaz de la insulina. Este tipo representa la mayoría de los casos mundiales y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes de tipo 1, pero a menudo menos intensos. En consecuencia, la enfermedad puede diagnosticarse sólo cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones.

Hasta hace poco, este tipo de diabetes solo se observaba en adultos, pero en la actualidad también se está manifestando en niños.

Diabetes gestacional

La diabetes gestacional es la que se manifiesta durante el embarazo. Con los controles obstétricos en tiempo y forma, el equipo profesional de CASMU brinda a la futura mamá todas las herramientas para controlar la enfermedad y que no afecte a su bebé ni a ella.

Recuerda: el control médico periódico, una correcta alimentación, ejercicio adecuado y consulta al odontólogo son los pilares para mantener la diabetes controlada y que pueda disfrutar de una buena calidad de vida.

De acuerdo con información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente en Uruguay hay 36.0000 diabéticos.

Los exámenes periódicos, una dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco previenen la diabetes de tipo 2 o retrasan su aparición y sus complicaciones.

Aproximadamente la mitad de las muertes atribuibles a la hiperglucemia tienen lugar antes de los 70 años. Según proyecciones de la OMS, la diabetes será la séptima causa de mortalidad en 2030.

Enfermedades bucales a causa de la diabetes

A los pacientes diabéticos se les indican medicamentos para regular la glicemia, que en estadios normales se debe encontrar entre 0,70 a 1,0 gramos por litro de sangre. Sin embargo, la medicación afecta la boca, provocando disminución de la saliva, sensación de boca seca, aparición de caries, principalmente en los cuellos de los dientes.

Los pacientes diabéticos tienen 2,5 veces más probabilidades de tener piorrea, una enfermedad periodontal, en compa-

ración con las personas que no tienen diabetes. A su vez, la salud bucal ayuda a controlar la diabetes, esto se considera una “doble vía”.

Las caries y la enfermedad periodontal son enfermedades que no deben estar presentes en ningún caso porque representan focos infecciosos.

La enfermedad periodontal o piorrea se desarrolla en la encía y en el hueso y lleva a que los dientes se aflojen y se caigan.

¿Qué podemos hacer frente a esta situación?

Trabajar en equipo:

- Médico de cabecera
- Cardiólogo
- Nefrólogo
- Oftalmólogo
- Odontólogo
- Nutricionista
- Podólogo
- Y cualquier otra especialidad médica que el paciente requiera para mejorar su estado de diabetes.

La enfermedad periodontal y la caries dental son prevenibles, sin embargo, son las patologías no transmisibles más prevalentes a nivel mundial y la causa principal de pérdida dentaria. Ambas enfermedades pueden tener un impacto negativo sobre la calidad de vida de las personas.

Mantener una correcta higiene bucal

Adoptar buenos hábitos de higiene bucal es una estrategia fundamental para controlar las enfermedades bucales y por lo tanto la diabetes. Es muy importante asesorarse con los profesionales para saber qué elementos de higiene se debe comprar y no comprarlos directamente de la góndola de un supermercado. El cepillo dental debe ser de cerdas blandas en todos los casos, para realizar el masaje de las encías y así remover la placa dental (bacterias, sus productos, restos de alimentos), que son los principales causantes de las infecciones bucales.

En CASMU contamos con el Servicio de Odontología Integral para el diagnóstico de las enfermedades bucales, así como la prevención de éstas. En caso de ser necesario se derivará al odontólogo especialista correspondiente (periodoncista). Con el trabajo en equipo de odontólogos, higienistas y especialistas periodoncistas estamos en condiciones de poder ofrecer a los pacientes una correcta orientación.

La captación temprana de los pacientes diabéticos es de gran ayuda en el control de la diabetes.

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

Pandemia: pacientes, personal de salud y humanismo son valores destacables en CASMU

A pesar de todos los intentos mundiales y nacionales para controlar la pandemia, ésta no sé detuvo, sigue su curso y recibimos actualmente mucha información. Los casos son altos y crecen día a día, pero hay una luz en el horizonte luego de que el mundo se uniera en la búsqueda de las tan ansiadas vacunas.

Mientras tanto, CASMU lidera a nivel nacional, por conocimiento y experiencia, la lucha contra este flagelo con la mejor Emergencia Móvil, la Urgencia, los Cuidados Moderados y el CTI más preparados en lo técnico y humano. Entrega, solidaridad bien entendida, vocación de servicio y esperanza es lo que CASMU le transmite al paciente y su familia.

Dr. Juan José Areosa
Secretario General del Consejo Directivo de CASMU-IAMPP
Médico Intensivista G. IV de CASMU-IAMPP

Escena 1

Ambulancia 1727, CASMU acude a un domicilio por un paciente con síntomas respiratorios.

El equipo de Salud concurre vestido de astronautas, con calor, incertidumbre y cansancio.

El paciente angustiado y preocupado se pregunta: ¿tengo o no COVID?

La familia se despide, ya no será posible verlo por un tiempo, los protocolos son estrictos.

El paciente viaja en la ambulancia, se dirigen a la única Emergencia para probables infectados por COVID que existe en el mutualismo, y es de CASMU.

Allí lo reciben los enfermeros y médicos, todos vestidos con equipos de protección personal completos. No podemos ver los rostros, pero si escuchamos de ellos palabras de aliento, de apoyo y tranquilizadoras.

Se le pedirán exámenes, se verá que tiene y se iniciará un tratamiento adecuado.

La familia recibe el primer informe, ahora a esperar los resultados.

Escena 2

El paciente es COVID (+), es trasladado a piso. Recibe la mejor asistencia que hay en Uruguay, evoluciona bien y unos días después va a su domicilio. La familia se siente aliviada, ha pasado lo peor.

Lo llaman a diario desde el Programa de Urgentes (PGU) y recibe periódicamente la visita del personal de salud.

Días después está de alta y la vida continúa. Pero él y su familia no olvidarán esas palabras de aliento de los héroes en traje de astronauta que lo dieron todo.

Este relato se multiplica por cientos a lo largo del último año, situaciones vividas que afectaron a pacientes, el personal de salud y las familias.

Describir la angustia, la enfermedad es el medio vaso vacío. Iremos, ahora, por el medio vaso lleno.

Ese medio vaso es entrega, solidaridad bien entendida, vocación de servicio aún a cuenta del propio riesgo, esperanza de ayudar a quien lo necesita, sensación del deber cumplido.

Cientos de historias vidas en juego, como la de quienes llegaron en el Buque Greg Mortimer, donde pasajeros y tripulantes portadores de COVID fueron rechazados una y otra vez hasta su llegada a Montevideo. Y allí acudieron nuestros médicos, enfermeros y choferes a rescatarlos, sin mirar el riesgo, sin pedir nada a cambio, decididos y preparados para entrar a lo desconocido, como lo era en sus inicios la pandemia.

De allí surgió la mirada del mundo entero a Uruguay y al CASMU. El "gracias Uruguay" recorrió el mundo con los colores de CASMU en la foto.

Lo humano es lo que hace a CASMU diferente. La palabra, el gesto, el apoyo a nuestros pacientes y sus familias.

CASMU EMPRESA se renueva y amplía su espacio físico

El nuevo espacio físico para el servicio de salud ocupacional y seguridad laboral está ubicado en Agustín Abreu 2393.

En respuesta a la creciente demanda del servicio CASMU EMPRESA en los últimos años, la mutualista decidió crear un espacio físico exclusivo para esta área destinada a brindar distintos tipos de prestaciones para compañías.

En el flamante edificio, que ya se encuentra operativo en Agustín Abreu 2393 esquina Mateo Vidal, se comercializan los servicios de salud ocupacional y de seguridad laboral para las empresas, dando cumplimiento al Decreto Nº 127/14.

Según explicó el director de CASMU EMPRESA, el Dr. Álvaro Arigón, este nuevo lugar permite tener una mayor amplitud para desarrollar con comodidad todo el trabajo interno dentro del sector logístico y la coordinación entre técnicos prevencionistas, médicos, personal administrativo y quien se encarga del diseño.

CASMU EMPRESA cuenta con una serie de servicios secundarios, tanto para sus clientes de forma preferencial como para cualquier empresa que lo solicite.

A esto se suma una espaciosa sala de reuniones, donde los equipos multidisciplinarios trabajan frecuentemente, y un lugar con gran ventilación e iluminación, pensado especialmente para recibir a empresarios, gerentes y clientes en general.

Entre el abanico de opciones, se destaca la realización del Carné de Salud dentro de las empresas, los cursos de Reanimación Cardiopulmonar (RCP) en los lugares de trabajo y campañas de promoción en salud con capacitaciones y programas de prevención.

En el marco de la pandemia por coronavirus que enfrenta el país y en convenio con el Instituto de Investigaciones Biológicas Clemente Estable, CASMU EMPRESA también dispone de monitoreos de COVID-19 en las superficies y áreas comunes de las compañías. En estos casos, el equipo técnico de la institución concurre al lugar de trabajo para monitorear la presencia de partículas o material genético del virus en elementos como escritorios, pisos y ventanas.

CASMU EMPRESA, tiene varios servicios, entre ellos la realización de tres tipos de hisopados para detectar casos positivos de COVID-19: el test convencional por PCR, el test rápido de antígenos que confirma la presencia de coronavirus en las personas que presentan síntomas, con resultados en 15 o 20 minutos, y los estudios serológicos de cero prevalencia que establecen la presencia de anticuerpos en sangre.

Otro de los servicios que proporciona este sector de CASMU consiste en la realización de tres tipos de hisopados para detectar casos positivos de COVID-19: el test convencional por PCR, el test rápido de antígenos que confirma la presencia de coronavirus en las personas que presentan síntomas, con resultados en 15 o 20 minutos, y los estudios serológicos de cero prevalencia que establecen la presencia de anticuerpos en sangre. En todos los casos, los profesionales concurren a las empresas para recoger las muestras, las trasladan al laboratorio y luego se envían los informes con los resultados y el correspondiente asesoramiento médico.

Adicionalmente se ha destinado una habitación para llevar adelante consultas psicotécnicas, que requieren la participación de un médico y un psicólogo.

Los técnicos prevencionistas de CASMU EMPRESA también hacen diferentes tipos de mediciones para asegurar óptimas condiciones laborales dentro de una compañía. A modo de ejemplo, se han llevado adelante mediciones de ruido y polvo, audiometrías, estudios de sangre y de orina, funcionales respiratorios y recientemente se ha incorporado el equipamiento necesario para llevar adelante mediciones ambientales.

“Estamos felices de haber podido concretar este cambio, que sin lugar a duda representa la materialización del crecimiento de CASMU EMPRESA e implica una notoria mejora en el servicio que ofrecemos diariamente a nuestros clientes”, manifestó Arigón.

¡IMPORTANTE!

TERMINALES DE AUTOGESTIÓN

A efectos de mejorar la atención de nuestros afiliados, a partir del 1° de febrero todos los Centros Médicos CASMU, contarán con Terminales de Autogestión donde el paciente deberá anunciarse obligatoriamente previo a la consulta presencial. Quien no se haya anunciado, no aparecerá en el listado que el médico visualiza en la pantalla de su consultorio. Las consultas telefónicas no requieren anuncio previo.

RECORDAMOS QUE TODAS LAS CONSULTAS, YA SEAN PRESENCIALES, TELEFÓNICAS O POR VIDEOLLAMADA DEBEN SER ABONADAS PREVIAMENTE. DE LO CONTRARIO, LA ATENCIÓN NO PODRÁ REALIZARSE.

Si Ud. tiene regalías, convenios que se hagan cargo del costo, o algún medio de pago electrónico asociado (tarjeta de débito o crédito, cuenta bancaria, etc.) bastará con anunciarse en las terminales ya que el pago, en estos casos, será automático.

Por informes, atencionalusuario@casmu.com

casmu
estamos para cuidarte

JARDÍN Los Fresnos DE CARRASCO

CEMENTERIO PARQUE CREMATORIO

Selecto y sereno, el Cementerio Parque Los Fresnos de Carrasco es elegido por quienes aprecian cada detalle de la fusión con la naturaleza y buscan el refugio que brinda un estilo individual.

Atendiendo la creciente demanda por servicios de cremación y en línea con nuestro objetivo de excelencia, hemos incorporado a nuestra infraestructura **dos hornos crematorios.**

Contamos asimismo con **salas velatorias,** las cuales se prestan tanto para servicios fúnebres que culminen con la cremación o sepultura en el Cementerio Parque Los Fresnos de Carrasco, como para aquellos que optan por otra alternativa.

Estamos a su disposición recibiendo consultas y sugerencias. Le asesoraremos contactándose al teléfono **2682 9140** o a través del correo electrónico **oficina@losfresnos.com.uy**

Fundación PROCASMU inició ciclo de talleres sobre información científica para comunicadores

Con el objetivo de ofrecer a los profesionales de la comunicación las herramientas para acceder a información científica confiable en el contexto de la pandemia por COVID-19, la Fundación Humanitaria PROCASMU inició la "Academia para Comunicadores", un espacio de capacitación, desarrollo profesional y actualización continua en comunicación médica, científica y ambiental.

"El objetivo es trabajar junto a los comunicadores para traducir los conceptos científicos y que la población pueda acceder a toda la información de mucha importancia en los tiempos que corren", dijo el Dr. Raúl Rodríguez, presidente de CASMU, en el inicio del primer taller, denominado "Hablemos de vacunas".

Tomado de:
www.pensarempresa.com/fundacion-procasmu-inicio-ciclo-de-talleres-para-comunicadores-sobre-informacion-cientifica

Esta instancia contó con las exposiciones de Gonzalo Moratorio, virólogo e investigador de la Facultad de Ciencias de la Universidad de la República y del Instituto Pasteur de Montevideo, Daniel Hirschfeld, responsable de la Unidad de Prensa y Comunicación del Instituto Pasteur, y Ruben Torres, presidente de la Federación Latinoamericana de Hospitales.

Como recomendación principal para los periodistas, Hirschfeld señaló la importancia de saber dónde buscar la información científica y a qué profesional recurrir de acuerdo con el tema que se está abordando. "Los periodistas solemos tener dos o tres científicos de cabecera que siempre consultamos, pero hay que identificar si es la persona adecuada para hablar sobre ciertos temas, como por ejemplo las vacunas", apuntó.

En el contexto de la pandemia, y más aún con el arribo de las vacunas contra el coronavirus, los científicos se han visto abrumados por consultas de medios y de la población en general, que muchas veces no pueden responder por no ser temas del área en la que se desempeñan. "Los científicos hemos organizado la cancha para hablar sobre los diferentes temas relacionados a la pandemia", indicó Moratorio.

Hirschfeld apuntó hacia la importancia de brindar información confiable para no alimentar los temores y la incertidumbre presente en la sociedad.

"No hay que darle voz a los que no tienen datos", expresó Moratorio, haciendo referencia a algunos grupos anti vacuna que, según el científico, no tienen sustento en sus argumentaciones. "El contraste de posturas se tiene que dar dentro del ámbito científico y médico, donde existen datos", agregó.

Por otra parte, Hirschfeld indicó que la ciencia está en constante evolución y más aún en el tema del COVID-19, sobre el que quedan muchos aspectos por investigar. Por eso, los científicos se ven enfrentados a situaciones en las que cambian sus posturas e información, lo que puede generar confusión. Como ejemplo, Moratorio se refirió al almacenamiento de las vacunas de Pfizer: "si se conservan a -70ºC, duran seis meses, a -25ºC, dos semanas, y a temperatura de heladera, entre 2 ºC y 4ºC, cinco días. Todas son válidas, pero es información que puede generar confusión en la población".

"El objetivo es trabajar junto a los comunicadores para traducir los conceptos científicos y que la población pueda acceder a toda la información de mucha importancia en los tiempos que corren"

Además, Hirschfeld sostuvo que las dudas que presenta parte de la población sobre la vacuna contra el COVID-19 no es nada nuevo y es recurrente en la generalidad de las vacunas, como el caso de la VPH (virus del papiloma humano), que se cuestiona si se administra o no a niños varones, o la de la gripe estacional, que muchas personas señalan que genera una afectación más fuerte.

La periodista indicó que eso se debe a que los medios tratan poco los temas relacionados a las vacunas. "Su propio éxito hace que las vacunas sean cuestionadas, ya que permitieron erradicar enfermedades, y como esas enfermedades ya no existen, la gente duda", destacó.

En su participación, el Dr. Torres hizo referencia a la situación epidemiológica en Argentina, país donde reside, y contó que allí los estudiantes y profesionales del ámbito médico y científico crearon la plataforma "Ciencia Anti-Fake News", con el objetivo de combatir la información falsa que surgió en relación a la pandemia.

Torres recordó el caso de un titular que mencionaba que los plasmas de convalecientes por COVID-19 podían combatir a la enfermedad, pero sin embargo estudios científicos pudieron demostrar que eso era falso.

Por otra parte, el médico se refirió a cómo los tratados de la Organización Internacional de Comercio influyeron en una desigual distribución de las vacunas, permitiendo que los países más ricos reservaran y adquirieran la mayor cantidad de dosis disponibles. En el promedio mundial, actualmente se ha vacunado al 3,13% de la población, y en Latinoamérica, exceptuando Chile y Brasil, todos los países están por debajo de ese promedio, informó.

Plasma rico en plaquetas

Dra. Laura Maglia
Especialista en Medicina Transfusional y Hemoterapia
Técnica en Cosmetología Médica UDELAR

En el Servicio de Hemoterapia de CASMU manejamos las técnicas de obtención del PRP, las consideraciones legales sobre su obtención y empleo, el mecanismo de acción molecular, así como la evidencia disponible sobre su seguridad y tolerancia.

El PRP se obtiene mediante el uso de técnicas de manejo de Hemoderivados (derivados de la sangre humana) en el Servicio de Medicina Transfusional de CASMU, cumpliendo con el protocolo establecido en servicio, lo que garantiza la seguridad, trazabilidad y calidad del producto.

El PRP debe su interés terapéutico al papel instrumental decisivo de las plaquetas en el proceso de curación y reparación de una herida tisular.

Se distinguen tres fases: inflamación, proliferación y remodelado, en las que intervienen todos los Factores de Crecimiento (FC) contenidos en el PRP. Las plaquetas juegan un papel importante al funcionar como vehículo portador de FC y de otras proteínas contenidas en sus gránulos alfa. Estas sustancias serán concentradas y depositadas en el lugar de la herida, exponiendo y orientando un concentrado fisiológico de proteínas que va a intervenir acelerando y favoreciendo el proceso de reparación y regeneración.

Usos y aplicaciones

- Dermatología
- Odontología y cirugía maxilofacial
- Traumatología, medicina deportiva y reumatología
- Cirugía plástica, medicina estética
- Oftalmología
- Cirugía vascular
- Otorrinolaringología
- Urología
- Quemados

Bioseguridad: extracción en estrictas condiciones de asepsia, procesamiento y obtención con material estéril, descartable y en cámara de flujo laminar.

Trazabilidad: el PRP se obtiene como proceso de donación autóloga de sangre. Se gestiona la obtención con una entrevista previa al paciente para valorar si clasifica para entrar en protocolo de PRP, se realiza paraclínica necesaria y se cumple con el proceso de controles de calidad y estudio de enfermedades transmisibles por la sangre.

Uno de los objetivos del PRP es retroceder las señales del envejecimiento de la piel en el área facial, cuello y manos. También busca mejorar algunas patologías como manchas, acné y sus secuelas, estrías y cicatrices.

Calidad de producto: se realiza control de calidad del producto obtenido, verificando la concentración plaquetaria, exigiendo un determinado porcentaje de recuento plaquetario mayor al obtenido del hemograma basal del paciente, para corroborar que se obtuvo un producto de óptima calidad.

Todo lo mencionado asegura contar con un producto que cumple estándares de calidad y seguridad, lo que proporciona bioseguridad tanto para el médico especialista que lo va a aplicar, como para el propio paciente. Según decreto N° 385/000-MERCOSUR. Reglamento Técnico de Mercosur de Medicina Transfusional. 1° de enero de 2001 “las necesidades terapéuticas de los pacientes en lo relativo a la sangre, componentes y hemoderivados, son definidas, realizadas, controladas y sus resultados evaluados por la Medicina Transfusional”.

13 de marzo 2020 - 2021

Un año donde todos aprendimos que hay cosas que no se pueden prever. **Pero otras que sí.**

Contar con el CTI más grande del país
Ofreciendo a nuestros afiliados la tranquilidad y el respaldo de contar con un CTI con más de 65 camas, y un sector sellado para pacientes con Covid-19.

Ampliar 1727 Emergencias
Aumentamos nuestra flota de 1727 para destinar unidades exclusivamente al traslado de pacientes con Covid-19.

Tener mayor capacidad en la Puerta de Emergencia
Nuestra Puerta de Emergencia aumentó a 80 boxes, y se puso a disposición de afiliados y del sistema, nuestro Sanatorio 1 con 100 camas para asistir a pacientes con cuidados intermedios, de ser necesario.

Priorizar la atención médica y humana
Nos enfrentamos a esta pandemia con valentía, gracias a un equipo de excelentes profesionales de la salud que estuvieron en el frente. Ellos afirmaron su compromiso con la sociedad e hicieron historia arriba del crucero Greg Mortimer, siendo parte fundamental del acto de ayuda humanitaria del que el mundo entero habló.

Crear programas y proyectos para proteger a quienes más lo necesitan
Un ejemplo es Residenciales CASMU, una iniciativa para instrumentar un sistema que diera cobertura a los residenciales de ancianos para el cuidado y prevención de la enfermedad en adultos mayores. Un programa que se trasladó al gobierno, quien se adhirió rápidamente a esta modalidad.

casmu
estamos para cuidarte

1727
EMERGENCIA MÓVIL

Ser líder, es posible brindando un servicio humano y profesional

- Planes de afiliación adaptados a cada realidad.
- Acompañantes Calificados, egresados de la Escuela de Capacitación con la mayor carga horaria del país, habilitada por el MEC, apoyados por médicos, enfermeros y psicólogos.
- Certificada en todos sus procesos por la última norma vigente (ISO 9001 - 2015).
- Teleconsulta Médica de Apoyo, las 24 horas, todos los días del año.
- Más de 65 millones de horas de compañía brindada.

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO

LSQA REG: 1177/01 IQNet quality austria SYSTEM CERTIFIED ISO 9001:2015 No.08324/0

0800 4584 | www.secom.com.uy

1727 camino a la excelencia

El Dr. Sebastián Yancev, coordinador Prehospitalario CASMU y de 1727 fue reconocido con el Premio Vocacional Colegiados 2020 del Colegio Médico del Uruguay (CMU).

Dr. Sebastián Yancev
Coordinador en Dirección Prehospitalaria de CASMU-IAMPP y 1727 Emergencias.

En este camino constante y en busca de una atención de calidad, sin dejar de lado la calidez, nos complace anunciar la premiación a uno de nuestros coordinadores con el Premio Vocacional Colegiados 2020 del Colegio Médico del Uruguay (CMU). En esta oportunidad el reconocimiento recayó sobre el Dr. Sebastián Yancev, especialista en emergencias médicas y coordinador Prehospitalario CASMU y 1727.

Es por todos conocida la emblemática tarea realizada por 1727 en el caso del Crucero Greg Mortimer, así como la asistencia de todos sus usuarios en esta época tan difícil de pandemia y de adaptación de todos a ella.

1727 no sólo ha logrado sortear con éxito los menesteres de esta nueva realidad, sino que ha apostado siempre a dar más. Prueba de esto es el aumento de móviles y personal que se ha materializado durante todo el año pasado y continúa este año, así como la reciente inauguración de nuestra nueva base de salida y policlínica en el barrio de Tres Cruces.

Pero es precisamente dentro de estos tiempos que apremian y en los cuales no sólo hay que dar todo, sino dar lo mejor a los usuarios, cuando aparecen situaciones o ejemplos a seguir.

Yancev, a sus 38 años ha sido el galeno más joven en recibir este galardón, y pese a su corta edad posee vasta experiencia en el área de Emergencia, con siete períodos de Misión de Paz junto al Ejercito Nacional, la Armada Nacional y las Naciones Unidas, en los que debió asistir a personas con malaria, dengue y chikungunya, entre otras patologías y desastres.

El médico fue el encargado de liderar el grupo que ingresó al crucero que atracó en nuestro territorio en el mes de abril de 2020 y que tuvo a su tripulación y pasajeros a resguardo de CASMU y 1727 en todo momento.

"Gracias a todos los que confiaron en mi para la tarea, en especial al presidente, el Dr. Raúl Germán Rodríguez, que concordó plenamente con mi director, el Dr. Marcelo Gilard, en que yo era quien debía llevar adelante esta tarea. Gracias a mi compañera de equipo, la Dra. Lorena Giannoni, que me ha dado, inclusive ahora, un gran apoyo. No hay que olvidar que este trabajo es en equipo, desde los trabajadores administrativos, nuestro Economato, Cabina, el personal de limpieza, los choferes, hasta nuestra mano derecha, la Enfermería", resaltó Yancev.

"No quiero dejar de mencionar que gracias al apoyo institucional es que esto se logró y fue un éxito, sin olvidar que detrás de las personas están sus familias y amigos, en mi caso son mi pilar y mi guía para continuar. ¡Gracias a todos los usuarios, trabajadores, familia y amigos!", agregó.

Y culminó reflexionando acerca de la inspiración que pueden generar en las futuras generaciones las historias de vida que se están gestando durante la pandemia. "¿Quién te dice que no haya más niños que ahora quieran en un futuro trabajar en el sector asistencial de la salud? Este premio, da un mimo al alma y alienta a seguir por el camino trazado en 1727 y CASMU, que no es ni más ni menos que la excelencia", expresó.

Yancev celebró su reconocimiento únicamente con su burbuja familiar.

TERMINALES DE AUTOGESTIÓN

casmu

ACTIVAS EN POLICLÍNICO Y EN 42 CENTROS MÉDICOS DE TODO EL PAÍS.

Señores Socios

En las Terminales pueden realizar las siguientes operaciones:

- Pago de todas sus prestaciones CASMU mediante medios electrónicos: OCA, Visa y Mastercard.
- Anuncio a Consultas Médicas

  Recuerde abonar su consulta previamente a anunciarse si la orden tiene costo.
- Solicitud de PIN / Cambio de PIN
- Consulta de Regalías
- Agenda de Citas Médicas /Cancelación de Citas Médicas
- Línea Atención al Usuario vía WhatsApp: 091.066.797

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.

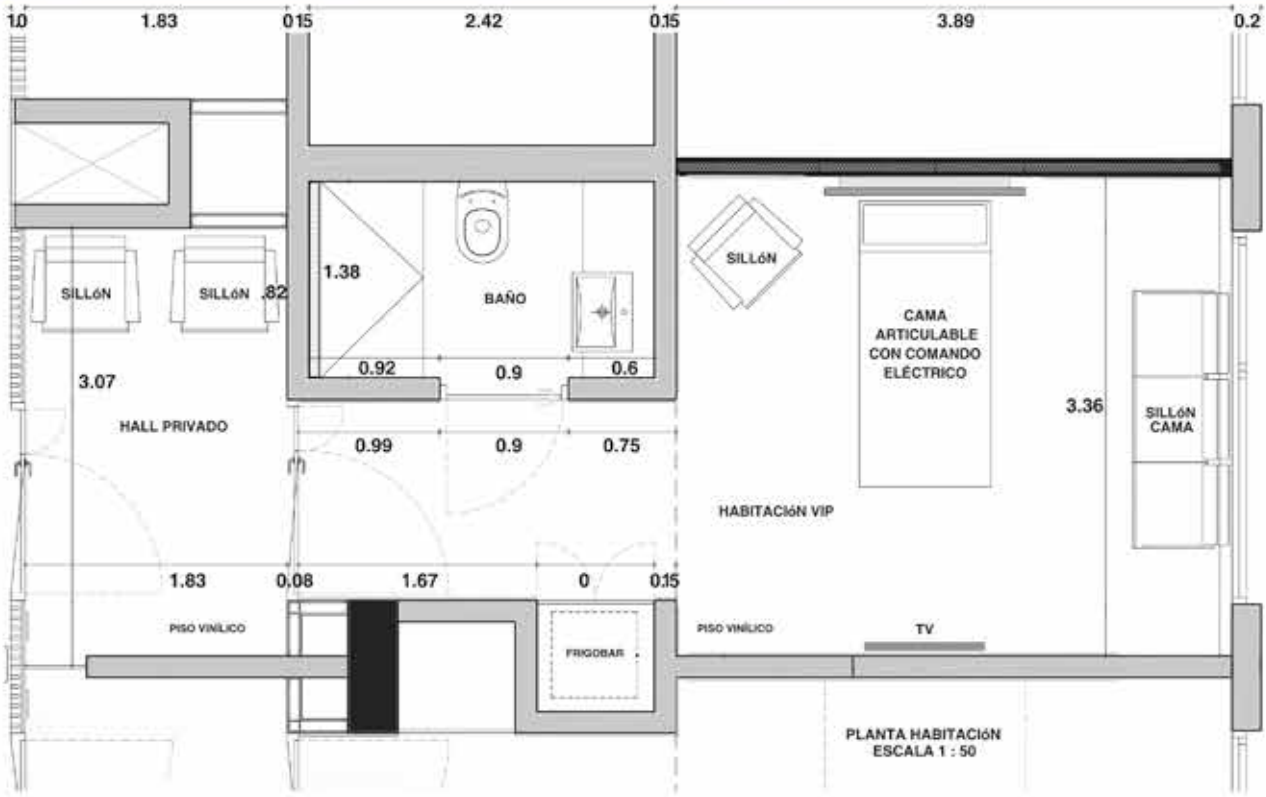
Una puerta de acceso brinda total privacidad permitiendo el ingreso a una antesala con dos cómodos sillones y decoración que proporcionan un cálido ambiente.

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