

LA REVISTA DE SALUD DEL **casmu**

Leerla hace bien

# casmu**Cerca**

Publicación bimestral del CASMU - Distribución gratuita - Año X - Nº 50 - Agosto de 2021

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



Para cuidarte  
**nos adaptamos  
al cambio**

SARS-CoV-2:  
una nueva normalidad

Día Internacional  
de Enfermería

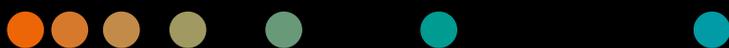
Programa de Insuficiencia Cardíaca,  
un sueño hecho realidad

Hipertensión arterial: un factor  
de riesgo cardiovascular

# 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](https://siemens-healthineers.com.uy)





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



Agosto de 2021

Responsable:  
Dr. Osvaldo Barrios (Gerente Comercial)  
Coordinación:  
Carolina Rodríguez  
María Castro  
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](mailto:revistacasmu@gmail.com)

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

Próxima edición de la revista CasmuCerca: Octubre 2021



## Sumario

### 8 NUTRICIÓN

Enfermedad celíaca

### 14 INFOCASMU

Una mirada desde la prevención: los eSports vinieron para quedarse

### 16 MEDICINA TRANSFUSIONAL

Día Mundial del Donante de Sangre

### 20 ENFERMERÍA

Día Internacional de Enfermería

### 24 NUTRICIÓN

Hipertensión arterial: un factor de riesgo cardiovascular muy importante

### 28 CARDIOLOGÍA

Policlínica de Insuficiencia Cardíaca

### 32 CARDIOLOGÍA

Programa de Insuficiencia Cardíaca, un sueño hecho realidad

### 35 INFOCASMU

MEDIS GROUP: un nuevo concepto en atención

### 40 1727

Para cuidarte nos adaptamos al cambio

### 42 SALUD MENTAL

SARS-CoV-2: una nueva normalidad

### 46 ESPACIO ADOLESCENTE

Anticoncepción en adolescentes

## 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 Torácica		Dr. José Maggiolo
Cirugía Vasculat	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		
Hematología		Dra. Gabriela De Galvez
Hemodiálisis - IMAE	Profesor Adjunto de Medicina Preventiva	Dra. Laura Solá
Hemoterapia	Jefe de Depto. de Medicina Transfusional -	Dr. Juan Ferrari
CREAR (Centro de Reconstrucción Articular)		Dr. Eduardo Dogliani
Imagenología		Dr. Pablo Ameijenda
Infectología		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		Carmen Vila (i)
Neurocirugía		Dr. Carlos Aboal
Odontología	Especialista en Odontopediatría (UdeLaR), Especialista en Gestión de Servicios de Salud (UdeLaR).	Dra. Gabriela Brovia
Oftalmología		Dr. Rafael Costa
Oncología		
ORL		Dr. Andrés Munyo
Pediatría	Profesor Agregado de Pediatría de Facultad de Medicina	Dra. Stella Gutiérrez
Psicología 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

# LA TRANQUILIDAD TAMBIÉN ES SALUD

En el BSE contás con los productos  
**Renta Personal y Ahorro+Vida**  
para mirar el futuro con calma.

## **Renta Personal**

Asegurate una renta mensual a partir de la fecha que elijas al momento de contratarlo. Llegada la fecha que fijaste para el inicio del pago de la renta, también tenés la opción de retirar el capital generado al contado.

## **Ahorro + Vida**

Un seguro de protección y una solución a medida si querés generar un ahorro para tu futuro y el de tu familia, garantizado desde el primer día por el BSE. Además cuenta con el adicional de Ingreso Seguro.\*

\*Es un adicional que te indemniza con una renta mensual en caso de imposibilidad de ejercer tu actividad remunerada ya sea por accidente o enfermedad.

**VIDA BSE**

EN BSE PODÉS CONFIAR TODA TU VIDA

Más información con tu asesor de confianza en  
**bse.com.uy** o llamando al **1998**

## Editorial

# Lento pero seguro retorno a la ansiada normalidad

Con la alegría de siempre, ponemos en sus manos una nueva edición de nuestra revista CASMU Cerca, cada vez más solicitada y amena, y la cual nos mantiene informados sobre los avances institucionales, logros y realidades.

Para cuando usted esté leyendo esta edición, la mayoría de nuestros servicios asistenciales habrán retornado a la normalidad prepandemia.

Como resultado del exitoso plan de vacunación nacional, los índices de positividad cayeron a guarismos de principios de año, así como los ingresos a CTI y los fallecimientos por causa del coronavirus. Pero esta pandemia, en un número importante de casos, dejó secuelas en la salud de quienes la han padecido, por lo cual decidimos que la respuesta de CASMU no se haga esperar y creamos la Policlínica Post-Covid a cargo del Dr. Ernesto Cairoli, médico Internista y especialista en esta patología. Allí, con previa agenda, podrán asistir todas las personas que cursaron la enfermedad.

La caída de casos graves nos permite ir desescalando las estructuras generadas para esta pandemia, como fueron el gran refuerzo de camas y personal de CTI, así como los pisos de cuidados moderados o sectores especiales cerrados. Sin embar-



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

go, ante cualquier eventualidad o rebrote, CASMU está preparado para responder de inmediato a las circunstancias que pudieran plantearse, ya que ni en los momentos más duros de la pandemia dejamos de dar respuesta a nuestros afiliados en ninguno de nuestros servicios. Inclusive, pudimos atender a otros usuarios del sistema tanto del subsector público como del privado.

Además, seguimos trabajando fuertemente en el desarrollo de los proyectos planteados para este período. Ejemplo de ello son las próximas inauguraciones del servicio de fisioterapia, fisioterapia y rehabilitación en el policlínico de Avenida 8 de octubre, donde están listos los nuevos gimnasios, boxes de fisioterapia y la nueva piscina de hidroterapia y matronatación con nivel del primer mundo por

su diseño de vanguardia, funcionalidad, estética y calidad de sus servicios.

También estaremos inaugurando la policlínica en el centro comercial de Parque Posadas en la primera semana de agosto. Allí quedará instalado un centro del primer nivel de atención, muy accesible y con todas las prestaciones que necesitan nuestros usuarios.

Asimismo, seguimos construyendo el centro imagenológico más importante del país, que contará con dos resonadores magnéticos, un tomógrafo de 128 cortes y un angiógrafo integrado a una suite neuroquirúrgica, todos equipos de punta y al más alto nivel mundial desde el punto de vista tecnológico.

Como siempre, los invitamos a leer el interior de esta edición que viene cargada de excelentes novedades institucionales y de destacados artículos médicos escritos por prestigiosos colegas integrantes de nuestros equipos de salud.

Finalmente, agradecemos a todas aquellas marcas y proveedores que hacen posible que este precioso material esté hoy en sus manos.

Estamos para cuidarlos.

Un afectuoso saludo para todos.

# **Desplac**<sup>®</sup> Pitavastatina

## La estatina más segura

-  **Libre de efecto diabetogénicos.**
-  **Mayor seguridad en pacientes polimedicados.**
-  **La estatina de elección para los pacientes con toque renal.**

DISPONIBLE EN  
VADEMECUM

 **casmu**



**Desplac 2mg x 30 comp. recubiertos**  
**Desplac 4mg x 30 comp. recubiertos**

 **Megalabs**

# Enfermedad celíaca

Uno de cada cien uruguayos tiene esta enfermedad. Se trata de una intolerancia alimentaria al gluten, que se manifiesta de manera permanente y definitiva en la vida, pero que puede ser controlada a través de una dieta. La reacción se desencadena cuando se ingieren alimentos con gluten que alteran el funcionamiento normal de la digestión.



**Lic. Gabriela Chanes**  
Licenciada en Nutrición  
Jefa de Departamento de  
Nutrición y Dietoterapia



**Lic. Laura Álvarez do Prado**  
Lic. en Nutrición  
Unidad de Celíacos CASMU



**Susana Tchekmeyan**  
Asociación Celíaca del Uruguay  
(ACELU)



**Claudia Olivera**  
Asociación Celíaca del Uruguay  
(ACELU)

Los alimentos son indispensables para la vida y proporcionan las sustancias necesarias para el crecimiento y desarrollo normal de cualquier ser humano. Estos alimentos solo pueden ser utilizados por el cuerpo después de haber sido digeridos y absorbidos por el tracto digestivo, por lo tanto, la digestión y la absorción son funciones fundamentales para el mantenimiento y el bienestar del individuo.

Sin embargo, algunas personas no admiten ciertos alimentos, porque cuando se comen y entran en contacto con la mucosa intestinal, desencadenan reacciones más o menos violentas que provocan lesiones y alteran el funcionamiento normal de la digestión y la absorción. Se dice entonces que existe una intolerancia alimentaria.

Las intolerancias alimentarias pueden responder a la ingesta de pescado, mariscos, leche u otros, y se manifiestan por períodos más o menos largos de la vida de estos individuos. Cuando tal situación concierne específicamente a gluten, y se manifiesta de manera permanente y definitiva, se puede decir que estamos frente a la enfermedad celíaca.

La enfermedad celíaca es una forma crónica de enteropatía de mecanismo inmunológico que afecta el intestino delgado en adultos predispuestos genéticamente. La exposición al gluten y a las prolaminas puede crear condiciones propicias para la aparición de ciertas patologías, siendo la enfermedad celíaca la más conocida.

El gluten está presente en:

- Trigo
- Centeno
- Cebada
- Avena, pues en Uruguay la avena se industrializa junto al trigo, por lo que se contamina y no es apta para personas que padecen la enfermedad.

El gluten confiere a la masa las propiedades de horneado deseadas y se utiliza ampliamente como un ingrediente en la elaboración de alimentos.

La prevalencia de la enfermedad celíaca en la población adulta varía en términos generales entre una persona en 100 y una en 300 en casi todo el planeta. En Uruguay, según los últimos datos, existe una prevalencia de una cada 100 personas que tienen la enfer-

medad, por lo cual, se estima en al menos 30.000 personas en todo el país.

Los familiares de primer grado y, en menor medida, de segundo grado, tienen un mayor riesgo de presentar enfermedad celíaca. La presentación clínica es muy variable, y tanto la enfermedad como sus síntomas pueden aparecer en cualquier etapa de la vida. La sintomatología va desde escasos síntomas a déficit graves en la absorción de nutrientes.

### Asociación Celíaca del Uruguay

La Asociación Celíaca del Uruguay (ACELU) es una asociación civil sin fines de lucro creada en el año 1986. Su principal objetivo es brindar contención al colectivo celíaco y asesoramiento tanto a la persona como a sus familiares. Ofrece herramientas para realizar correctamente la dieta, conocer mejor su condición y de esa forma mejorar la calidad de vida del celíaco. Adicionalmente, asesora en los problemas sociales y educativos, y promueve múltiples actividades en beneficio de este sector. Desde sus inicios trabaja arduamente para lograr avances importantes para este sector de la población.

- 1987- Se logra la canasta básica para personas de escasos recursos, que en la actualidad se encuentra en la órbita del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES).
- 1988- Se implementa la asignación doble para los menores de 18 años con diagnóstico confirmado.
- 1989- Se promulga la Ley 16.096, que declara de interés nacional el estudio y la investigación relacionados a la enfermedad celíaca.
- 2018- Se aprueba la ordenanza N°700 del Ministerio de Salud Pública, que permite minimizar los tiempos de habilitación a los elaboradores libres de gluten.
- 2019- Se aprueba la ordenanza N°283 del Ministerio de Salud Pública acerca del rotulado de medicamentos con gluten que señala "Contiene gluten. No apto para celíacos".

El principal objetivo de ACELU es brindar información que permita mejorar la calidad de vida.

Si sos celíaco, o tienes algún familiar o conocido que tenga la enfermedad, sea socio de CASMU y necesite asesoramiento, agendá tu consulta por el teléfono 144.

Algunas sugerencias para una correcta dieta libre de gluten:

- Antes de utilizar cualquier leguminosa, es importante colocarlas en un colador y lavarlas bajo el chorro de agua. Este proceso permite visualizar cualquier agente extraño y por arrastre eliminar la contaminación cruzada.
- Evitar utilizar cubiertos que hayan estado en contacto con alimentos con gluten sin previo lavado.
- El gluten se elimina por arrastre con abundante agua y jabón.
- Los desinfectantes no lo eliminan.
- Realizar compras a granel en comercios que dispensan alimentos con gluten es riesgoso, ya que no se puede cuantificar la contaminación cruzada.
- A veces no consideramos los condimentos, también éstos deben ser libres de gluten.

La tarea de ACELU es acompañar con información y el conocimiento que le brinda la experiencia para facilitar algunas instancias. Con ese propósito trabaja a diario para que el listado de alimentos de ACELU sea una herramienta segura, que permita al usuario una compra más sencilla y rápida de productos y alimentos.

### Unidad de Enfermedad Celíaca en CASMU

Esta enfermedad afecta la calidad de vida y los momentos de sociabilidad, por lo que es muy importante la educación alimentario nutricional de un equipo especializado, que ayude a adaptarse a los cambios de hábitos que se deben realizar y mantener para toda la vida.

CASMU cuenta con una Unidad de Enfermedad Celíaca de adultos, conformada por la licenciada Laura Álvez do Prado, quien capta a los usuarios y, si necesitan seguimiento de gastroenterología, se realiza la correspondiente derivación a la gastroenteróloga de la Unidad, la doctora Leticia Suárez.

Además, pacientes y familia cuentan también con el apoyo de Claudia Olivera, que es representante de ACELU.

En este contexto de soporte al paciente con enfermedad celíaca, CASMU firmó un convenio con la empresa Yo Sin Gluten, para abaratar los costos de los alimentos para celíacos. El acuerdo permite acceder a tres kits que contienen ingredientes básicos para elaborar preparaciones. Para adquirir este beneficio el usuario debe agendar consulta con la Unidad de Celíacos Adultos y allí la licenciada en Nutrición

le indica el kit que más se adecúe a su presupuesto familiar.

Además, los pacientes de la Unidad tienen un porcentaje de descuento en todos los artículos que encuentren en el local, siempre y cuando tengan la receta firmada por la licenciada en Nutrición de la Unidad.

Para que vayas probando, te dejamos unas recetas aptas para celíacos.

## Ñoquis de Remolacha

### Ingredientes:

- 500 grs. de papa pelada y cortada en cubitos pequeños.
- 150 grs. de Remolacha pelada y cortada también en pequeños cubos.
- 220 grs. de almidón de maíz.
- 1 huevo.
- Pimienta Sin TACC en cantidad necesaria.
- Nuez moscada Sin TACC a gusto.

### Preparación:

Disponer en una olla las papas en cubos, las remolachas en cubitos más pequeños que las papas y cubrir con agua.

Cocinar a fuego medio hasta que todo resulte bien cocido.

Es importante que las remolachas estén en cubos chiquitos ya que son más firmes que la papa y demoran más en estar cocidas.

Una vez que la papa y las remolachas estén cocidas, colar y pisar con ayuda de pisa papas. Sobre este puré tibio sumar los condimentos, el huevo y el almidón. Si el puré sigue con humedad se puede agregar un poco más de almidón.

Una vez pronta la masa, estirar en rollitos y pasar por tenedor para darle forma.

Realizar la cocción en abundante agua. Cuando esté hirviendo colocar los ñoquis y cocinar hasta que floten. Retirar con mucho cuidado porque se pueden desarmar y servirlos con la salsa que más le guste.

## Pan de Ajo sin TACC

### Ingredientes:

- 400 grs. de premezcla para panificados sin gluten.
- 100 grs. de almidón de maíz.
- 25 grs. de levadura fresca.
- 250 a 300 cc. de agua.
- 1/2 cucharadita de sal.
- Ajo dorado.
- 3 dientes de ajo finamente picado.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Pimienta al gusto.

### Preparación del ajo dorado:

Disponer en una sartén el aceite y el ajo.

Cocinar a fuego medio hasta que el ajo comience a dorarse levemente. Retirar del fuego y deja enfriar.

### Preparación de la masa:

Colocar en un bol la premezcla para panificados, el almidón de maíz, levadura, el ajo salteado junto al aceite tibio, la sal y el agua.

Unir todos los ingredientes hasta lograr una masa suave.

Cubrir la masa con papel de cocina y se deja descansar a temperatura ambiente 30 minutos.

Dividir el bollo en dos más pequeños y dar forma redonda.

Dejar fermentar nuevamente por 15 a 20 minutos más a temperatura ambiente para que crezcan un poco y queden listos para cocinar.

Cocinar en horno precalentado medio hasta que resulte dorado y bien cocidos.

## Budín de naranja y nueces

### Ingredientes:

- 100 grs. de almidón de maíz.
- 300 grs. de premezcla de harinas sin gluten.
- Jugo de una naranja.
- Ralladura de una naranja.
- 4 huevos.
- 200 grs. de azúcar.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 200 ml. de aceite.
- 50 grs. de nueces peladas picadas.

### Preparación:

Batir el azúcar con el aceite hasta lograr una mezcla homogénea.

Separar las claras de las yemas y agregar las cuatro yemas a la mezcla mientras se sigue batiendo.

Luego añadir la premezcla con el almidón, la sal y el polvo de hornear. Tamizar e integrar bien. Agregar el jugo y la ralladura de naranja.

Por otro lado, batir las claras a nieve y con un batidor de mano integrarlas a la mezcla anterior, siempre con cuidado para que no se bajen.

Volcar la mezcla en una budinera forrada con papel manteca enmantecado y llevar a horno moderado (precalentado) por 60 minutos o hasta que estén bien cocidos.

# 30 años siendo los Primeros en Uruguay y el Mundo

- ✓ 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 66 millones de horas de compañía brindada.



# TERMINALES DE AUTOGESTIÓN



**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**
- Agenda de Citas Médicas /Cancelación de Citas Médicas
- Consulta de Regalías
- Solicitud de PIN / Cambio de PIN
- Línea Atención vía WhatsApp:  091.066.797

**RECUERDE ABONAR SU CONSULTA PREVIAMENTE  
A ANUNCIARSE SI LA ORDEN TIENE COSTO.**



# YO



## TRIBUFF

Protección cardio y cerebro vascular



UN COMPRIMIDO DIARIO

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

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



Urufarma



# Una mirada desde la **prevención:** los eSports vinieron para quedarse

Los deportes electrónicos representan una nueva realidad en el ámbito del entretenimiento y también del trabajo. Los jugadores profesionales que pasan muchas horas frente a la pantalla, sin un descanso ni entrenamiento físico adecuado, lo que puede provocarles diferentes tipos de dolencias.



**Dr. Álvaro Arigón**  
Director de CASMU EMPRESA.



**Nicolas Brignardello**  
Ingeniero tecnológico  
prevencionista.

La virtualidad se convirtió en un modo de pensar y de trabajar. Los deportes no son la excepción, y por eso a nuestro medio llegaron los deportes electrónicos o eSports que se juegan mediante el uso de plataformas y bajo consignas de diversión, competición y trabajo.

Las personas que participan en ellos (jugadores o trabajadores) se preparan y entrenan con una intensidad comparable a la de los atletas de los deportes tradicionales, pero la función que desempeñan el cuerpo y la actividad física en los deportes electrónicos es diferente. El cuerpo no participa más allá de la interacción con el dispositivo de entrada y el software del videojuego, por ejemplo, en la coordinación de la visión y los movimientos manuales.

### Riesgos presentes en los deportes electrónicos

Los jugadores profesionales que pasan muchas horas frente a la pantalla, sin un descanso y entrenamiento físico adecuados, sufren dolores de cuello, espalda y fatiga visual. Estos son sólo algunos de los problemas que pueden experimentar.

Como en toda actividad, es importante tomar precauciones para cuidar la salud. Más del 40% de los jugadores de eSports practican más de cinco horas por día. Durante esta actividad, los jugadores fijan sus ojos en la pantalla de una computadora por largos períodos, sin parpadear, con malas posturas, movimientos repetitivos de miembros superiores y con niveles de sedentarismo alarmantes.

### ¿Qué hacer para prevenir problemas?

Para evitar afecciones en la visión es recomendable que el monitor esté entre 12 y 15 centímetros por debajo de la línea de visión recta y a una distancia de entre 50 y 71 centímetros. Además, es conveniente regular la iluminación del lugar y aplicar ejercicios para reducir la fatiga visual.

En tanto que, para evitar dolor de cuello y espalda se deben realizar estiramientos, así como ejercicios de fortalecimiento y osteopatía para contrarrestar estos incon-

venientes. La idea es fortalecer los músculos de la espalda, el abdomen y el cuello, que son clave a nivel postural.

En materia de prevención de dolores en manos y muñecas se sugiere cuidar la postura, hacer osteopatía, tomar descansos y realizar ejercicios para prevenir daños.

Para combatir el sedentarismo y los problemas circulatorios derivados, se debe realizar actividad física de manera regular. Entre 7.000 y 10.000 pasos diarios y 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana mejorará sustancialmente la salud del jugador.

Limitar la exposición a la luz azulada que emiten las pantallas antes de dormir es fundamental para prevenir alteraciones en el sueño. Esta recomendación vale para los displays en general, ya sean computadoras, tablets y celulares. Además, es recomendable dormir entre siete y ocho horas diarias como mínimo, principalmente con horarios regulares.

Además, contar con apoyo psicológico de especialistas es primordial para manejar el estrés al cual están expuestos los profesionales.

Los equipos de eSports como trabajadores, requieren la permanente capacitación de hábitos saludables y de promoción de salud. CASMU Empresa decidió asumir este desafío incorporando un grupo de trabajadores que se desempeñan con estas disciplinas. La prevención de enfermedades relacionadas con este tipo de actividad representa una innovación para el equipo profesional de médicos y de técnicos preventivistas de CASMU Empresa, que ha despertado un gran interés por este colectivo de trabajadores/jugadores, a veces olvidados pero que son cada vez más frecuentes en nuestro medio.

**Contacto CASMU EMPRESA**  
Abreu 2393. Tel: 24873710  
[casmuempresa@casmu.com](mailto:casmuempresa@casmu.com)



# Día Mundial del Donante de Sangre

Cada país debe tener implementado un programa que asegure disponer de suficiente stock de unidades para el tratamiento de quien lo requiera. CASMU, cuenta con el Departamento de Medicina Transfusional, en el que se encuentra el área de Banco de Sangre, donde se realiza toda la actividad de atención a los donantes.



**Dr. Juan Ferrari**  
Jefe del Departamento de  
Medicina Transfusional CASMU-  
IAMPP



**Dr. Nilo Bentancor**  
Médico Hemoterapeuta  
Adjunto a Dirección  
Departamento de Medicina  
Transfusional CASMU-IAMPP

**E**n estos momentos de pandemia, el Departamento de Medicina Transfusional de CASMU, en el que se encuentra el Banco de Sangre donde se realiza toda la actividad de atención a los donantes, ofrece un área segura, amplia, que permite evitar aglomeración de público. El donante es agendado previamente por vía telefónica y atendido en el menor tiempo posible, ofreciéndole la seguridad que en la actualidad resulta imprescindible.

El 14 de junio se celebró una vez más el Día Mundial del Donante de Sangre. Esta fecha fue establecida por la Sociedad Internacional de Transfusión Sanguínea en honor al médico austriaco Karl Landsteiner, pionero en la investigación y descubrimiento de los grupos sanguíneos humanos. Este fue un hecho de gran importancia, ya que permitió realizar la transfusión sanguínea en condiciones de seguridad, respetando la compatibilidad de grupos sanguíneos entre el donante y el receptor.

La transfusión es una de las herramientas de las que se dispone para el tratamiento de numerosas enfermedades (hematológicas, accidentados, hemorragias, etc.), que por diversos motivos provocan anemia u otras alteraciones que pueden determinar una mala evolución de quien la padece.

Para que esto sea posible, se debe contar con el producto biológico, la sangre, que no es posible fabricarla en el laboratorio, ni comprarla. La fuente de obtención son los donantes que, con su acto voluntario, altruista y solidario, permiten hacer realidad su disponibilidad.



Se estima que en la actualidad se donan unos 50 millones de unidades de sangre en el mundo, mientras que en nuestro país las donaciones anuales alcanzan a 95.000 unidades, de las que según datos de 2015 51.4% son voluntarias.



Unidades de sangre estudiadas y etiquetadas, listas para su uso en transfusión.

La sangre es un complejo tejido líquido compuesto por componentes celulares (glóbulos rojos, blancos y plaquetas), una porción líquida (el plasma) del que se pueden obtener varias proteínas con fines terapéuticos (albúmina, inmunoglobulinas, factores de la coagulación). Las células de la sangre cumplen diversas funciones de vital importancia para nuestro cuerpo, como el transporte de oxígeno a los tejidos, la defensa frente a infecciones y la coagulación cuando ocurre una herida con sangrado.

Todas estas células son formadas en la médula de nuestro esqueleto, tienen una vida limitada, que es variable de acuerdo con la célula considerada (los glóbulos rojos 120 días, las plaquetas 7 a 10 días), y se pueden conservar en banco de sangre por tiempo limitado, por lo que para disponer de ellas es preciso contar con donantes en forma permanente.



Proceso de separación manual del plasma y plaquetas a partir de una unidad de sangre.

Debido a esto es que cada país debe tener implementado un programa de sangre, que asegure disponer de suficiente stock de unidades para el tratamiento de quien lo requiera, para lo cual se realizan campañas de promoción de la donación, de manera de sensibilizar a la población sobre la importancia de contar con este producto biológico finito.

Toda persona sana de entre 18 y 65 años, con un peso superior a 50 kg, si es mujer no puede estar embarazada, que no haya cursado un cuadro febril en los días previos, con una donación anterior de más de cuatro meses, puede concurrir a un servicio de hemoterapia para ser donante.

Allí se le realiza una entrevista médica, se hacen algunos estudios previos para determinar su aptitud para donar, lo que es de suma importancia para garantizar al donante el no provocar un daño con la donación, así como también al receptor el recibir un componente de alta calidad. Es posible realizar la donación bajo dos modalidades, la convencional (donación de una unidad o bolsa de sangre) o la donación por aféresis para lo cual se conecta al donante a un separador que realiza en forma automatizada el apartamiento de la célula que se desea donar.

Existen mitos y temores acerca de la donación, particularmente a ser contaminado con la extracción u otro daño. Pero no es posible, porque cada extracción se realiza con una bolsa que es de un único uso, descartable, estéril de origen, de

Cada extracción a un donante se realiza con una bolsa de un único uso, descartable y estéril de origen. De esta manera no existe riesgo de contaminación, ni de provocar daño a la persona.

manera que no existe riesgo alguno de contaminación, ni de provocar daño a la persona.

En la actualidad, a nivel mundial, se tiende a elaborar un registro de donantes frecuentes que realizan dos o tres donaciones en el año, de manera de poder contar con una población de donantes seguros desde el punto de vista de su salud, con un profundo sentido de la solidaridad, lo que se define como la fidelización del donante; una situación ideal.

En CASMU tenemos en marcha un programa de fidelización de donantes frecuentes, de acuerdo con las tendencias actuales, lo que nos permite brindar una adecuada asistencia a los afiliados y de la mejor calidad.

Esperamos contar con usted como donante habitual de nuestro servicio, se lo agradecerán los usuarios que requieran de este tratamiento.



Vista de la centrífuga cargada con unidades de sangre recién extraídas.

## La Donación de Sangre en Pandemia también es segura

Su donación de sangre o plaquetas es un gesto solidario y de gran responsabilidad personal y comunitaria, donde el **Banco de Sangre CASMU** se encuentra comprometido a responder en tiempo y forma a los requerimientos diarios.

### Condiciones para donar:

- ◆ estar en buen estado de salud
- ◆ tener entre 18 y 65 años
- ◆ pesar más de 50kg
- ◆ concurrir con cédula de identidad vigente y en buen estado

El **Banco de Sangre CASMU** es seguro, al donar sangre te brinda:

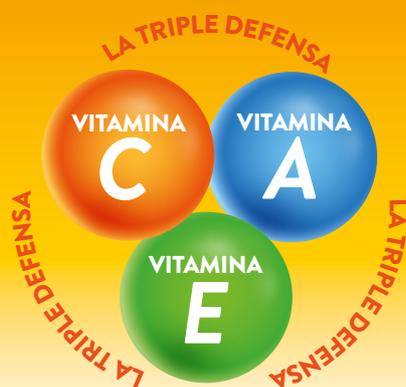


**Espacios Seguros**, el área de donación está ubicada fuera del área de internación.



**Asistencia con agenda previa** lo cual nos permite evitar aglomeraciones y esperas.

# VITACEA ES MUCHO MAS QUE VITAMINA C



30 COMPRIMIDOS

AYUDA A PREVENIR:

GRIPES | RESFRÍOS | INFECCIONES

URG2199388

# POTENCIA TU ENERGÍA



URG2199390

MEJORÁ TU DÍA CON LA FÓRMULA  
DE VITAMINAS Y MINERALES QUE POTENCIA  
TU RENDIMIENTO FÍSICO Y MENTAL.

# Día Internacional de Enfermería

## ¿Cómo mirará esta disciplina hacia el futuro?

La Organización Mundial de la Salud designó el 2021 como el Año Internacional de los Profesionales y Cuidadores de la Salud. La decisión de la 730 Asamblea Mundial de la Salud en Ginebra, Suiza, es en reconocimiento a la dedicación y compromiso de millones de trabajadores del rubro que están en la primera línea de lucha contra la pandemia provocada por el virus Sars-CoV-2.



Lic. Verónica Petrella  
Licenciada en Enfermería.  
Jefa del Departamento de  
Enfermería.



Lic. Gustavo Chirione  
Licenciado en Enfermería.



Lic. Laura Batista  
Licenciada en Enfermería.

**E**l 12 de mayo se celebró el Día Internacional de Enfermería en el encuentro anual internacional del Consejo Internacional de Enfermería (CIE). Este año se realizó en Abu Dabi, Emiratos Árabes, donde el tema central fue “**cuidando del mundo juntos**” y la consigna “**una voz para liderar: una visión de futuro para la atención de salud**”.

Cada año se reúnen en estos encuentros representantes de enfermería de todo el mundo con el objetivo de reflexionar sobre la situación sanitaria mundial y la situación en la que se encuentra la profesión en ese contexto. Particularmente este 2021, expertos plantearon las teorías más recientes

para el desarrollo de la profesión y la atención de salud global.

La motivación fue ver cómo la enfermería mirará hacia el futuro y encontrará nuevas formas de actuar, transformando la atención sanitaria que tiene siempre como objetivo central al usuario.

Enfermería es una profesión que se dedica al cuidado profesional de los usuarios, la familia y la comunidad. El licenciado en Enfermería desarrolla las funciones de gestión de los servicios destinados en el sistema de salud, la promoción de salud, prevención de enfermedades, asistencia al usuario en situación de enfermedad en

todos los niveles, docencia al personal de enfermería, investigación, desarrollo e innovación.

## Día Internacional de Enfermería

El **12 de mayo** de cada año se conmemora el **día de nacimiento de Florence Nightingale** en **1820** (Florencia, Italia), **considerada la fundadora de la enfermería moderna**. Ella estableció las bases científicas, el método estadístico y epidemiológico de los servicios sanitarios y los implementó con metodología en la profesión. Apodada **“el ángel de los heridos”** y considerada la madre de la enfermería moderna, es enviada en octubre de 1854 a Crimea (durante la guerra) con un batallón conformado por 38 enfermeras voluntarias a prestar servicios en una de las catástrofes mundiales. **Florence y su batallón reformaron y limpiaron el hospital, logrando así que la tasa de mortalidad de los heridos descendiera de 40% a 2%.**

**Fue una enfermera, escritora y estadista, considerada precursora de la enfermería profesional moderna y creadora del primer modelo conceptual de enfermería.**

Desde muy joven se destacó en matemáticas, culminó sus estudios y aplicó sus conocimientos de estadística a la epidemiología y a la estadística sanitaria. Fue la primera mujer admitida en la Royal Statistical Society británica, y miembro honorario de la American Statistical Association.

Sentó las bases de la profesión de enfermería con el establecimiento, en 1860, de su escuela de Enfermería en el hospital Saint Thomas de Londres, actualmente parte integrante del King's College de Londres. **Fue la primera escuela laica de Enfermería en el mundo.** Previamente era una tarea desarrollada por monjas, viudas, mujeres en situación de pobreza y hasta privadas de libertad.

Su trabajo fue la fuente de inspiración de Henri Dunant, fundador de la Cruz Roja y autor de las propuestas humanitarias adoptadas por la convención de Ginebra.

En 1883, la reina Victoria le otorgó la Real Cruz Roja, en 1907 se convirtió en la pri-



mera mujer en recibir la Orden de Mérito del Reino Unido y en 1908, le otorgaron las Llaves de la Ciudad de Londres.

Florence recorría las literas con su lámpara cuidando y alentando a los heridos. A partir de ese hecho, se la conoció como **“la señora de la lámpara”** y así, la lámpara se convirtió en el símbolo de la enfermería profesional.

## Enfermería

**La profesión de enfermería requiere de personas realmente comprometidas y apasionadas por su labor,** requiere de autodesarrollo humano, filantrópico, que sustente un cuidado de calidad, autónomo y también colaborativo. Es un equipo en sí mismo que funciona dentro del equipo multi e interdisciplinario de salud.

**En CASMU** (aunque estamos viviendo la pandemia como en todo el mundo), **existe un equipo de profesionales de enfermería de reconocida trayectoria, con excelente formación, alto grado de experiencia y experticia, diseñando y planificando el modelo de cuidados que pretendemos implementar, según las necesidades actuales de nuestra sociedad en todos los estratos.**

**Identificamos la necesidad de reformular nuestra actividad cotidiana, teniendo en cuenta, como ya mencionamos, la necesidad de la sociedad, la actualización tecnológica y la formación continua que se desarrolla en la institución**

**como parte de la cultura habitual y de su esencia. Considerando el desarrollo y la mejora continua como uno de los pilares más importantes para el crecimiento, tanto individual, profesional, social e institucional.**

## Enfermería en Uruguay

En Uruguay, la ley 18.815 regula el ejercicio profesional de la enfermería y la actividad del personal que se desempeña como auxiliar de enfermería.

## Formación de enfermería en Uruguay

En nuestro sistema sanitario, la enfermería está conformada por:

- 1. Licenciados en Enfermería**, conocidos en la comunidad comúnmente como “nurses”. El requisito de ingreso a la carrera es tener bachillerato culminado.
- 2. Auxiliares de enfermería** llamados coloquialmente como “enfermeros”, egresan con esta titulación de:
  - Las facultades de enfermería que ofrecen esta titulación intermedia dentro de la carrera de Licenciado.
  - Escuelas de auxiliares de enfermería habilitadas por los ministerios competentes en la materia (Ministerio de Educación y Cultura y Ministerio de Salud Pública), el requisito de ingreso es tener ciclo básico culminado.

## Requerimientos de enfermería según densidad poblacional

En el mundo hay gran escasez de enfermeros. Actualmente hay un movimiento internacional denominado nursing now que tiene como objetivo promover la capacitación de formar a nueve millones de enfermeros profesionales para el año 2030. Esto se debe a que la óptima relación médico-licenciado en Enfermería, para la mejora continua de los servicios y atención de la salud es entre cuatro y cinco licenciados en Enfermería cada un médico.

Enfermería acompaña la vida en salud y enfermedad, desde el nacimiento hasta su final, durante los 365 días del año y las 24 horas de manera ininterrumpida.

En Uruguay la relación médico-licenciado en Enfermería está invertida y hay cuatro a cinco médicos por cada licenciado en Enfermería.

Actualmente hay aproximadamente 6.700 licenciados (nurses) y 27.700 auxiliares de Enfermería (enfermeros).

**La situación de pandemia provocada por el virus Sars-CoV-2 evidenció aún más la escasez de licenciados en Enfermería.** Esto generó un aumento del análisis político sanitario, para que se aúnan experiencias y perspectivas desde el ámbito de los profesionales de la salud para una toma de decisiones en la órbita de las políticas sanitarias que sean más efectivas y acordes a las necesidades reales de la sociedad.

En este sentido el portal del Ministerio de Salud Pública publicó que “los recursos humanos en el ámbito de la salud son fundamentales y con el propósito de mejorar y formular, reformular y guiar los procesos de tomas de decisión en el ámbito de políticas sanitarias basadas en evidencia, es que se puso en marcha el ‘Diálogo político-sanitario en enfermería’. El Proceso de diálogo político de enfermería se genera por parte de la Comisión Nacional de Enfermería (CONAE) del Ministerio de Salud Pública (MSP) junto a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la búsqueda de intercambios con los diferentes actores sociales, de todos los ámbitos, para la promoción y el diseño de políticas, respecto a la enfermería nacional y su desarrollo, como forma de contribuir a la calidad de atención de la población. De esta manera, las diferentes partes tendrán un ámbito específico en el que plantear problemas, compartir perspectivas, encontrar puntos en común y lograr los acuerdos necesarios”.<sup>1</sup>

CASMU integra la CONAE representada por la jefa del Departamento de Enfermería Lic. Verónica Petrella, representante de la Cámara de Instituciones y Empresas de la Salud. Consideramos de relevante importancia, que el sistema político integre la profesión enfermería.

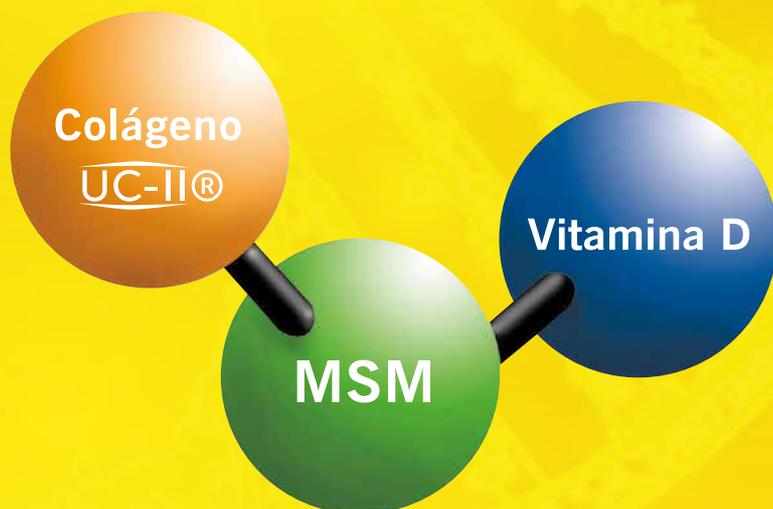
1 Cita extraída de: < <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/diainternacional-enfermeria-lanzamiento-del-dialogo-politico-enfermeria>>.

# COLAGENOL<sup>®</sup> Plus

COLÁGENO TIPO II UC-II<sup>®</sup>  
VITAMINA D

MSM

## Máxima Protección Articular



- *Disminuye el dolor y la rigidez.*
- *Mejora la función articular.*
- *Potente acción antiinflamatoria y exfoliante.*

DISPONIBLE EN  
VADEMECUM



**casmu**



Colagenol Plus x 30 cápsulas.

 **Megalabs**



# Hipertensión arterial:

## un factor de riesgo cardiovascular muy importante

La presión arterial varía durante el día dependiendo de diferentes factores.

El pilar fundamental de su tratamiento es, junto con la medicación, hacer cambios en el estilo de vida, lo que implica llevar una alimentación saludable y variada porque previene y mejora la patología.



**Lic. Gabriela Chanes**  
Licenciada en Nutrición.  
Jefa del Departamento de  
Nutrición y Dietoterapia



**Lic. Daniela Bermúdez**  
Licenciada en Nutrición



**Lic. Laura Álvez do Prado**  
Licenciada en Nutrición

La hipertensión arterial (HTA) es una de las enfermedades crónicas más comunes asociada principalmente a los estilos de vida poco saludables, componentes hereditarios, entre otros.

Las cifras de presión arterial varían en los diferentes momentos del día dependiendo de factores como el reposo, ejercicio, temperatura, alimentación, ciertos medicamentos o el estado anímico.

La HTA es la elevación de las cifras de presión arterial por encima de los rangos normales. Los valores diagnósticos dependen de la edad y se conocen distintos criterios, pero en población general, en condiciones de reposo previo de al menos 30 minutos, sin consumo de bebidas excitantes como café o refrescos cola y sin fumar, valores reiterados mayores o iguales a 140/90 mmHg (milímetros de mercurio) son motivo para consultar con su médico.

Las personas con hipertensión habitualmente no suelen tener síntomas, por eso se le denomina también enfermedad silenciosa, o bien pueden presentar síntomas como dolor de cabeza, mareo o inestabilidad, aturdimiento, fatiga, visión borrosa y a veces palpitaciones.

A nivel mundial se conmemoró el 17 de mayo el Día de la Hipertensión Arterial, este año el lema fue “el pilar fundamental de la prevención es tener hábitos saludables”.

Es de importancia tener una fecha para enfatizar sobre esta enfermedad que afecta a todos los grupos etarios, y aunque es de fácil diagnóstico, muchas veces no es diagnosticada de forma precoz al no generar síntomas específicos.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 29.2% de la población mundial será hipertensa para 2025, porcentaje que en cada país dependerá del acceso a la salud, captación precoz, control y tratamiento.

En nuestro país, según el Ministerio de Salud Pública (MSP), esta enfermedad afecta a casi el 40% de la población adulta, pues tres de cada diez personas de entre 15 y 64 años la padecen. Ocupa el segundo lugar en la carga atribuible en los años de vida perdidos por muerte prematura y años perdidos por discapacidad. Además, es uno de los factores de riesgo más influyentes para las enfermedades cardiovasculares en ambos sexos.

En niños y embarazadas los casos de HTA vienen en aumento, lo que provoca mayores riesgos para la salud. Su presencia se relaciona con la obesidad, el elevado consumo de sodio y de alimentos ultraprocesados como snacks, galletas y refrescos, entre otros factores.

Valores superiores a 140/90 mmHg (milímetros de mercurio) son motivo para consultar con su médico.

En Uruguay, desde el año 2018, se está trabajando en un rotulado frontal de alimentos obligatorio, que permita al consumidor identificar de manera rápida en los alimentos empaquetados el exceso de nutrientes como grasas, sodio y azúcar.

En los últimos tiempos se ha visto un incremento en el consumo de productos ultraprocesados como galletería y panificados, fiambres y embutidos, caldos y sopas instantáneas, aderezos, pastas instantáneas, hamburguesas y nuggets que, por considerarse atractivas por su sabor, empaque, practicidad de elaboración y por creerse erróneamente accesibles, han sustituido la comida elaborada en casa.

Es importante verificar al momento de la compra que el alimento no tenga exceso de sodio de acuerdo con el etiquetado. Además, que no figure ningunos de los siguientes ingredientes: sal, cloruro de sodio o cloruro de potasio, ya que muchas veces se utilizan como un conservador de los alimentos.

### Las recomendaciones de este año

- Controlar periódicamente la presión arterial a partir de los tres años de edad.
- Llevar una alimentación saludable.
- Moderar el consumo de sal, no agregar extra al plato y evitar los alimentos que están rotulados con exceso de sodio.
- Mantener un peso adecuado.
- Realizar ejercicio físico acorde a la edad.

### ¿Cómo hacer frente a la hipertensión?

El pilar fundamental del tratamiento de la HTA es, junto con la medicación, hacer cambios en los estilos de vida. Si nos enfocamos en lo nutricional, existen diversas evidencias científicas que muestran que llevar una alimentación saludable y variada previene y mejora la patología.

En esta línea se han propuesto diferentes regímenes dietéticos, en primera instancia la dieta mediterránea y posteriormente la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension, que en español se traduce

como Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión), la cual sigue siendo recomendada hasta hoy. Éstas tienen en común la modificación de la calidad de los alimentos consumidos.

Se recomienda disminuir los aportes de grasas saturadas y colesterol, aumentar el aporte de grasas insaturadas y Omega 3, aumentando el consumo de pescados grasos y aceites vegetales como soja, canola y oliva, así como aumentar el consumo de vegetales y frutas, para acrecentar el aporte de proteínas vegetales, fibra, magnesio, calcio y potasio.

Este patrón dietético se asocia especialmente a beneficios cardiovasculares y control de las cifras de presión arterial.

### Importante

- Restringir el sodio de los alimentos a menos de cinco gramos por día, puesto que evidencia una disminución de las cifras de HTA entre 2 y 8 mmHg.
- Descenso de peso. Una reducción del 10% del peso actual se relaciona con una disminución de la presión arterial de 5 a 10 mmHg.
- Realizar ejercicio físico diariamente. Unos 30 minutos de caminata energética disminuye entre 4 y 9 mmHg las cifras de HTA.
- Dejar de fumar disminuye el riesgo cardiovascular global.

### ¿Cuáles serían las cantidades necesarias de alimentos recomendadas?

- Vegetales: medio plato de vegetales, tanto crudos como cocidos, en el almuerzo y la cena.
- Frutas: tres porciones por día.
- Consumir mínimo dos veces por semana pescados grasos ricos en Omega 3, por ejemplo, palometa, salmón, atún, anchoa, abadejo, dorado, bagre o sardina.
- Utilizar aceite crudo en las comidas (oliva, alto oleico, canola y soja).
- Preferir productos integrales como arroz, fideos y leguminosas (porotos, lentejas y garbanzos).
- Utilizar carnes magras (vacuna y po-

Según la OMS, el 29.2% de la población mundial será hipertensa para 2025.

llo sin piel).

- Utilizar lácteos descremados, quesos magros sin agregado de sodio.
- Consumir frutos secos.

### Recomendaciones para realzar los sabores de los alimentos

El contenido de sodio de los alimentos naturales es suficiente para cubrir los requerimientos de sodio de un individuo, sin la necesidad del agregado de sal. Existen otras estrategias para realzar el sabor de las preparaciones que consisten en utilizar métodos variados de cocción como horno, vapor, parrilla y microondas.

Estos métodos mantienen los sabores. Se debe evitar el hervido con mucha agua, ya que se volatilizan los sabores propios de los alimentos.

También se pueden agregar ingredientes al agua de cocción como ajo, cebolla, laurel, tomillo, u orégano.

En la cocción al horno se puede agregar jugo de limón, vinagre, curry, pimienta, mostaza, comino o hierbas aromáticas.

Condimentar los alimentos unas horas antes de cocinarlos, saborizar el aceite para las ensaladas con condimentos como romero, ajo o pimienta, agregar jugos cítricos a las preparaciones que lo admitan como carnes y ensaladas y elaborar salsas con sabores definidos como vinagreta, escabeche, pesto y portuguesa, son algunas estrategias adecuadas para realzar sabores sin utilizar sal.

En caso de consumir productos enlatados se debe enjuagar varias veces para retirar el exceso de sal del líquido de conservación. Para evitar estos alimentos la sugerencia es recurrir a los congelados.

Recuerde que parte del rol del licenciado en Nutrición es brindar herramientas para que el usuario logre una alimentación saludable, sustituyendo la sal y siempre contemplando las individualidades. Usted cuenta en CASMU con licenciados en Nutrición que lo pueden ayudar a realizar los cambios de hábi-

tos necesarios para disminuir sus cifras de HTA y evitar otras comorbilidades a futuro.

### Algunas opciones para empezar a comer mejor

Animarse a probar condimentos nuevos o mezclas para saborizar carnes, pescados y verduras es el primer paso para empezar a sustituir la sal agregada.

## Mayonesa de Zanahoria

### Ingredientes:

- 2 zanahorias medianas.
- 2 cucharadas de leche.
- 1/2 taza de aceite.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- Curry y perejil a gusto.

### Preparación

Licuar la zanahoria hervida con la leche y agregar el jugo de limón, el curry, el perejil y el aceite de a poco, sin dejar de licuar hasta que la salsa tome consistencia.

## Paté de Morrón

### Ingredientes:

- 2 morrones medianos.
- 4 dientes de ajo.
- 1 cebolla chica.
- 1/2 taza de aceite alto oleico.
- 1 clara de huevo.
- 2 cucharadas de harina o almidón de maíz.
- 1 cucharadita de vinagre.
- Pimentón y pimienta al gusto.

### Preparación

Colocar todos los ingredientes en la licuadora, verter en un recipiente para llevar a fuego y cocinar hasta punto de hervor revolviendo constantemente.

Retirar, verter en recipiente y dejar enfriar.



**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.**



# Policlínica de Insuficiencia Cardíaca

Una enfermedad crónica para la cual no hay cura, pero si se respeta el tratamiento asignado, la calidad de vida puede ser muy buena. Cansancio, fatiga, falta de aire, retención de líquidos en piernas y abdomen son algunos de sus síntomas.



**Dra. Marianela Méndez**  
Cardióloga Intensivista Grado 4.  
Coordinadora de UCC.  
Coordinadora del Programa  
Insuficiencia Cardíaca.



**Dra. Beatríz Lamanna**  
Cardióloga del Programa de  
Insuficiencia Cardíaca.



**Dra. Verónica Pérez**  
Cardióloga del Programa de  
Insuficiencia Cardíaca.

La insuficiencia cardíaca es una afección crónica del corazón en la cual éste no puede bombear la sangre a todo el organismo con la fuerza que debería. Puede afectar a personas de todas las edades, aunque es más frecuente en personas mayores.

Los pacientes con esta enfermedad pueden sentir cansancio, fatiga, falta de aire, retención de líquido en piernas y abdomen, entre otros síntomas. Es una enfermedad crónica para la cual no hay cura, pero cumpliendo con el tratamiento y realizando cambios en el estilo de vida se puede lograr una buena calidad de vida.

### ¿Cuáles son sus causas?

Las causas más frecuentes de la insuficiencia cardíaca son:

1) **Cardiopatía Isquémica:** enfermedad de las arterias coronarias que irrigan el músculo cardíaco. El depósito de grasa y daño en la pared vascular de las arterias genera obstrucción de su luz, por lo que no pueden llevar suficiente sangre al músculo cardíaco y éste pierde función. Cuando la obstrucción al paso de la sangre es total, se produce un infarto de miocardio. Un infarto genera una zona muerta de músculo cardíaco que no puede contraerse correctamente.

2) **Hipertensión Arterial:** cuando la presión de las arterias del cuerpo está elevada o mal controlada, el corazón tiene que hacer un esfuerzo mayor para bombear sangre, con el tiempo se debilita y puede perder fuerza.

3) **Miocardiopatías:** son un conjunto de alteraciones específicas del músculo cardíaco. Pueden ser secundarias a tóxicos directos sobre el músculo cardíaco como el alcohol y drogas, o por otras afecciones como infecciones o alteraciones metabólicas.

4) **Valvulopatías:** son enfermedades de las válvulas cardíacas. Ante cualquier defecto en las válvulas cardíacas, el corazón tiene que trabajar con mayor dificultad y con el correr del tiempo, si no se corrige, el corazón termina fallando.

5) **Idiopática:** en algunas ocasiones no llegamos a saber la causa de la insuficiencia

cardíaca, es lo que llamamos miocardiopatía idiopática.

### ¿Qué debe hacer un paciente portador de insuficiencia cardíaca?

Debe realizar cambios en sus hábitos y estilo de vida, ejercicio físico y tomar la medicación indicada por su médico.

#### 1. Hábitos, estilo de vida y dieta

Es vital bajar el consumo de sodio (sal) en la dieta, puesto que la sal retiene líquidos. Para ello se recomienda cocinar sin sal, ingerir menos de una cucharadita de sal en el día, no colocar el salero en la mesa, aderezar con ajo, perejil y limón, no consumir comidas enlatadas, rápidas y fiambres que tengan alto contenido sódico, comprar pan o galletas sin sal porque las harinas tienen alto contenido de sodio también y no consumir mayonesa, mostaza y salsa kétchup por su alto contenido sódico.

Es importante también evitar comidas que contengan mucho contenido graso como los embutidos. Puede tomar leche descremada en lugar de leche entera, consumir poca manteca y hacer ingesta de clara de huevo y no de yema.

El colesterol es una grasa que está presente en la sangre, la mayor parte se forma en el hígado a partir de las grasas que se comen y cumple diversas funciones en la formación de células y tejidos. Si se come mucha grasa, se eleva el contenido de colesterol en la sangre y se deposita en el interior de los vasos sanguíneos. Con el tiempo obstruyen el paso de la sangre.

Debe evitarse el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas (cocaína, marihuana, etc.), así como reducir el consumo de café, té y bebidas colas. No se debe tampoco fumar, porque el cigarrillo tapa las arterias y puede aumentar la presión. Existen policlínicas de cese de tabaquismo que pueden ayudar a dejar de fumar.

Es importante el control del peso. Se recomienda pesarse diariamente para ver la retención de líquidos en el organismo.

También es recomendable estar vacunado contra la gripe y el neumococo.

## 2. Ejercicio físico

Se debe realizar ejercicio físico como mínimo tres veces por semana durante por lo menos 30 minutos.

Realizar ejercicio físico, ya sea caminar, andar en bicicleta o nadar, mejora los síntomas, ayuda a perder peso y a reducir el nivel de colesterol, mejora la circulación y disminuye el estrés.

## 3. Control y tratamiento

La indicación frente a esta patología es el control regular y cumplir el tratamiento indicado por el médico.

Los objetivos del tratamiento no farmacológico y farmacológico de la insuficiencia cardíaca son mejorar la sintomatología del paciente, reducir al mínimo el número de consultas e ingresos hospitalarios por descompensación, mejorar la calidad de vida, disminuir complicaciones y también la mortalidad.

### Signos de alarma

A pesar de que no es común presentar cambios repentinos en los síntomas, es importante saber reconocer los signos de alarma y qué se debe hacer si se presentan.

Los signos de alarma son:

- Ganancia de peso rápida: un kilo en un día o más de tres en una semana.
- Hinchazón de pies, tobillos o piernas.
- Disminución de la cantidad total de orina.
- Dificultad para respirar (disnea) que aparece con menor ejercicio o en reposo.
- Necesidad de aumentar el número de almohadas al dormir.
- Tos irritativa persistente.
- Dolor en el pecho.
- Cansancio intenso.

Si apareciera algunos de estos síntomas se debe consultar rápidamente al médico.

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad grave y sus médicos son los que mejor conocen cómo tratarla. Aunque la expresión insuficiencia cardíaca sugiere un proceso benigno, sin tratamiento tiene un pronóstico peor que muchos cánceres. Por esta razón resulta tan importante prevenir su aparición y el seguimiento correcto de las indicaciones y controles.

Cumpliendo bien el tratamiento y realizando los cambios en su forma de vida va a vivir más y mejor.

# Estimados Afiliados

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

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

 **casmu**  
estamos para cuidarte



**1445**



**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)



## Artrisedol® 300 está indicado para:

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



COMPROMETIDOS CON LA VIDA  
COMMITTED TO LIFE

1931 - 2021  
**90**  
Años



DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA CASMU

EQUIPO

Coordinadora:  
Dra. Marianela Méndez Guerra

Dra. Beatriz Lamanna  
Dra. Verónica Pérez



 *Insuficiencia Cardíaca*  
POLICLÍNICA CASMU



Programa de  
**Insuficiencia Cardíaca,**  
un sueño hecho realidad



**Dra. Marianela Méndez**  
Cardióloga Intensivista Grado 4.  
Coordinadora de UCC.  
Coordinadora del Programa  
Insuficiencia Cardíaca.



**Dra. Beatriz Lamanna**  
Cardióloga del Programa de  
Insuficiencia Cardíaca.



**Dra. Verónica Pérez**  
Cardióloga del Programa de  
Insuficiencia Cardíaca.

Cumpliendo con el legado del Dr. Enrique Soto Durán, el departamento de Cardiología de CASMU implementa un programa de control y seguimiento de esta enfermedad, que en Uruguay es la tercera causa de muerte dentro de enfermedades cardiovasculares.

**D**entro de las enfermedades cardiovasculares la insuficiencia cardíaca tiene una alta prevalencia, puesto que 10% de las personas mayores de 70 años la padecen, constituyendo uno de los motivos más frecuentes de hospitalización en pacientes mayores de 75 años.

En Uruguay es la tercera causa de muerte dentro de las enfermedades cardiovasculares, luego de la cardiopatía coronaria y el accidente cerebro vascular (ACV).

Por esto, el departamento de Cardiología de CASMU, liderado entonces por el Dr. Enrique Soto Durán, ideó un programa de control y tratamiento de esta enfermedad como estrategia para acercar a los pacientes al equipo cardiológico especializado.

En una primera etapa se instrumentaron policlínicas descentralizadas, especializadas, de fácil y rápido acceso, con el objetivo de alcanzar un diagnóstico precoz y sistematizar controles, estudios y tratamientos.

Luego de la insustituible y lamentada pérdida del Dr. Soto, los colegas que colaboramos con él desde el inicio del programa, lo continuamos y le hemos ido incorporan-

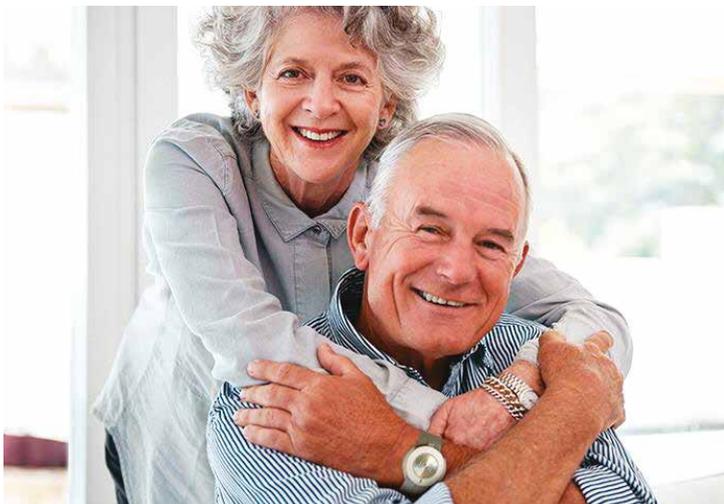
do estrategias, como seguimiento telefónico y referenciación de zona (domicilio), siempre en busca de mejorar la atención, y por lo tanto la calidad de vida de nuestros pacientes.

Podemos decir que la expresión de deseo de quien fuera nuestro jefe del Departamento de Cardiología, es hoy una realidad.

### Policlínicas especializadas

- Centro Médico Bulevar Artigas  
– Dra. Marianela Méndez
- Centro Médico Solymar  
(Ciudad de la Costa)  
– Dra. Marianela Méndez
- Centro Médico Agraciada  
– Dra. Blanca Beatriz Lamanna
- Centro Médico Portones  
– Dra. Verónica Pérez

Si usted desea agendarse para la Policlínica de Insuficiencia Cardíaca, puede comunicarse al teléfono 095 514 600 de lunes a viernes de 08:00 a 15:00 horas, teniendo la orden indicada por su cardiólogo.



# Teleasistencia casmu

Por consultas y/o  
contratación del servicio:  
2901 00 48  
WhatsApp 092 642 899

CASMU brinda un nuevo servicio de Teleasistencia, dirigido a todo tipo de personas, especialmente a personas con dependencia leve o moderada

El servicio de Teleasistencia permite a los usuarios mantenerse independientes, móviles, activos y seguros, dándoles tranquilidad a ellos y a sus familiares. Tan simple como pulsar un botón e inmediatamente conectarse con la central de asistencia.

### Fácil uso y visualización

Capacidad de uso en modo “manos libres” con altoparlante y micrófono incorporado.

Botón de alarma de gran tamaño, luces indicadoras.

Resistente a golpes y caídas de hasta 3 metros, resistente al agua y con batería recargable.



### Ayuda a un click de distancia

La integración con redes de telefonía, permite solicitar asistencia y establecer una llamada con solo presionar un botón en la Pulsera o Base de Comunicaciones.

Cuenta con capacidad de discado rápido y discado a destinos programables, para enviar alertas a la Central de Asistencia, familiares o vecinos.

### 24 horas todo el año

Siempre acompañado los 365 días del año a toda hora.

## BENEFICIOS DE LA TELEASISTENCIA DOMICILIARIA

### Tranquilidad

La teleasistencia brinda la tranquilidad necesaria a los adultos mayores y sus familias de poder ser atendidos rápidamente ante cualquier situación de urgencia o emergencia, caídas, angustia, soledad o simplemente a la hora de conversar o realizar consultas las 24 horas los 365 días del año.



### Autonomía

Permite a los adultos mayores poder continuar con su vida de forma independiente, activa, en su hogar, con sus afectos, más allá de los cambios que van surgiendo con el paso del tiempo, sin sentirse una carga para su entorno familiar.





Este nuevo modelo de atención personalizada de CASMU cuenta con una Clínica de altísimo nivel, donde se ofrecen una gran variedad de prestaciones.



---

**Dra. Brigitte Bauml**  
Médica Internista  
Gerenta de Medis Group.

**M**edis Group es un nuevo concepto de atención dentro de CASMU. Tiene una clínica ubicada en el centro del barrio de Punta Carretas, en la esquina de García Cortinas y Ellauri, que cuenta con cuatro niveles, trece consultorios y una sala de procedimientos. Sus instalaciones son modernas, funcionales y plenamente equipadas.

### ¿Quiénes pueden asociarse a Medis Group?

Todo afiliado de CASMU puede ser socio de Medis Group, mediante un pago complementario. Existen diferentes planes entre ellos Habitación Privada, la Emergencia 1727 y Servicio Fúnebre con Cementerio Parque. Todo bajo el concepto de atención personalizada.

### ¿Cómo se accede a los servicios de Medis Group?

A través del teléfono 2716 1617 se accede a un operador las 24 horas del día, el cual dará respuesta a los requerimientos planteados por el usuario. Podrán agendar las consultas médicas, exámenes de laboratorio, imagenología, coordinaciones quirúrgicas, internaciones, etc., además de consultas del área comercial y de ventas.

La atención presencial es de lunes a viernes en el horario de 08:00 a 20:00 horas y los sábados de 08:00 a 14:00 horas, en caso de urgencias está disponible las 24 horas para derivarlo al Servicio de Emergencia 1727.

### ¿Qué servicios ofrece Medis Group?

Ofrece una coordinación personalizada de todos los servicios médicos a través de una atención humanizada. Video consulta a través de la plataforma de Telemed en todos los consultorios. Elaboración de historia clínica de Medis Group en el nuevo programa de Geosalud. Acceso a consultas con Médico de Familia y especialistas en la clínica exclusiva de Medis Group con agenda de ágil coordinación.

El Médico de Familia será el responsable de todos los pacientes de Medis Group, a quienes recibirá en la clínica de lunes a sábados, en el domicilio de nuestros usuarios y promoviendo tareas de educación en la comunidad. A través de la medicina familiar nuestros usuarios serán atendidos en forma integral.

Además, ofrece internación en habitación privada premium, con servicio para el acompañante sujeto a las condiciones del contrato, extracciones de sangre para laboratorio en la clínica y en domicilio, así como rutina básica (hemograma, glicemia, ionograma, azoemia, creatininemia y crisis sanguínea) sin costo.

También brinda radiografía simple sin costo, que se realiza en el sector de Imagenología del Policlínico o en el servicio de Emergencia si corresponde.

Los procedimientos sin costo no incluyen el timbre profesional, que deberá ser abonado.

Medis Group cuenta con un cirujano coordinador, el cual seguirá todo el proceso asistencial de su especialidad.

Además, en la puerta de Emergencia y Urgencia CASMU los usuarios Medis Group tendrán una gestión personalizada.

El envío de medicación a domicilio también es sin costo para aquellos usuarios que tengan contratado un servicio de habitación privada.

Medis Group ofrece un servicio de oftalmología con nivel de excelencia de acuerdo con estándares internacionales. Se realizará una consulta integral, con una valoración clínico - paraclínica completa del paciente, proporcionándole las mejores opciones médicas y/o quirúrgicas necesarias. Entre las opciones disponibles se ofrece:

1. Screening oftalmológico completo que incluye control AV y refracción, toma de presión intraocular, examen de motilidad ocular extrínseca e intrínseca, examen en lámpara de hendidura, fondo de ojo con dilatación, examen RFM, OCT de papila y región PENTACAM.

2. Control de patología ocular conocida (por ejemplo, glaucoma, retina, córnea, ojo seco, neurooftalmología).
3. Policlínica de Uveítis y Enfermedades Autoinmunes: consulta en conjunto con internista especializado en enfermedades autoinmunes.
4. Policlínica de Pacientes con Patología Sistémica Conocida: de preferencia a pacientes con antecedentes de hipertensión arterial y diabetes. Incluye en el fondo de ojo dilatado un OCT, de ser necesario se solicitará angiografía con fluoresceína.
5. Policlínica de Refracción Especializada: la consulta se realizará en conjunto con un técnico. Realización de prismación a pacientes con anisometropía elevadas, queratocorno, ambliopías, etc.
6. Consulta prequirúrgica que incluye valoración paraclínica completa, poder elegir en forma personalizada el lente óptimo para cada paciente, ajustado a sus requerimientos visuales.

La propuesta otorrinolaringológica para Medis Group incluye:

1. Consulta de otorrinolaringología general. Se incluyen todas las prestaciones de un consultorio de máxima excelencia en comodidad y seguridad para el paciente. Se ofrece una consulta integral y ser resuelto en una sola consulta. Eso depende de la patología y de su complejidad, que en su resolución puede ser derivada a una policlínica más especializada.
  - a) Consulta especializada, entre ellas:
    - Policlínica Oncológica de Cabeza y Cuello, equipo multidisciplinario, cirujano de cabeza y cuello, oncólogo especializado en el área y radioterapeuta con abordaje integral del paciente oncológico con todas las modalidades de tratamiento disponibles: cirugía transoral LASER, quimioterapia y radioterapia.

Medis Group cuenta con un Centro Post-Covid de recuperación integrado por un equipo multidisciplinario.

- Policlínica de Alteraciones del Olfato y Rinopatías Alérgicas: test diagnósticos de olfatometría, gustometría y rinomanometría.
- Policlínica de Trastornos de la Deglución, Aspiración y Disfagia. Consulta especializada de diagnóstico y rehabilitación
- Policlínica de Trastornos Respiratorios durante el Sueño y Roncopatías. Consulta especializada de diagnóstico y tratamiento. Somnoendoscopia y poligrafía respiratoria.
- Policlínica de Otoneurología y Trastornos del Equilibrio. Consulta especializada de diagnóstico y tratamiento. VideoHead Impulse Test y Posturografías.

Procedimientos de dermatología estética realizados por el profesional médico afín (cirujano plástico, dermatólogo, médico esteticista) dentro de los cuales se destacan: toxina botulínica, rellenos con





ácido hialurónico, peeling mecánico y químico, tratamiento facial o corporal rico en plaquetas, mesoterapia convencional, higiene de piel profunda, dermaplaning, microneedling y BBglow.

La propuesta de cirugía plástica incluye la realización de cirugías estéticas como implante capilar, abdominoplastia, implante mamario, rinoplastia, otoplastia, etc.

Procedimientos de tratamientos de lesiones deportivas con plasma rico en plaquetas y/o células madre derivadas del tejido adiposo.

Consulta ginecológica, en la que se cuenta con especialistas ginecólogos de diferentes sub-especialidades como oncología, piso pélvico, obstetras, endocrinología, adolescentes, etc. Contamos con algunos especialistas con consulta integral con la realización de PAP y colposcopia.

Consulta especializada de terapia del dolor para diagnóstico y eventual tratamiento con la incorporación de nuevas técnicas como la radiofrecuencia convencional para los síndromes facetarios lumbares, la radiofrecuencia pulsada para los síndromes dolorosos neuropáticos y la realización de bloqueos guiados con ecografía.

El departamento de Medicina Transfusional ofrece realizar el proceso de plasma rico en plaquetas para diversos usos de dermatología, odontología, traumatología, medicina deportiva y reumatología, cirugía plástica, medicina estética, oftalmología, cirugía vascular, otorrinolaringología, urología y quemados. Otra de las propuestas es el uso de colirio autólogo (lágrimas artificiales) de uso personal, no transferible a otra persona. Es un producto biológico proveniente de la sangre del mismo paciente.

El Centro de Excelencia en Oncología de Medis Group, ofrecerá una Unidad de Diagnóstico Rápido en Oncología que incluye pruebas de screening patológicas.

Además, se harán diagnósticos en anatomía patológica en 48 a 72 horas y técnicas de inmunohistoquímica que se desarrollen en no más de cinco días. Se contará con biología molecular innovadora que permita identificación de genes de predicción de respuesta a fármacos en horas. Todos los procesos asistenciales serán auditados con indicadores de calidad internacionales.

Se ofrecerá además una consulta multidisciplinaria para las pacientes con patología mamaria, cirugía bariátrica y Unidad de Cirugía Hepatobiliopancreática.

Medis Group cuenta con varios psiquiatras y psicólogos para diagnóstico y tratamientos de sus usuarios.

En suma: Medis Group es un nuevo modelo de atención de Casmu donde se ofrece una atención personalizada. Cuenta además con una Clínica de altísimo nivel, donde se ofrece una gran variedad de prestaciones.

# Dirox<sup>®</sup>

Cada cápsula contiene 40 mg de UC-II<sup>®</sup>  
aporta 10 mg de colágeno total



**Presentación:**

Envases x 30 cápsulas.

A partir de Junio  
**NUEVA CÁPSULA**

**SIN COLORANTE**



**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.

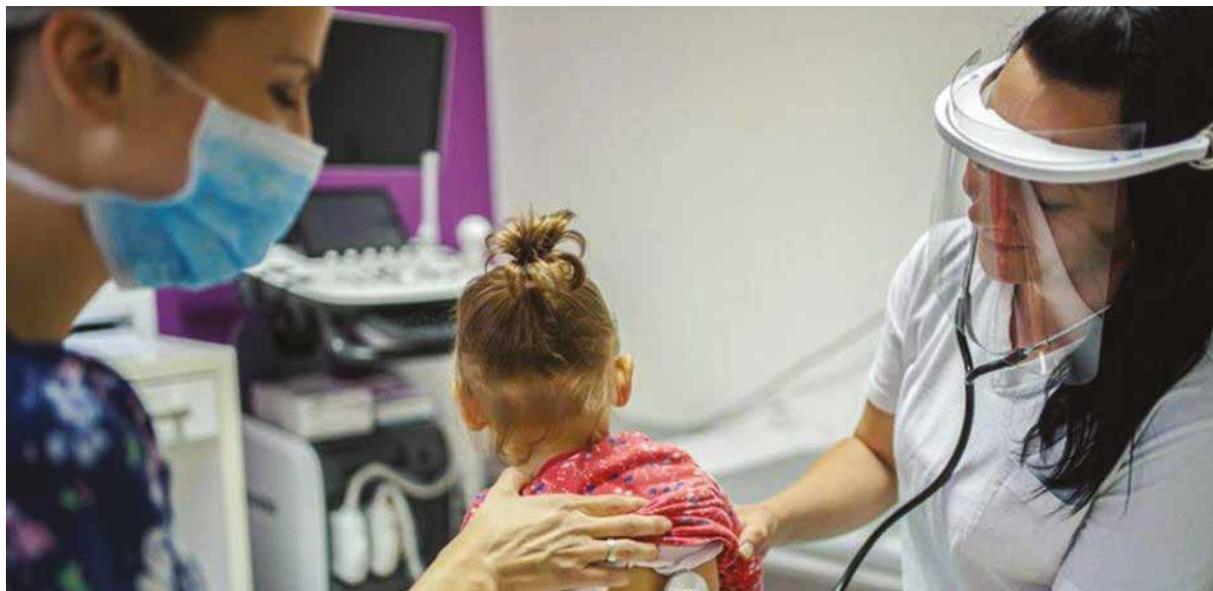
**La calidad y pureza del colágeno tipo II no desnaturalizado** resultan esenciales para obtener los máximos beneficios, dado que la tolerancia oral, es mayor al administrarse en su conformación nativa.

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



COMPROMETIDOS CON LA VIDA  
COMMITTED TO LIFE

1931 - 2021  
**90**  
Años



# Para cuidarte nos adaptamos al cambio

CASMU creó el Programa de Gestión de Urgencias Respiratorias Pediátricas, un equipo de pediatras, enfermeros, nurses, administrativos y telefonistas que trabaja en forma coordinada para un abordaje integral del núcleo familiar.



**Dr. Marcelo Gilard**  
Director del Departamento de Urgencia Prehospitalaria.



**Dra. Lorena Giannoni**  
Coordinadora de Pediatría de la Dirección Prehospitalaria.



**Dra. Analía Rizzo**  
Medica Pediatra.  
Encargada de Programa de Gestión de Urgencias Respiratorias Pediátricas.

Como médico pediatra de 1727 Emergencia Móvil, me gustaría contarles que la atención extrahospitalaria experimentó en este último año un cambio radical en la atención a nuestros niños.

Con el paso de los meses, y poco a poco, nos fuimos adaptando a las exigencias que la pandemia por COVID-19 nos imponía, y con el fin de lograr una cobertura de nuestros niños y adolescentes, comenzamos a tener un mayor número de consultas telefónicas, pasando a disminuir las consultas presenciales con el objetivo de cuidarnos a todos.

Como es de público conocimiento, el número de consultas en Pediatría se incrementó como resultado del aumento en el número de casos de COVID-19 en niños. A pesar de tratarse en general de consultas de menor gravedad que en la población adulta, al tratarse de niños se generó mucha ansiedad y miedo en el entorno familiar, que requirió de un seguimiento y apoyo continuo.

Por todo esto surgió el Programa de Gestión de Urgencias Respiratorias Pediátricas, del cual formo parte. Somos un equipo de pediatras, enfermeros, nurses, administrativos y telefonistas que trabaja en forma coordinada, permitiendo un abordaje integral del núcleo familiar, trabajando en equipo y en íntima conexión con el equipo de Puerta de Emergencia y piso de Pediatría y policlínicas periféricas. Este equipo creció con el paso del tiempo de acuerdo con la demanda, tratando de mejorar siempre la calidad del servicio.

El Programa de Gestión de Urgencias Respiratorias Pediátricas es un gran grupo humano al servicio de los usuarios más pequeños.

Realizamos el seguimiento de los pacientes que padecen Covid-19, pacientes que conviven con familiares con Covid-19 o que fueron contactos extradomiciliarios con Covid-19, así como también niños cuya sintomatología haga sospechar la enfermedad.

El seguimiento puede ser diario, cada 48 o cada 72 horas, dependiendo de los síntomas del niño y de la situación familiar. Se acompaña a la familia durante este proceso, que muchas veces puede generar alto estrés familiar.

En primera instancia se evalúa la situación clínica del niño, se coordinan los hisopados que correspondan y se evacuan dudas que los padres presenten. En primer lugar, se hace de forma telefónica y de ser necesario se envía médico de radio o de emergencia para ser valorado inmediatamente. Luego, se los sigue hasta el momento de su alta médica.

En todo este año de pandemia hemos realizado el seguimiento a más de 5.000 niños con síntomas respiratorios, apoyando a las familias en todas las etapas del proceso.

Me enorgullece formar parte de este equipo de trabajo, tratando de dar lo mejor de nosotros y comprometidos en nuestra tarea, porque a pesar del cansancio físico, emocional y psicológico, adoramos lo que hacemos.

¡Estamos para cuidarte!

Informamos que para comunicarse con  
**AFILIACIONES y ATENCIÓN COMERCIAL**  
deben llamar al:



**Afiliaciones**



**Atención  
Comercial**



# SARS-CoV-2: una nueva normalidad

CASMU cuenta con un Departamento de Salud Mental con técnicos calificados para apoyar y contener pacientes que presenten sintomatología de la esfera depresiva o ansiosa, situaciones de excesivo encerramiento y pérdida de vínculos o contactos reales en niños y adolescentes y situaciones de disfuncionalidad intrafamiliar, entre otras.



---

**Dr. Manuel Alcalde**  
Jefe del Departamento de Salud  
Mental.  
CASMU-IAMPP.

A principios de marzo de 2020 el virus SARS-CoV-2 llegó finalmente a nuestro país. En aquel momento, y ante lo que estaba ocurriendo en los primeros países en padecerlo, los uruguayos tomamos conciencia del riesgo al que comenzábamos a vernos expuestos y nos adaptamos a la situación que con el correr de los días se denominó “nueva normalidad”.

Esa adaptación se dio en un contexto de miedo. Así comenzamos a usar mascarillas faciales o respiradores, a mantener distancia, evitar espacios cerrados sin ventilación, evitar el contacto físico, achicar nuestro círculo social, lavado de manos, uso de alcohol en gel, etc.

Entonces, Uruguay se convirtió en una suerte de burbuja en un mundo en el que la circulación del virus iba progresivamente imponiéndose con saturación de centros de salud, aumento de los casos graves de la enfermedad (que requieren ventilación asistida en CTI) y muchas muertes como hacía tiempo la humanidad no veía.

El problema era y aún sigue siendo la alta tasa de contagio de este virus. Como dijeron sobradamente los referentes científicos que asesoraban al gobierno, “compramos tiempo”. En ese tiempo se amplió la capacidad de los centros de tratamiento intensivo, se suspendieron actos médicos presenciales, se suspendieron cirugías que no fueran de urgencia u oncológicas. En suma, se reestructuró el sistema de salud para funcionar en modo pandemia. Simultáneamente se pasó a teletrabajo a nivel público y también en muchos trabajos privados. Así tuvimos tasas bajas de contagio durante meses.

Con la finalización del año 2020, el advenimiento del nuevo año y las tan esperadas vacunas, muchos fueron aflojando las medidas que tan buen resultado habían dado y rápidamente se pasó de una situación controlada a otra de circulación viral a nivel comunitario en que la progresión geométrica de los contagios nos hizo perder en un porcentaje alto de los casos el hilo epidemiológico.

Se había diluido el miedo y las personas comenzaron a interactuar acortando espacio y quedando en una situación de exposición con los resultados ya vistos.

El encierro y los estresores hacen que las personas se saturan y discutan frecuentemente.

En la primera fase la realidad nos impactó y la mayoría de la población se adaptó a esa nueva amenaza invisible, entendiendo los riesgos que corríamos.

Pero al ser el enemigo visible solamente por sus efectos letales, se comenzó a descreer y al contrario de lo ocurrido en los primeros meses, se instaló una sensación de liberación y triunfalismo, lo que los psiquiatras llamamos “negación”, que posibilitó el pasaje a esta fase de circulación viral comunitaria.

### ¿Cómo entender lo ocurrido?

Si la situación hubiera sido de guerra, el enemigo es visible y temido en tanto percibido instantáneamente por sus acciones agresivas. Los bombardeos en Londres en la Segunda Guerra Mundial son un buen ejemplo de estas situaciones. Una enfermedad es muy diferente.

Además, la adaptación a una “nueva normalidad” debería ser un fenómeno finito. Comenzar y terminar. Las personas sienten que siempre después del invierno viene la primavera. Aún en las regiones polares se da esta periodicidad estacional.

La invisibilidad del enemigo y los buenos resultados de las medidas adoptadas produjeron esa falaz visión de que el problema estaba superado o que no era tan importante: “una gripecita”.

Entonces la gente comenzó a salir. A juntarse en ramblas y plazas. Parecía que por fin se había salido de ese encerramiento tan antinatural para los seres humanos, que somos esencialmente gregarios. A ese “aflojamiento” se sumaron diferentes actores como grupos negacionistas y grupos antivacunas que pregonan su discurso destructivo.

La situación hoy es que si bien se está vacunando en forma rápida y democrática (no todos los países están procediendo de esta forma) y los ingresos a CTI y las muertes parecen ir lentamente descendiendo, estamos con un sistema de salud estresado y cansado del esfuerzo sostenido de más de un año de trabajo en condiciones inéditas para lo conocido por nosotros.



Además, con algunas poblaciones ocupacionales (salud, educación, policía, militares, presos, etc.) y etarias ya vacunadas, comienza a aumentar la incidencia de casos graves con ingreso a CTI y muerte de jóvenes, niños y embarazadas.

Si a eso le sumamos la aparición de cepas nuevas más contagiosas, estamos en una situación complicada.

Desde nuestro trabajo como psiquiatras, estamos viendo un aumento de las consultas por ansiedad, insomnio y depresión en los últimos meses. El aislamiento y la distancia física de seres queridos aumenta esa serie de síntomas descritos.

Los adultos mayores se deprimen y deterioran cognitivamente ante la falta de contacto y estímulo. Los adultos jóvenes tienen que adaptarse a funcionamientos supuestamente superados como quedarse en casa, cuidar a los hijos que no están concurriendo a clases presenciales, etc. Los adolescentes están en un escenario distópico porque en un momento en que deberían estar saliendo e interactuando, deben evitar salir e interactuar. Los niños encerrados con padres preocupados o enojados y deprimidos por la merma de ingresos, la pérdida del trabajo. Todo esto sumado, más la dificultad de visualizar una salida rápida y completa de la situación, nos ubica en este escenario desesperante.

### ¿Qué podemos esperar que ocurra desde punto de vista psíquico en los próximos meses?

Es posible que se produzca un aumento de los casos de lo que llamamos “tras-

El teléfono del  
Departamento de  
Salud Mental  
es  
24870822  
interno 4018.

La dirección de  
correo electrónico  
es  
salud.mental@  
casmu.com

tornos adaptativos”. ¿Qué es esto? Sencillamente la aparición de una serie de síntomas ante la situación de tener que adaptarse a lo que va a venir.

Como después de una guerra, se reconstruirán muchas cosas, se atenderá a los afectados, se tomarán previsiones para protegernos de estas amenazas, y hasta es posible que haya un “baby boom” como al finalizar la Segunda Guerra Mundial.

¿Qué podemos hacer para tolerar lo mejor posible la actual situación de aislamiento, distancia, y protección respiratoria? ¿Es posible algún tipo de higiene mental en esta situación?

Sí. Debemos tener rutinas saludables: alimentarnos sanamente, salir a caminar, hacer ejercicio, tomar sol; todo esto con protección, obviamente. Debemos evitar caer en la depresión por excesivo encierro y atrapamiento en el mundo virtual de nuestros dispositivos informáticos. Éstos son herramientas para distraernos, estudiar o comunicarnos. No debemos confundirnos, la realidad está afuera.

Ante la aparición de sintomatología de la esfera depresiva o ansiosa, ante la situación de excesivo encerramiento y pérdida de vínculos o contactos reales en niños y adolescentes, ante situaciones de disfuncionalidad intrafamiliar, nuestro Departamento de Salud Mental cuenta con técnicos calificados que están a disposición de los afiliados para apoyarlos y contenerlos.

Basta solicitar apoyo por las diferentes vías de acceso (teléfono, mail, consulta médica o psicológica) para que un especialista en salud mental contacte con la persona que está demandando ayuda.

Recurra a nosotros, estamos para ayudarlo.

Hay que tener en cuenta que esta situación no va a ser permanente. Que se va a terminar.

Para que eso ocurra y las muertes por COVID 19 sean las mínimas posibles debemos cuidarnos y vacunarnos.

**A partir de Mayo**  
Disponible en Vademécum Casmu  
bajo la modalidad de ticket diferencial

# Neurovite®

*trans*-Resveratrol 150 mg + Vit. B2 (riboflavina) 1.2 mg + Vit. B3 (niacina) 15 mg



-  **Neurovite® contiene**  
**Trans-resveratrol** extraído de fuentes naturales (no sintético)
-  **Las vitaminas B3 y B2 contribuyen a la protección de las neuronas y al correcto funcionamiento del sistema nervioso**

Envase conteniendo  
**30 comprimidos**

**1**  
**Comprimido al día**  
con las comidas

**Neurovite® favorece el correcto funcionamiento del sistema nervioso central**

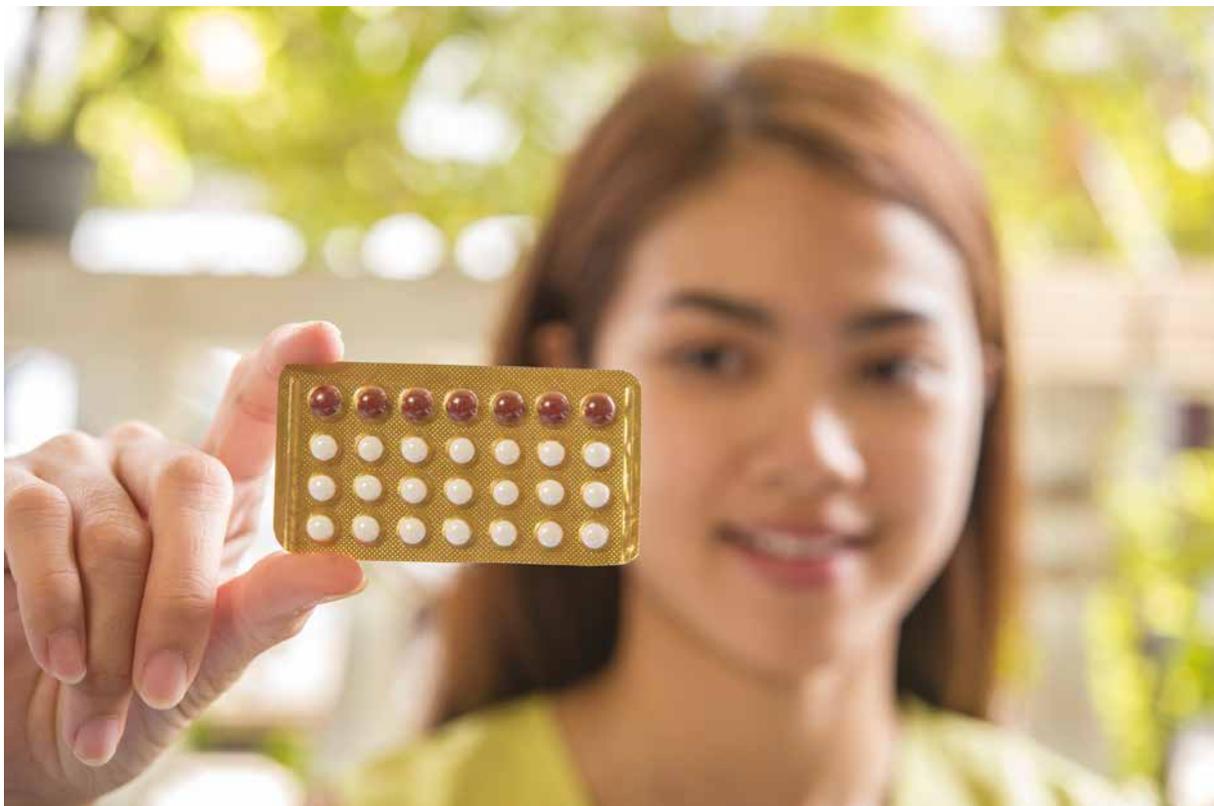
## **POSOLOGÍA**

**Adultos:** 1 comprimidos por día (150 mg) administrar junto con las principales comidas.



COMPROMETIDOS CON LA VIDA  
COMMITTED TO LIFE

1931 - 2021  
**90**  
Años



# Anticoncepción en adolescentes

CASMU cuenta con Espacios Adolescentes integrados por varios especialistas, entre ellos Pediatría, Medicina Familiar y Ginecología. Allí los jóvenes pueden consultar libremente sobre anticoncepción para ser correctamente informados.



**Dra. Stella Gutiérrez**  
Jefa del Servicio de Pediatría



**Dra. Nancy González**  
Coordinadora de Espacio  
Adolescente de CASMU.



**Dra. Paula Oholeguy**  
Ginecóloga. Fellow en Ginecología  
de Infancia y Adolescencia.  
Miembro de la Sociedad Uruguaya  
de Ginecología de Infancia y  
Adolescencia (SUGIA).

**E**n la práctica clínica, cuando hablamos de anticoncepción, englobamos no sólo la prevención de un embarazo no deseado, sino también la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) para lograr un ejercicio de la sexualidad segura, saludable y placentera.

Cuando hablamos de anticoncepción en la adolescencia debemos destacar que en esta edad deben seguirse los mismos pasos que en el resto de la población. Estos son:

1. Un correcto asesoramiento.
2. Elección del método por parte del adolescente informado.
3. Idealmente administración del método por parte del equipo de salud, o indicaciones precisas de dónde acceder al mismo.
4. Seguimiento posterior para valorar el uso correcto del método.

Existe información confiable, disponible y gratis en línea, como la “Guía para la atención integral de la salud del adolescente” del Ministerio de Salud Pública (MSP), o las “Recomendaciones sobre prácticas seleccionadas para el uso de anticonceptivos” de la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualizadas en el año 2018.

Se encuentra disponible, asimismo, una aplicación gratuita del MSP llamada “Gurú del sexo” que brinda información veraz sobre temas como anticoncepción, protección de enfermedades de transmisión sexual, embarazo, interrupción voluntaria del embarazo, salud mental, violencia en el noviazgo y violencia sexual.

Un primer concepto importante es que la consulta de un adolescente por anticoncepción siempre se considera una urgencia, dada la importancia de evitar el embarazo no deseado y la prevención de ITS a esta edad, por lo que los adolescentes pueden consultar (aún sin agenda previa) en los Espacios Adolescentes y se les garantizará la atención, incluso en esta época de pandemia.

Es un derecho del adolescente el acce-

Cuando hablamos de anticoncepción en la adolescencia debemos destacar que en esta edad deben seguirse los mismos pasos que en el resto de la población.

so a la consulta sobre anticoncepción, y a ella pueden concurrir solos o acompañados por la persona que deseen (puede ser un familiar, amigo, pareja, etc.), estando en esto amparados por ley. Los profesionales de la salud tendremos siempre en cuenta el concepto de autonomía progresiva (capacidad para decidir) del adolescente.

Un segundo concepto fundamental en esta etapa de la vida es que siempre se aconseja el doble método anticonceptivo, uno de los cuales siempre será el preservativo, ya sea masculino o femenino, único método que previene las ITS. A esto se debe sumar otro método para prevenir embarazo (en el caso de las relaciones heterosexuales), ya que el preservativo tiene un porcentaje de falla vinculado a su uso que puede llegar a 20%. Con el doble método anticonceptivo los adolescentes pueden experimentar su sexualidad de manera saludable y placentera, que es el objetivo final.

Un tercer concepto no menos importante, es saber que el anticonceptivo ideal puede variar según la persona. Todos los que tenemos disponibles hasta el momento tienen sus ventajas y desventajas, por lo que la elección del método debe ser individualizada a cada usuario, y la última palabra la tendrá siempre el adolescente una vez que haya sido correctamente informado.

### ¿Cuáles son los tipos de anticonceptivos disponibles?

Existen dos tipos de anticonceptivos:

- Reversibles (una vez que se dejan de usar se recupera la fertilidad propia de la edad).
- Irreversibles: ligadura tubaria en mujeres, vasectomía en varones (no es posible recuperar la fertilidad luego de utilizados).

Los últimos no se recomiendan en la adolescencia salvo situaciones excepcionales.

En cuanto a la eficacia de los distintos métodos anticonceptivos disponibles, siem-

pre es muy útil basarse en el esquema de la Organización Mundial de la Salud, que es del año 2006 pero no pierde vigencia:

Este esquema muestra desde los métodos menos eficaces (los de más abajo), que no se recomiendan, hasta los más eficaces (los de más arriba), utilizando el índice de Pearl: cantidad de embarazos por cada 100 mujeres que utilizan el método por año. Cuanto más bajo es este índice más efectivo se considera el método.

### ¿Cuáles son las principales ventajas y desventajas de los métodos más utilizados?

Preservativos: sin duda su principal e indiscutida ventaja es la prevención de las ITS. Su gran desventaja es la constancia que requiere para su uso, que lleva hasta 20% de falla, por lo que siempre debe usarse asociado a otro método. Los preservativos femeninos son de poliuretano o látex sintético (no genera alergia), por lo que pueden utilizarse en caso de alergia al látex.

Es importante conocer que los usuarios del Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS) que el CASMU integra, tienen derecho a 15 preservativos mensuales si lo solicitan, frente al pago de una tasa moderadora muy accesible.

Métodos anticonceptivos hormonales combinados: incluyen la pastilla o píldora anticonceptiva, el anillo vaginal, el parche anticonceptivo y el inyectable mensual.

Se llaman combinados porque combinan dos tipos de hormonas: estrógenos y progestágenos. Su efecto anticonceptivo se produce porque inhiben la ovulación.

Son probablemente los más utilizados en la adolescencia porque tienen algunos beneficios en el ciclo menstrual: regulan el ciclo, disminuyen los dolores menstruales (dismenorrea) y los dolores asociados a la ovulación, disminuyen la cantidad de sangrado menstrual y la incidencia de anemia.

A pesar de ser de venta libre en farmacias, siempre se debe consultar antes de iniciarlos ya que tienen algunas contraindicacio-

En cuanto a la eficacia de los distintos métodos anticonceptivos disponibles, siempre es muy útil basarse en el esquema de la Organización Mundial de la Salud, que es del año 2006 pero no pierde vigencia:

nes muy precisas: hipertensión, migraña, antecedente de trombofilias (alteraciones en la coagulación de la sangre), enfermedades hepáticas, entre otras. Además, es importante comenzar con aquellos que tengan la dosis adecuada de estrógenos para la adolescencia.

Al igual que con los preservativos, los usuarios del SNIS tienen derecho a anticonceptivos orales (pastillas) o inyectable mensual mediante el pago de una tasa moderadora muy accesible. Los parches y el anillo vaginal no están contemplados dentro de estas prestaciones obligatorias.

Métodos a largo plazo reversibles (LARC-Long Acting Reversible Contraception)

Estos métodos que han cobrado importancia en los últimos años incluyen:

- Implantes subdérmicos
- Dispositivos intrauterinos (DIU o SIU)

Si miramos en el esquema anterior de la OMS vemos que su eficacia se equipara a la ligadura tubaria o vasectomía, teniendo la ventaja de que son reversibles. Esto es así porque son a largo plazo (duración desde tres hasta diez años) por lo que no dependen de la constancia del adolescente para su uso, lo que los hace muy recomendables en este grupo etario.

Implantes subdérmicos: son dispositivos que se colocan por debajo de la piel en el brazo, que liberan una hormona (progestágeno) en forma lenta y controlada durante los años de uso. Actualmente existen disponibles en Uruguay dos tipos diferentes, con duración de tres y de cinco años respectivamente. Su principal ventaja es su elevada eficacia, y que una vez colocado no necesita mayores controles.

Dentro de sus desventajas debemos saber que no se encuentran dentro de las prestaciones obligatorias del SNIS, por lo que su costo muchas veces es una limitante (el valor actual es de 3.188 pesos en farmacia CASMU). Además, necesita ser colocado por personal de salud entrenado. También, al no ser un método combinado, no regula el ciclo menstrual, lo que lleva a alteraciones menstruales, ya sea aumento en la frecuencia de sangrado menstrual o a

PROMOCIÓN

EN OJO SECO

EN IRRITACIÓN OCULAR

# NICOTEARS®

GOTAS x 20 ml.

MÁS DÍAS DE TRATAMIENTO  
POR MENOR PRECIO



\$689

ÚNICO

# PROMEGA®

Omega-3 Chía + Omega-3 Marino

## LO MEJOR DEL MUNDO MARINO Y VEGETAL EN UNA SOLA CÁPSULA

Corazón saludable



30 CAPS.  
\$458



ACIDOS 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



consultas@servimedic.com.uy

Servi medic  
servimedic.com

períodos de ausencia de menstruación de varios meses (amenorrea), hasta en 30% de las usuarias. En un porcentaje mucho menor (alrededor de 10%) puede ocasionar aumento de peso y acné.

DIU (T de cobre): este dispositivo se ha utilizado durante muchos años como anticonceptivo y es un excelente método. Ha estado cargado de mitos y durante muchos años se dijo que no podía utilizarse en adolescentes ni en mujeres que no hubieran tenido hijos (nuligestas). Ahora se sabe que esto no es así, puede usarse en cualquier mujer que haya iniciado sus relaciones sexuales, sin importar la edad ni si presentó embarazos previos. Su principal ventaja es su elevada eficacia, su larga duración (diez años), aunque puede retirarse en cualquier momento que la mujer lo solicite. Tanto el dispositivo como su colocación son gratuitas en las instituciones que integran el SNIS.

Su principal desventaja es que necesita ser colocado por ginecólogo o partera en consultorio y la colocación puede ser molesta en las adolescentes, aunque esta molestia es transitoria (primeras 24 horas habitualmente). Puede aumentar el volumen y los días de sangrado menstrual, así como acentuar la dismenorrea (dolor durante el período menstrual).

SIU (Sistema intrauterino): estos dispositivos intrauterinos liberan en forma lenta y controlada una hormona (progestágeno) dentro del útero. Existen actualmente dos disponibles en Uruguay, uno que dura cinco años, y otro dispositivo más pequeño y de menor duración (tres años) que fue diseñado para mujeres que no han tenido hijos. Al igual que la T de cobre su principal ventaja radica en su elevada eficacia anticonceptiva. El progestágeno que libera tiene la particularidad de disminuir el sangrado menstrual (efecto reversible) por lo que también suele disminuir la dismenorrea.

Su principal desventaja, además de que necesita ser colocado por personal calificado y puede molestar su colocación al igual que el DIU, radica en su costo, ya que no se encuentra dentro de las prestaciones obligatorias (precio actual 8.431 y 8.087 pesos en farmacia CASMU).

Cuanto más sepa una mujer sobre la anticoncepción de emergencia, menos expuesta estará a un embarazo no deseado.

Tanto el DIU como el SIU necesitan controles clínicos y/o ecográficos seriados.

¿Y qué debemos saber de la anticoncepción de emergencia?

Los anticonceptivos de emergencia (AE) como lo dice su nombre han sido diseñados para situaciones especiales, al ser menos efectivos que los métodos de uso regular son recomendados exclusivamente para situaciones de emergencia, cuando se mantienen relaciones sexuales sin protección, ante situación de violencia sexual o cuando ocurrió algún accidente con los otros métodos. Siempre asesoramos a las adolescentes sobre los AE.

Cuanto más sepa una mujer sobre la anticoncepción de emergencia, menos expuesta estará a un embarazo no deseado.

Son más efectivos cuanto menor sea el tiempo transcurrido desde la relación sexual hasta la toma, por lo que se estimulará usar el contraceptivo lo antes posible. Se señala que la efectividad es máxima hasta las 72 horas postcoito, aunque se debe advertir a las usuarias que aún hasta los cinco días posteriores al coito persiste un elevado grado de efectividad.

Actualmente existen dos tipos: los de levonorgestrel, y recientemente los de acetato de ulipristal, que han demostrado ser más eficaces según las revisiones publicadas.

Todos se encuentran disponibles en CASMU y son de venta libre en farmacia.

### Conceptos fundamentales en anticoncepción en adolescencia:

- Consejería previa siempre.
- Autonomía progresiva (puede concurrir solo o acompañado).
- Valoración individual.
- Siempre doble método (preservativo es fundamental).
- Valorar Métodos LARC por su eficacia.
- Valorar anticonceptivos combinados por sus efectos beneficiosos en el ciclo menstrual.
- Seguimiento.

La consulta por anticoncepción es un derecho del adolescente y siempre se considera una urgencia, dada la importancia de evitar el embarazo no deseado y la prevención de ITS a esta edad.



**Casa Central Buqueo -**  
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 vasta 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



CEMENTERIO PARQUE CREMATORIO



# EL RIESGO ES CREER QUE YA NO ESTÁS EN RIESGO.



HIPERTENSIÓN



OBESIDAD



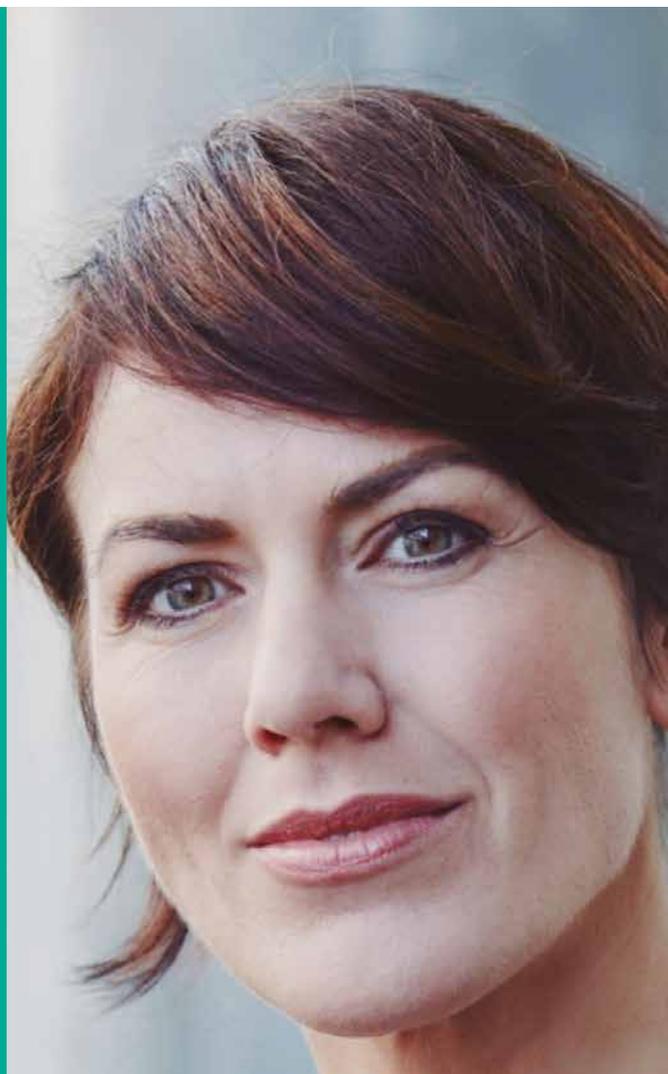
COLESTEROL



TABAQUISMO



SEDENTARISMO



Antes de iniciar tratamiento consulte a su médico.  
Lea atentamente el prospecto y ante la menor duda consulte a su médico.

Si es Bayer, es bueno.

