

Publicación bimestral del CASMU - Distribución gratuita - Año X - Nº 56 - Agosto - Setiembre de 2022

Lactancia materna

Impulsemos la Lactancia Materna: Apoyando y Educando *Dra. Marianela Aréval*o

La lactancia materna es un acto singular Dra. Celia Migdal

¿Por qué alimentar con leche materna? Dra. Mónica Castilla

Rol de Enfermería en Lactancia Materna L.E. Gabriela Quagliata A.E. Carla Turrión A.E. Ana Pereira

> Más sobre la Lactancia Materna Dra. Lucía Triaca

> > Posiciones para amamantar Lic. Laura Fazio



Somos una empresa de enfermería domiciliaria abocada a llevar adelante los estándares más altos en lo que refiere a la calidad y humanismo en la asistencia, con el paciente como centro dentro de nuestra institución CASMU, diez años de trayectoria, con el mismo compromiso de siempre; la campaña del dengue, las de vacunación contra la gripe, pandemia de COVID, y ahora la de viruela símica nos encuentran en primera fila, conscientes y preparados para afrontar estos desafíos que nos ponen a prueba en todo momento.



Capacitación permanente, empatía, profesionalismo y ética, nos brindan las herramientas para seguir adelante.

> Conocé más sobre nuestros servicios ingresá en

CAEDOT.COM.UY

y seguinos en nuestras redes

f Caedot Uy @ @CaedotUy





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



Responsable:

Dr. Osvaldo Barrios (Gerente Comercial)

Coordinación:

Carolina Rodríguez y Victoria Ziegler

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) 2300 9208 Cel. (00598) 098 263636. Montevideo, Uruguay

E-mail: revistacasmu@gmail.com

El editor no se hace responsable de las opiniones vertidas por los colaboradores o entrevistados en sus artículos. Los artículos periodísticos que no están firmados, son producidos por la redacción de CasmuCerca. El contenido publicitario es responsabilidad de los anunciantes.

Derechos reservados.

Prohibida su reproducción total o parcial sin el consentimiento de los autores y los editores.

Impresión: Imprenta Rojo S.R.L.

Depósito legal Nº

Próxima edición de la revista CasmuCerca: OCTUBRE 2022



Sumaric

06 CASMU EMPRESA

Implementación de Servicios de Salud en el Trabajo

09 INFOCASMU

CASMU renovó su área de Hemato-Oncología

14 INFOCASMU

CASMU inauguró policlínica en la Unidad Agroalimentaria Metropolitana

17 INFOCASMU

CASMU rindió homenaje

20 INFOCASMU

Policlínica integramas diversidad sexual

24 NUTRICIÓN

5 de agosto, día del Licenciado en Nutrición

28 PEDIATRÍA

Alimentación complementaria en el primer año de vida

30 INFOCASMU

Transitando el camino de CALIDAD CONTINUA y sustentable

32 ENDOSCOPÍA

Video endoscopia digestiva

34 DERMATOLOGÍA

Policlínica psoriasis CASMU

36 LACTANCIA

Impulsemos la Lactancia Materna: Apoyando y Educando

38 LACTANCIA

La lactancia materna es un acto singular

44 LACTANCIA

¿Por qué alimentar con leche materna?

46 LACTANCIA

Rol de Enfermería en Lactancia Materna

47 LACTANCIA

Más sobre la Lactancia Materna

49 LACTANCIA

Posiciones para amamantar

Servicios asistenciales médicos y de apoyo



JEFATURAS MÉDICAS

Departamento		
Anestesia		Dra. María Minarrieta
Cardiología		Dra. Marianela Mendez
Cirugía General		Dr. Jorge Santandreu
Cirugía Pediátrica	Ex Profesor Adj. de la Clínica Quirúrgica Pediátrica de la Udelar	Dr. Alex Acosta
Cirugía Plástica	Profesor agregado de la Cátedra de Cirugía Plástica	Dr. Mario Londinsky
Cirugía Toráxica		Dr. José Maggiolo
Cirugía Vascular		Dr. Juan José Martín (i)
Cuidados Paliativos		Dra. Claudia Díaz
Departamento de Medicina Prehospitalaria		Dra. Lorena Giannoni
Dermatología	Coordinadora	Dra. Natalia Tula
Dirección de Medicamentos		Dr. Gustavo Burroso
Endoscopia Digestiva		Dra. Beatriz lade
Fisiatría		Dr. Juan Vigna
Gastroenterología		Dra. Beatriz lade
Ginecología		Dr. Pablo Suaya (i)
Hematología		Dra. Gabriela De Galvez
Hemodiálisis - IMAE	Profesor Adjunto de Medicina Preventiva	Dra. Laura Solá
Hemoterapia	Jefe de Depto. de Medicina Transfucional	Dr. Juan Ferrari
CREAR (Centro de Reconstru	cción Articular)	Dr. Eduardo Dogliani
Imagenología		Dr. Pablo Ameijenda (i)
Infectologia		Dra. Mariella Mansilla
Internación Domiciliaria		Dra. Alejandra Paolino
Servicio de Cirugía del Día		Dr. Wolf Kohn
U.N.E.		Dr. Carlos Barozzi
Laboratorio		Dr. Carlos Russi
Medicina Intensiva		Dr. Alberto Deicas
Medicina Interna		Dra. M. Celestina Martínez (i)
Nefrología	Profesor Agregado de la Cátedra de Nefrología del HC	Dr. Alejandro Ferreiro
Neonatología		Dra. Esther Arevalo (i)
Neumología		Dra. Monica Mamchur
Neurocirugia		Dr. Carlos Aboal
Neurología		Dra. Beatriz Arciere
Odontología	Especialista en Odontopediatría (UdeLaR)	
-	Especialista en Gestión de Servicios de Salud (UdeLaR)	Dra. Gabriela Brovia
Oftalmología		Dr. Rafael Costa
Oncología		Dra. Aracely Ferrari
ORL		Dr. Andrés Munyo
Pediatría	Profesor Agregado de Pediatria de Facultad de Medicina	Dra. Stella Gutiérrez
Salud Mental		Dr. Manuel Alcalde
Salud Ocupacional		Dr.Alvaro Arigon
Servicio de Urgencia		Dr. Marcelo Nandes
 Traumatología	Profesor Agregado de la Cátedra de Ortopedia	
Ü	y Traumatología Pediátrica	Dr. Domingo Beltramelli
Unidad Anatomía Patológica	Grado II de la Cátedra de Anatomía Patológica	<u> </u>
9	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
Orologia	r rotosor Aujunto de Olimba Orbiogica	Di. Hugo Daula

Editorial

PALABRAS

DESDE Y EN EL CORAZÓN DE LA INSTITUCIÓN



ov Médica Emergencista v Magister en Dirección de Empresas de Salud. Con el CASMU me unen dos vínculos que son trascendentales en mi vida; por un lado que nací allí, al igual que mis hijas Sofía y Julieta. Y por otro, que en él, trabajo (hace poco más de trece años) como Médico de puerta de emergencia y como Médico en los Móviles de Emergencia 1727.

En mis comienzos en móvil de asistencia vital básica v desde hace un poco más de ocho años en móviles de asistencia vital avanzada.

Desde hace 3 años estoy en el corazón de la Institución participando en la gestión como Vicepresidenta.

En consecuencia, tengo por CASMU un sentimiento de apego y pertenencia que nunca logré sentir por ninguna otra institución. A casi 3

años de iniciado el comienzo de mi gestión en la Institución soy invitada a escribir la presente editorial para la revista Casmu Cerca; la misma llega a las manos de cada funcionario v de cada afiliado acercando de esa manera nuestra institución a todos los hogares.

Hoy CASMU está más cerca de nuestros afiliados porque posee nuevas policlínicas barriales, (hemos vuelto a ser los médicos de referencia para la comunidad). Los usuarios pueden contar con nuevos móviles de emergencia, con el mejor equipamiento, y bases de salida que les ofrecen a sus médicos un mejor confort.

Inspirados en la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no

solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Casmu comenzó a estar cerca del deporte, de las instituciones sociales y apoyar el cuidado del medioambiente. Se firmó recientemente un convenio con UTU que permite a nuestros funcionarios que lo requieran, culminar el ciclo básico.

Y renuevo cada día mi compromiso, renuevo cada día las fuerzas para superar los desafíos que tenemos por delante.

Casmu está destinada a ser la institución que está cerca de los uruguayos. Y es también una organización que apunta al futuro para ser líder regional en salud.

Cabe destacar que tendremos el mejor Centro Imagenológico del Cono Sur. No nos vamos a detener, sequiremos construvendo las instalaciones que ustedes merecen.

Hoy CASMU es una institución que brinda servicio a sus afiliados y estabilidad a sus profesionales. Queremos seguir ese camino, queremos hacerlos sentir orgullosos de pertenecer a esta gran familia.

Por lo tanto mantengo firme el compromiso de Defender la gestión.

Defender el CASMU que construimos

Dra. Andrea Zumar. Vicepresidenta de Casmu



Implementación de Servicios de Salud en el Trabajo

Una mirada desde la medicina laboral.



Dr Álvaro Arigón Director Unidad de Negocios Casmu Empresa

A partir del 2 de mayo del 2022, entró en vigencia el Decreto No. 127/014, el cual determina la obligación de implementar los Servicios de Prevención y Salud en el Trabajo (SST) para todas aquellas empresas que cuenten entre 50 y 150 empleados a partir del pasado 1º de noviembre.

a normativa fija que los SST podrán ser externos debiendo intervenir forma trimestral como mínimo Deberán estar conformados necesariamente con al menos un médico especialista en Salud Ocupacional y otro profesional o técnico que cuente con cualquiera de los siguientes títulos: Técnico Prevencionista: Tecnólogo en Salud Ocupacional; Tecnólogo Prevencionista; Licenciado en Seguridad y Salud Ocupacional: Ingeniero Tecnólogo Prevencionista, pudiendo complementarse con un Psicólogo, personal de enfermería y otras especialidades asociadas a los temas de salud y seguridad en el trabajo.

Antecedentes:

El Decreto Nº 127/14 reglamentó el Convenio Internacional de Trabaio Nº 161 sobre los Servicios de Salud en el Trabajo (ya ratificado por Ley Nº 15.965 en agosto de 1988) estableciendo la obligatoriedad de implementar Servicios de Prevención y Salud en el Trabajo, los que se entienden como aquellos servicios investidos de funciones esencialmente preventivas y encargadas de asesorar al empleador, a los trabajadores y a sus representantes en la empresa acerca de los requisitos necesarios para establecer y conservar un medio ambiente de trabajo seguro y sano que favorezca una salud física y mental óptima en relación con el trabaio.

Este es un convenio técnico de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) que fue firmado el 25 de junio de 1985 y que entró en vigor el 17 de febrero de 1988. El mismo se compone de 5 partes y 24 artículos y designa los servicios básicos de salud en el trabajo y define que la misión es tener como meta el

poder aportar a los trabajadores las herramientas y los recursos necesarios para crear, mantener y mejorar el ambiente laboral en la relación persona-trabajo, garantizando un nivel óptimo de bienestar v salud.

Con la formulación del Decreto 127/14, Uruguay se convierte en uno de los 33 miembros de la OIT en ratificar el convenio.

Algunas de las funciones según dispone la normativa son:

- Identificar y evaluar los riesgos que puedan afectar la salud en el lugar de trabajo.
- Vigilar las prácticas de trabajo que puedan afectar la salud de los trabajadores.
- Incluidas las instalaciones sanitarias, comedores y alojamientos.
- Asesorar sobre la planificación y la organización del trabaio, que puedan afectar la salud y seguridad de los trabajadores.
- Elaborar programas para el mejoramiento de las condiciones y prácticas de trabajo.
- Vigilar la salud de los trabajadores en relación con el trabaio.
- Colaborar en la difusión de informaciones, en la formación y educación en materia de salud e higiene en el trabajo y de ergonomía.
- Organizar los primeros auxilios y la atención de urgencia.
- Participar en el análisis de los accidentes de trabajo y de las enfermedades profesionales, debiendo llevar un registro estadístico de los mismos.
- Elaborar planes y programas de emergencia y contingencia para el caso de siniestros dentro de la empresa.

El Decreto en cuestión aclara además que estas funciones deben ser adecuadas v apropiadas a los riesgos en cada empresa.

CASMU cuenta actualmente con una dotación de 7 médicos de Salud Ocupacional, Ingenieros Prevencionistas, Psicólogas con formación en organización laboral. licenciados/as en enfermería v profesionales de la salud que conforman equipos interdisciplinarios para abordar de forma completa e integral la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.

La unidad comenzó a trabajar en la implementación de SST desde el año 2019 y ha adquirido en estos años la experiencia para trabajar con distintos colectivos, en distintos rubros y sobre todo a trabajar ante las crisis sanitarias que hemos tenido que transitar en el periodo de la emergencia sanitaria. Fortalecer el conocimiento de los trabajadores y empleadores de aquellas empresas que han implementado los SST ha sido una de las principales estrategias para fomentar el autocuidado y la prevención.

Las campañas de promoción de salud que hemos realizado a lo largo de nuestras actividades a nivel empresarial, ha permitido el acercamiento de los técnicos con los trabajadores, lo que en definitiva se ha traducido en el aumento constante del compromiso bipartito para promover la protección de la salud de los trabajadores en los lugares de trabajo.

Por contactos: 24873710 caempresa@casmu.com 099994643



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.



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.





Equipo de Hemato - Oncología

La institución finalizó las obras en el segundo piso de la torre antigua y continuará con el sector de internación cardiológica.

CASMU renovó su área de Hemato-Oncología

Con el cometido de mejorar la calidad asistencial de sus pacientes, CASMU sigue adelante con el proceso de transformación de los centros médicos. A la construcción de la nueva torre, donde se instalarán ocho blocks quirúrgicos, se sumó la remodelación del área de Hemato-Oncología, ubicada en el segundo piso del edificio antiquo, situado en avenida 8 de Octubre y Agustín Abreu.

ASMU es la mejor institución del país y la idea es consolidarla como la mejor de América. Para eso estamos haciendo importantes inversiones, tanto desde el punto de vista edilicio como en materia de mobiliario, tecnología y recursos humanos, que son de alto nivel. Todo nuestro personal ingresa por concurso, siendo la única institución médica privada que tiene esta condición. Los médicos y paratécnicos evolucionan en sus carreras por concurso y eso es un diferencial que destacamos siempre", manifestó el presidente de la institución, doctor Raúl Germán Rodríguez.

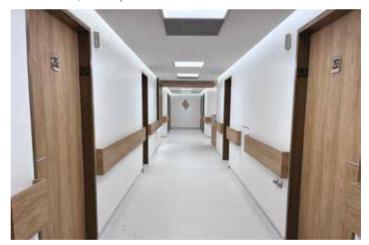
Según explicó, uno de los principales propósitos del proyecto fue crear espacios modernos, espaciosos y confortables, tanto para los profesionales encargados del área de Hemato-Oncología como para los pacientes y sus acompañantes. Para lograrlo se realizó una importante inversión en equipamiento de primer nivel, tecnología de última generación y mobiliario acorde al servicio de excelencia que brindan los equipos de salud.

Como resultado, las 16 salas dobles del piso pasaron a ser habitaciones simples con baños amplios, televisores de alta definición, muebles de procedencia americana y camas consideradas como las de mejor calidad a nivel mundial, entre otros beneficios que se complementan con la calidad de los médicos y licenciados en Enfermería especializados en el trabajo con pacientes de estas características. Este proyecto representó una ampliación del sector, ya que las 16 camas restantes fueron ubicadas en los nuevos pisos recientemente finalizados.

Los trabajos de refacción continuarán en el quinto piso de la torre original, donde se encuentra el área de internación cardiológica. Este lugar cuenta, de forma exclusiva, con certificación de calidad por parte del Laboratorio Tecnológico del Uruguay (LATU).



Izquierda a derecha: Dr. Juan José Areosa, Secretario General del Consejo Directivo de CASMU-IAMPP, Dra. Andrea Zumar, Vicepresidenta del Consejo Directivo de CASMU-IAMPP, Dr. Raúl Germán Rodríguez, Presidente del Consejo Directivo del CASMU-IAMPP, Dra. Raquel Pannone, Pro-Secretaria del Conseio Directivo de CASMU- IAMPP, Dra. Gabriela De Galvez, Jefa del Departamento de Hematología, Lic. Luz Deschenaux, Nurse Supervisora.



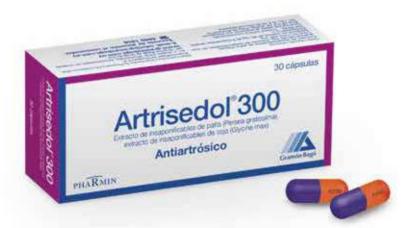


Disponible en Vademécum CASMU

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



enacc

Único con Aminolock Secuencial®

Reactiva tu vida y recupera tu libertad de movimiento

GENACOL ORIGINAL CÁPSULAS

Genacol[®] Canadá, líder en investigación e innovación en suplementos naturales para el cuidado de las articulaciones. Nuestra Matriz de Colágeno AminoLock®, el componente principal de nuestra gama de productos naturales para la salud, complejo bioactivo fabricado con la exclusiva Tecnología Secuencial AminoLock®, método patentado por Genacol International Corporation Inc., con el peso molecular más bajo del mercado mundial dentro de los productos que usan colágeno.

Contrario a lo que se cree popularmente, nuestro cuerpo NO produce simplemente colágeno, hoy se conocen 28 tipos de colágenos estructurales, cada uno con una estructura y función específica en nuestro organismo. Estos 28 tipos de colágenos estructurales se agrupan en 5 categorías de la siguiente manera: Tipo I presente mayormente en huesos, mejora su densidad, tendones y ligamentos otorgando fuerza y elasticidad, córnea, uñas y cabellos, dando fuerza y flexibilidad y también presente en varios órganos internos; forman cadenas para dotar a los tejidos de elasticidad y resistencia.

Tipo II presente mayormente en cartílagos, otorgando fuerza y elasticidad a las articulaciones, también se encuentra en la estructura de los ojos (humor vítreo del ojo), otorga resistencia a estos tejidos ante presiones intermitentes.

Tipo III con mayor presencia en el músculo esquelético, aumenta la recuperación del tono muscular, hígado, pulmones, paredes de vasos sanquíneos y también en la piel colaborando en una circulación saludable en brazos y piernas; actúa como sostén en los órganos que tienen la capacidad de expandirse y contraerse manteniendo su tensión.

Tipo IV principalmente en la piel, mejora su tensión, favorece la hidratación y elasticidad para suavizar arrugas y líneas de expresión, también presente en músculos y órganos; encargado de dar sostén y capacidad de filtrar sustancias diferentes.

Tipo V su función se encuentra principalmente en los órganos y tejidos conectivos (rol de soporte y resistencia a los tejidos).

Genacol® fabricado con los más altos estándares biotecnológicos conforme las exigencias gubernamentales de Canadá y la FDA, da como resultado un producto único y esencial para compensar la disminución en la producción de los distintos tipos de colágenos estructurales presentes en nuestro cuerpo ocasionado por el paso del tiempo, actividades de exigencia y/o hábitos de vida poco saludables, durante su proceso de elaboración

se aplica nuestra exclusiva tecnología que consiste en la extracción y perfeccionamiento selectivo de la secuencia de los amino péptidos presentes en la proteína de colágeno.



Genacol® matriz exclusiva de colágeno AminoLock, aporta la cantidad y concentración necesaria en aminoácidos para estimular al organismo a la producción natural de los cinco grupos de colágeno estructurales presentes en nuestro cuerpo, sin importar la edad de la persona actúa por compensación y equilibrio otorgando beneficios reales.

Comparativamente, estos 5 tipos de colágenos estructurales (I, II, III, IV, V), en el mercado se consiguen por separado, debiendo gastar en 5 productos y tener que multiplicar la dosis por 5 para poder obtener una nutrición integral, mientras que Genacol® ya le incluye los 5 tipos, con una acción 10 veces más rápida que un colágeno debido a su peso molecular extremadamente bajo. La eficacia de Genacol AminoLock® en la reducción de dolores articulares asociado con la artrosis ha sido probada por tres estudios clínicos llevados a cabo en Bélgica y Filipinas en pacientes con artrosis. A su vez (el estudio de Suárez), demostró que el consumo diario de Genacol[®] combinado con actividad física mejora las funciones generales de las articulaciones y además genera cambios intraestructurales, articulares y periarticulares, así lo demuestran innumerables testimonios de personas que han mostrado una contundente mejoría en la movilidad, calidad de vida y estado general en poco tiempo.

Sumado a estos estudios y bajo la dirección del Dr. Kubow y su equipo de científicos, desarrollaron un sistema de análisis único, que, mediante evidencia científica a través de protocolos sólidos y supervisados, permitieron demostrar en forma concluyente, que Genacol AminoLock® tiene efectos benéficos sobre la salud de los huesos y las articulaciones. Este método, representa un verdadero avance científico ya que, además, puede ser utilizado en otros estudios destinados a medir la bioaccesibilidad de medicamentos, moléculas o nutrientes identificados.

En Genacol International Corporation Inc. promovemos la mejora continua en innovación técnica y científica mediante inversiones en investigación y desarrollo interno y, asociaciones externas con equipos científicos de reconocimiento internacional, lo que ha permitido a Genacol Canadá ser líder en el mercado global y así presentar una segunda patente que abre la puerta al desarrollo de una nueva generación de suplementos con mayor biopotencial.

Nuestro presente y las investigaciones futuras son el estímulo para continuar perfeccionando nuestra tecnología innovadora y sus aplicaciones benéficas, y nos motiva a mejorar constantemente nuestro producto para hacerlo más efectivo en la reducción del dolor articular y fortalecimiento del resto de las estructuras.



Representa













VENTA LIBRE EN FARMACIAS







Genaco

Único con Aminolock Secuencial®

Reactiva tu vida y recupera tu libertad de movimiento

10 veces más rápido en su acción que un colágeno hidrolizado.

VENTA LIBRE EN FARMACIAS









EXCLUSIVO EN URUGUAY:



Disponible para socios y no socios, el espacio brinda atención en varias especialidades.

CASMU inauguró policlínica en la Unidad Agroalimentaria Metropolitana

on la presencia del presidente de CASMU, doctor Raúl Germán Rodríguez, la institución inauguró una nueva policlínica en el predio donde funciona la Unidad Agroalimentaria Metropolitana (UAM) con el objetivo de cubrir las necesidades médicas de los funcionarios, así como las de los socios y no socios de la zona.

"El obietivo de CASMU es llegar cada vez a más uruguayos con servicios médicos de excelencia. En este sentido, estamos orgullosos de inaugurar esta policlínica, que acerca la posibilidad de consultar a especialistas esenciales para cubrir las posibles lesiones derivadas de las tareas que aquí se desempeñan. Nuestro fin es llegar también a los vecinos de la zona, en lo que es un paso más en nuestro esfuerzo por brindar más y mejor atención en salud", manifestó Rodríguez.

Ubicado en la Nave C del Parque Agroalimentario, el espacio dispone de un servicio de traumatología, que fue calificado como "fundamental" por el doctor Álvaro Arigón, director de CASMU EMPRESA, ya que "los trabajadores desarrollan actividades de carga y descarga que desembocan en dolencias lumbares, en los hombros y en las rodillas".

Esto se complementa con la atención dermatológica para quienes padecen lesiones en las superficies expuestas de la piel, producto del contacto físico y de la exposición al frío y al calor, factores que aumentan la probabilidad de desarrollar lesiones. A estas dos especialidades se suma la atención de un fisiatra que guía en la rehabilitación ante problemas osteoarticulares.

La policlínica cuenta con asistencia de emergencia las 24 horas del día y con un médico de urgencia que trabaja durante el tiempo de mayor concentración de personas. También tiene cobertura de enfermería y de área protegida a través del servicio de 1727 Emergencia Móvil.

A su vez, un médico de familia visita de forma semanal el lugar para abordar otro tipo de problemáticas, como dolencias crónicas, prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles, atención de la familia y de las necesidades de la comunidad en forma integral.

Por otro lado, tanto socios como no socios, pueden acudir a realizarse estudios de sangre y de orina y el carné de salud o de aptitud para deportes. También se pueden hacer consultas particulares a través de videoconsulta.

Además de la policlínica, las empresas de la UAM tienen la posibilidad de acceder por un precio diferencial al Servicio de Medicina Laboral. En tanto, como parte del programa de promoción de salud de CASMU, se realizan charlas, capacitaciones y talleres con diferentes profesionales de la salud, tanto médicos, como licenciados en enfermería, nutrición, psicología, entre otros, que trabajan en conjunto con los funcionarios de la UAM.

Arigón explicó que "estos espacios son muy enriquecedores porque reúnen a personas con diferentes edades y de diferentes condiciones de trabajo. Los profesionales de la salud aprendemos todos los días de los trabajadores y los trabajadores también adquieren una información que es fundamental para fomentar el autocuidado. Una de las líneas estratégicas de CASMU es que las personas adquieran conocimiento y cultura en salud y así puedan desarrollar un programa de autocuidado, que se empoderen ellos mismos para poder prevenir las enfermedades más comunes".

Durante la ceremonia de inauguración, el presidente de la UAM, Daniel Garín, expresó su agradecimiento a CASMU por incorporar el espacio a su plan de mejora de servicios sanitarios. "Estamos muy agradecidos por la apuesta que hicieron en instalar aquí estos servicios tan esenciales. También quiero



Corte de cinta por parte del Dr. Raúl German Rodríguez, Presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Ing. Carolina Cosse, Intendenta de Montevideo y Ing. Daniel Garín, Presidente de la UAM.



Izquierda a derecha: Dr. Juan José Areosa, Secretario General del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Ing. Daniel Garín, Presidente de la UAM, Dra. Andrea Zumar, Vicepresidenta del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Ing. Carolina Cosse, Intendenta de Montevideo, Dr. Raúl German Rodríguez, Presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dra. Raquel Pannone, Pro- Secretaria del Consejo Directivo CASMU-IAMPP.

aprovechar para hacer un reconocimiento público por todos los trabajos que realizamos de forma conjunta con CASMU en materia de salud, alimentación, bienestar de la población, deporte, entre muchos otros", manifestó.

En tanto, la intendenta de Montevideo, Carolina Cosse, felicitó a ambos equipos de trabajo por caminar en conjunto para mejorar la salud de la sociedad. "Felicito a CASMU por esta iniciativa, les deseo lo mejor, que seguramente va a ser la consecuencia natural del trabajo que realizan", observó.

En el acto estuvieron presentes autoridades municipales y de la UAM, así como las representantes del Consejo Directivo y de las distintas gerencias de CASMU.

Dermatología estética en la Clínica de Medis Group:

Médico Dermatólgo: Dra. Natalia Tula

Cosmetóloga médica: Tlga. Verónica Rocca



Toxina botulínica
Rellenos con ácido hialurónico
Peeling antiage
Mesoterapia facial
Mesoterapia capilar
Mesoterapia corporal con
lipolíticos y anticelulíticos o
reafirmantes
Higiene de piel profunda
Dermaplaning
Microneeding
Depilación láser
Consulta con médico esteticista

DESCUENTOS ESPECIALES PARA USUARIOS MEDIS GROUP

Afiliados Medis Group, Casmu y Público en General puede solicitar información o agendarse en:

> CLÍNICA MEDIS GROUP: 2716 16 17 / 2713 39 58 Int. 6670 Francisco Cortinas 2404 Mail: medisgroup@casmu.com CASMU EMPRESA: 092 135 254







La distinción alcanzó a 300 colaboradores pertenecientes a áreas no médicas de la institución.

CASMU rindió homenaje

a funcionarios que cumplieron 30 años de actividad

n el marco de su 87º aniversario, CASMU realizó un acto de homenaje a los funcionarios no médicos que trabajan desde hace 30 años en la mutualista, siguiendo una tradición que se repite todos los años.

El presidente de la institución, Raúl Germán Rodríguez, expresó que "la condecoración es hacia los funcionarios que durante años mantienen en marcha a nuestra institución. Todos ellos son la columna vertebral y la subsistencia de la empresa porque son los que están en contacto directo con los pacientes de manera continua y en los momentos más difíciles".

Este año el reconocimiento alcanzó a casi 300 funcionarios que se desempeñan en tareas administrativas y técnicas, como enfermeros, fisioterapeutas y nutricionistas, entre otros. En tanto, el mes pasado se homenajeó a 60 médicos que cumplieron tres décadas de labor.

Durante la ceremonia, realizada en el Hotel del Prado, participaron autoridades pertenecientes a la Gerencia General, al Consejo Directivo y la División Técnica de CASMU.



Adriana Piotti - Dr. Marcelo Gilard



Angel Di Sabella - Dra. Andrea



Angel Zanetti - Dra. Mariela Mansilla



Laura Verges - Dra. Marianela



Beatriz Ramos - Dr. Raúl Rodríguez



Betty Epifanio - Dra. Patricia Moreno



Freddy Colina - Dr. Nicolás Maseiro



María Del Rosario - Dra. Marianela Arévalo



Gabriela Volppe - Dra. Brigitte Bauml



Graciela Oyola - Dr. Fernando Faluótico



Guillermo Alvarez - Dr. Nicolás Maseiro



Nan Shi Yim - Dr. Juan José Areosa



Heber Cardozo - Dr. Nicolás Maseiro



Héctor Gatto - Dra. Mariela Mansilla



Hugo Regueira - Dr. Osvaldo Barrios



Pablo Martínez - Dr. Marcelo Gilard



Jessica Motta - Dra. Brigitte Bauml



Jorge Pereira - Dra. Andrea Zumar



Laura Gasco - Dr. Fernando Faluótico



Silvia García - Dr. Raúl Rodríguez



Leonardo Alonso - Dr. Raúl Rodríguez



Mariela Díaz - Dra. Patricia Moreno



Norma Delgado - Dr. Fernando Faluótico



Robert Fleitas - Dr. Osvaldo Barrios



Viviana Velázquez - Dr. Juan José Areosa



Liliana Moreira - Dra. Mariela Mansilla



Mirian Leiva - Dra. Marianela Arévalo



Oscar Boyadjian - Dra. Patricia Moreno



Silvana Ciccone - Dr. Osvaldo Barrios



William Cooper - Dra. Andrea Zumar



Yamilet Cumellas - Dr. Juan José Areosa



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

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

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

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





Policlínica INTEGRAMAS diversidad sexual

Se busca transformar la institución, para que vayan más allá de lo asistencial.

El pasado mes de diciembre (2021) comenzó a funcionar en CASMU un espacio de consulta semanal de medicina familiar y comunitaria con perspectiva de Diversidad Sexual. El objetivo del espacio es constituir un servicio de referencia accesible para personas LGBTI+ (lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersex) de todas las edades que requieran atención individualizada teniendo en cuenta sus especificidades, brindando acompañamiento longitudinal e integrado con los demás servicios de CASMU.

partir de 2022, se amplió la propuesta buscando transformaciones en la institución que vayan más allá de lo asistencial. Se entabló vínculo interinstitucional en relación al proyecto con el Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA) y con la organización Philadelphia International Medicine (PIM).

En mayo se conformó un equipo interdisciplinario compuesto por medicina familiar y comunitaria, psicología y enfermería.

El equipo se conforma para la asesoría, asistencia directa, y formación interna al funcionariado CASMU. Con el objetivo de mejorar la atención a la salud de la población usuaria, incorporando la perspectiva de Diversidad Sexual en la estructura institucional, con alcance nacional y regional. Busca brindar atención en línea con las mejores prácticas y guías nacionales e internacionales vigentes en materia de diversidad sexual, trabajando desde la despatologización y con un enfoque de derechos humanos.

En definitiva, ¿Qué es Integramás?

Es un servicio de CASMU compuesto por un equipo interdisciplinario para la recepción, atención y seguimiento de personas que consultan por temáticas relativas a la diversidad sexual y de género.

¿Quiénes integran el equipo interdisciplinario?

- Medicina familiar y comunitaria Dr. Daniel Márquez
- Psicología Lic. Natalia Silvera
- Enfermería Lic. Florencia Forrisi
- Fonoaudiología Lic. Esteban Moreira
- Ginecología Dra. Grazzia Rey
- Pediatría Dra. Nancy González
- Relaciones Internacionales Dr. Horacio Rodríguez Dulcini

Además, el servicio cuenta con Noah Murillo, administrativo formado en la temática para garantizar el



Equipo Interdisciplinario de la Policlínica Integramas Diversidad Sexual.

acceso y comunicación con la población usuaria.

El equipo también está integrado por profesionales de las especialidades del segundo y tercer nivel de atención como son:

- Equipo quirúrgico de CASMU
- Urología
- Endocrinología
- Reproducción asistida
- Otorrinolaringología
- Salud mental
- Cirugía plástica

¿Cuáles son las consultas que se reciben en el servicio?

Integramás, busca constituirse en un equipo de referencia para su población usuaria, atendiendo la salud desde una perspectiva integral que incluye lo vinculado a la salud física, mental y el entorno social. La atención contempla las especificidades vinculadas a la orientación sexual, identidad de género y características sexuales en diálogo con otros aspectos de la vida de las personas, como su edad, etnia, situación de discapacidad, antecedentes de salud, entre otros. Abarca entre otros aspectos la consulta para asesoría y atención en salud sexual y salud reproductiva, asesoría y consulta en intervenciones de afirmación de género, en acceso a derechos en materia de salud, acompañamiento familiar y seguimiento longitudinal de la población usuaria del servicio cuando se requiere la atención por parte de otras disciplinas.

¿Tiene algún costo adicional?

No, el costo es el mismo que se abona por cualquier consulta médica.

¿En qué días y horarios es posible agendarse?

- Martes de 8 a 12 hs.
- Miércoles de 17 a 22 hs.

¿Dónde se puede agendar?

Para agendar se debe aclarar que es para el servicio "Integramás Diversidad Sexual", tal como aparece descrito, y los canales para concretar la agenda son:

- Llamando al 144 Opción 2
- APP Casmu Cerca
- Web de Casmu
- Mostrador del Centro médico La Blanqueada

El desafío es que implica cambios en los servicios de salud, cambios en los procesos de trabajo, es decir, un cambio de paradigma. Se requiere disponer de contactos estratégicos desde los servicios de salud y las comunidades; establecer lazos de confianza y solidaridad de los diferentes actores sociales para la construcción social de la salud.













5 de agosto, día del Licenciado en Nutrición

El 2 de marzo de 1945 fue presentado en la Facultad de Medicina de la Universidad de la República (Udelar), el proyecto de creación de cursos para Dietistas, que fue aprobado el 20 de marzo. Ese mismo año, el 5 de agosto, comienzan los cursos, en el marco de la Cátedra de Nutrición y Gastroenterología. Más tarde, el 24 de abril de 1973 el Consejo Directivo Central de la Udelar aprueba el plan de estudio que crea la Escuela de Nutrición y Dietética (ENYD), la que otorga el título de Nutricionista-Dietista y el 30 de diciembre de 1998 el Consejo Directivo Central aprueba un nuevo plan de estudios: la Licenciatura en Nutrición



Lic. Jimena Torres



Lic. Dayana Rambalducci

| //a Lic. en Nutrición, es un/a profesional comprometido/a, con formación humana, académica y vocación de servicio.

Un poco de Historia

El 2 de marzo de 1945 fue presentado en la Facultad de Medicina de la Universidad de la República (Udelar), el proyecto de creación de cursos para Dietistas, que fue aprobado el 20 de marzo. Ese mismo año, el 5 de agosto, comienzan los cursos, en el marco de la Cátedra de Nutrición y Gastroenterología.

Se definía al Dietista como un técnico de alimentación y nutrición de sanos y enfermos. Podía formar parte del equipo médico o desempeñar funciones en el terreno social.

Las clases teórico-prácticas se dictaban en los Hospitales Maciel, Pereyra Rossell y en la Facultad de Medicina (Instituto de Medicina Experimental), hasta el año 1953, donde la Escuela de Nutrición se traslada al Hospital de Clínicas. Éste fue el 1° Centro Asistencial que incorporó Dietistas.

Ese mismo año una 2º Institución de Asistencia Médica, el Banco de Seguros del Estado, incorpora Dietistas a su equipo de salud.

En 1955 lo hace el Centro de Asistencia del Sindicato Médico del Uruguay (CASMU).

El 24 de abril de 1973 el Consejo Directivo Central de la Udelar aprueba el plan de estudio que crea la Escuela de Nutrición y Dietética (ENYD), la que otorga el título de Nutricionista-Dietista. El perfil del egresado es definido en este nuevo plan como el de un profesional de nivel universitario, calificado por formación y experiencia para actuar en los servicios de salud pública con el fin de

mejorar la nutrición humana, esencial para el mantenimiento del más alto nivel de salud. Junto con habilidades y conocimientos que le permitieran desempeñar un papel clave como parte del equipo de salud, en programas relacionados con la promoción de un buen estado de nutrición, la protección contra enfermedades nutricionales específicas y, en general, la prevención y el tratamiento de los problemas nutricionales del área.

Se consideraron funciones básicas del profesional:

- La administración de Servicios de Alimentación
- La dietoterapia
- El adiestramiento de personal profesional y auxiliar
- La educación de la comunidad
- La investigación de problemas de Nutrición y Alimentación
- y la asesoría en ese campo.





Consultá por Nuestros Planes a Medida y comenzá a vivir con el respaldo del Primer Servicio de Compañía.

MONTEVIDEO:

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

MONTEVIDEO:

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

CANELONES:

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

CARMELO:

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

CIUDAD DE LA COSTA:

Av. Giannattasio Km 21.400, Local 3 / Tel.: 2683 2826

COLONIA:

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

DURAZNO:

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

LAS PIEDRAS:

Av. de las Instrucciones del Año XIII 629 /

Tel.: 2365 7599

MALDONADO:

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

MERCEDES:

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

MINAS:

Domingo Pérez 519

Tel.: 4443 7169

PANDO:

Av. Artigas 1198

Tel.: 2292 4584

SAN JOSÉ:

Peatonal Asamblea 649

Tel.: 4342 2350

El 30 de diciembre de 1998 el Consejo Directivo Central aprueba un nuevo plan de estudios: la Licenciatura en Nutrición

El plan de estudios perfila al Licenciado en Nutrición como "un profesional capaz de evaluar el estado nutricional de la población a nivel colectivo e individual, administrar programas de alimentación, nutrición y educación, realizar investigaciones en estas áreas e integrarse a equipos multidisciplinarios para incidir significativamente en la situación alimentario-nutricional, mediante acciones de prevención, promoción y atención".

En referencia a nuestra historia dentro de CASMU-IAMPP:

- En 1955 ingresa la primer Dietista a la Institución, Raquel Bove en Sanatorio 1
- Entre los años 1956 a 1972 se incorporan Dietistas a los Sanatorios 2, 3 y 4.
- En 1976 se crea el 1º puesto de Dietista de Policlínica.
- En 1982 se crea la UNE (Unidad de Nutrición Enteral).
- En 1985 se crea el puesto de Dietista de Policlínica de Nefrología.
- En 1992 se crea el SAND (Servicio de Atención Nutricional Domiciliaria).
- En 1994 se crea el Servicio de Diabetología y Policlínica General de Nutrición.
- En 1995 se crea la Policlínica de Pediatría y Embarazo.
- En 1996 se incorpora al trabajo del SAND el SID (Servicio de Internación Domiciliario).

Y así sucesivamente se fueron creando nuevas Policlínicas de Nutrición Generales y Especializadas en diferentes UPECAS y Centros Médicos.

En la actualidad....

Nos hemos adaptado a las necesidades de nuestros socios ofreciendo nuevas especialidades.

Nos enorgullece ser parte de una Institución que no solo cuenta con las Policlínicas antes mencionadas, sino que también se ha logrado crear e incorporar al Licenciado en Nutrición como pilar fundamental en equipos de trabajo Multidisciplinarios tanto en la atención ambulatoria como de internación.

Hoy en día se han sumado los siguientes Servicios Especializados:

Policlínica vida saludable

Es un espacio que brinda orientación en hábitos de vida saludables donde el Lic. en Nutrición trabaja en equipo junto con Pediatra, Lic. en Psicología y Deportólogo.

El rol del Lic. en Nutrición en dicho equipo es fundamental ya que se abordan temáticas nutricionales de gran relevancia en el tratamiento o prevención de la obesidad infantojuvenil brindándole herramientas alimentario-nutricionales al usuario y su familia.

Policlínica pediátrica vegetarianos

Brinda asesoramiento, seguimiento y educación nutricional a la población pediátrica, adolescente y embarazadas con dicha elección alimentaria. En conjunto con Pediatra.

Policlínica espacio adolescente

Es un espacio donde se asisten niños, adolescentes y jóvenes de 10 a 24 años. Se trabaja en equipo multidisciplinario junto con Pediatras, Ginecólogas, Lic. en Psicología, Psiquiatra, Deportólogo, Endocrinóloga, Lic. en Enfermería y Trabajadora social.

Programa de prevención secundaria cardiovascular

Es un Programa implementado para mejorar el proceso de atención a usuarios con enfermedades cardíacas.

Policlínica celiacos adultos y niños

- Niños: Se atiende a niños y adolescentes hasta los 15 años en conjunto con Gastroenterólogos, Pediatra y Lic. en Psicología.
- Adultos: atención exclusiva con Lic. en Nutrición.

Policlínica de enfermedad inflamatoria intestinal

Funciona en conjunto con Gastroenterólogos, Cirujanos Proctólogos, Lic. en Psicología y Lic. en enfermería.

Policlínca de gastroenterología

Dirigido a usuarios que cuenten con enfermedades gastrointestinales (ejemplo reflujo gastro esofágico, divertículos, síndrome de intestino irritable). Se trabaja en equipo multidisciplinario en conjunto con Gastroenterólogos.

Policlínica de atención nutricional medisgroup

Es una Policlínica de Nutrición General, que se incorpora a una nueva propuesta en la modalidad de atención de usuarios CASMU-IAMPP

Licenciado/a en Nutrición en otros ámbitos

El/la Lic. en Nutrición forma parte del equipo de salud que trabaja para la recuperación de los socios que requieran internación en alguno de nuestros centros asistenciales. Asegurando que los mismos reciban una alimentación adecuada en calidad y cantidad según dietoterapia.

Es el encargado de orientar a los usuarios durante su estadía, realizar seguimiento de tolerancia a los alimentos y realizar educación alimentario-nutricional entregando pautas al alta como por ejemplo plan de alimentación si fuera necesario.

Además, contamos con Lic. en Nutrición que trabajan en comunidad, siendo parte de diferentes actividades en el medio, ya sea en los mismos centros de atención, como también en escuelas e instituciones de alrededores.

Nuestra profesión, es una carrera que se encuentra en constante crecimiento. Y nos comprometemos a seguir trabajando en las necesidades y sugerencias de nuestros socios.

Disponible en Vademécum Casmu bajo la modalidad de ticket diferencial



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 nueronas y al correcto funcionamiento del sistema nervioso

Enuase conteniendo **30 comprimidos**



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





Alimentación complementaria en el primer año de vida

¿Cómo generar hábitos saludables a la hora de comer?, ¿Quién comparte la mesa con el niño?, ¿Cómo generarle al niño un hábito?



Dra. Alexandra Jara. Pediatra de policlínica y cuidados moderados CASMU IAMPP

a alimentación complementaria en el bebé se inicia entre los 4 y los 6 meses de vida y antes de hablar sobre qué alimentos ofrecer, se debe explicar cómo generar hábitos saludables a la hora de comer.

Esto no es nada fácil.

Se recomienda, entre tantas cosas, utilizar la sillita de comer, que el niño reconozca su plato, su vaso, su cuchara, respetar horarios, así como evitar lo que llamamos distractores como son televisión o música. En lo posible que alguien más comparta la mesa con el niño (un hermano u otro familiar) de manera que el niño pueda imitarlo.

Lo que debemos hacer es generarle un hábito a la hora de comer porque esto tiene muchas ventajas, hace que ellos se sientan más seguros, menos ansiosos y se concentren en la experiencia de alimentarse poniendo atención a la comida, a sus colores, texturas y sabores.

Todo esto disminuye la posibilidad de que al crecer sean selectivos además de propiciar un momento para estar en familia. Se debe evaluar el interés del niño por la comida, así como el tono del cuerpo ya que debe comer lo más sentado posible.

Generalmente se ofrecen primero las papillas, purés de frutas (manzana, ananá, pera) y verduras (papas, zapallo, zanahoria, boniato) sin sal ni azúcar agregada. Al puré de verduras se le agrega 1 cucharadita de aceite (se recomienda de canola, soja o el que tengan en casa). El aceite agrega calorías y grasas buenas para su buen crecimiento y desarrollo.

Al principio el bebe come poca cantidad e inclusive saca la lengua cuando percibe un alimento distinto al de la leche (reflejo de extrusión).

Al inicio, al comer poca cantidad, no se sustituye una lactada o un biberón, pero es importante no darle leche cerca de la hora de comer para que tenga apetito, así como no darle leche inmediatamente después de comer para que no se acostumbre a terminar de saciarse con leche. No se recomienda el uso de aguas saborizadas (agua de manzana o de pera) ya que nutricio-

nalmente no aportan cantidades significativas de nutrientes, aumentando la posibilidad de que luego rechace el agua sola.

Después de comer, se ofrece agua en vaso o con cucharita. Cada niño regula la cantidad a tomar, a partir de los 6 meses se incorporan todos los grupos de alimentos como veremos a continuación. Todas las frutas v verduras, de todos los colores, de estación, evitando enlatados y envasados como rutina. Se incorporan tomate, remolacha, brócoli, acelga, espinaca, zapallito etc. En cuanto a frutas también se incluyen los cítricos. Las que son potencialmente alergénicas (naranja, kiwi, tomate) se debe incluir de a una por vez para ver tolerancia.

Las carnes se inician a los 6 meses alternando carne roja, pollo, pescado, hígado. Además de aportar proteínas es una fuente importante de hierro y vitamina B 12.

Se recomienda a partir de los 6 meses una cucharada sopera por día, y a partir de los 9 meses 2 cucharadas soperas por día.

La carne debe ser cortada pequeña con cuchillo, rallada o desmenuzada en trozos pequeño (no usar mixer).

Las harinas con y sin gluten se inician también a los 6 meses, incluye fideos, arroz, harina de maíz, tapioca.

Otros alimentos que se incorporan a la misma edad son huevo, queso (bajo en sal), yogurt integral sin azúcar, así como leguminosas (lentejas, garbanzo, porotos).

La porción del bebé corresponde a un plato tipo postre.

En conclusión, el plato debe incluir todos los grupos de alimentos con carne a diario a partir de los 6 meses y debe recibir una alimentación completa, variada y casera a partir de los 6 meses, lo que nos garantiza que el niño cubra todos sus requerimientos de proteínas, grasas, hidratos de carbono, así como de vitaminas y minerales para su correcto crecimiento y desarrollo.





Transitando el camino de CALIDAD CONTINUA y sustentable



Dr. Sebastián Yancev Asesor CASMU Todos podemos comunicarnos al correo atencionalusuario@casmu.com, por la Web y App desde el formulario de contacto, para realizar reclamos y o agradecimientos a la institución.

I pasado mes de junio tuvimos el privilegio de poder demostrar ante el Consejo Directivo el trabajo realizado por todos en el Departamento de Calidad de CASMU.

Naturalmente esta tarea fue realizada entre todos los trabajadores del sector al cual representamos (agracemos su disposición) y su trabajo en equipo, esencial para realizar esta tarea tan sensible como lo es el contacto con nuestros usuarios y pacientes, así como con sus familias y amigos.

Como primer punto nos gustaría comentar que el Departamento procesa tanto los reclamos realizados por los usuarios, así como los agradecimientos, que, dada la gentileza y apoyo de todos los sectores de la Institución, con el aval del Consejo Directivo presidido por el Sr. Dr. Raúl Germán Rodríguez cada vez se registran más.

Ya que nombramos los agradecimientos nos parece oportuno explicar que los mismos se toman con la seriedad que corresponde, se realiza la investigación pertinente y si amerita, nuestro personal es felicitado y se aporta en su legajo una nota positiva de constatarse el mismo. Hecho que nos llena de satisfacción y nos enorquillece.

En referencia al accionar de nuestro sector, intentamos en todo momento generar formas sencillas de poder realizar su comunicación, por lo tanto, creemos oportuno nombrarlas para tenerlas presentes en caso de necesidad. Todos

podemos comunicarnos al correo atencionalusuario@casmu.com, por la Web y App desde el formulario de contacto. Otra vía accesible de ingreso es realizando su nota en los diferentes Centros Médicos, (que felizmente cada vez son más distribuidos por nuestra zona de acción) los cuales poseen buzonera y estas luego son remitidas a nosotros. Pero si estas formas no son prácticas usted o quien desee puede aproximarse por Atención al Usuario, quienes le ayudaran a realizar la misma y asegurar que lleguen a nuestras oficinas.

De esta forma aumentamos nuestra caudal de ingreso de casos o planteos con el fin de tener un "termómetro" de lo que sucede en la Institución. Hecho para nada menor. Pudiendo por ende ayudar puntualmente al usuario en caso de necesidad y por otra parte de lo sucedido, gestionar los procesos para evitar que de ser algo negativo vuelva a suceder.

Como digo siempre, "ayudar al usuario y evitar que ocurra nuevamente, sabiendo que el día de mañana podemos ser cualquiera de nosotros o nuestras familias que se atienden en esta Institución".

Dentro de los planteos vinculados a reclamos, gracias a las notas de todos ustedes, hemos podido gestionar soluciones y mejoras en varios puntos. De igual forma, documentamos mediante gráficas los items donde debemos apuntalar nuestros servicios, tanto sea en recursos materiales, humanos, así como logística, entre otros y sobre todo algo para nosotros

fundamental, el trato cordial con quien están padeciendo o con familiares o amigos que acompaña y atraviesan un episodio estresante. Tenemos presente que son momentos duros para cualquiera de nosotros, cuando nos ocurre un quebranto de salud y la necesidad de contener y entender son fundamentales. Esto es muy relevante y para lo cual desarrollamos intervenciones estratégicas.

Felizmente y para finalizar queremos contarles que hemos mejorado la productividad del sector aumentando el procesamiento de planteos sin perder la calidad en cada uno de ellos. Comentarles que hemos logrado pasar al formato digital toda nuestra tarea evitando el uso del papel.

Hecho este último que se alinea con los solicitado por nuestro Señor presidente en cuanto a lograr que CASMU continúe como empresa pionera en políticas que beneficien el medio ambiente.

iHoy gracias al apoyo de todos (trabajadores y usuarios) podemos decir que cumplimos!



Video endoscopia digestiva

La Video Endoscopía (VED) es la técnica de elección, para el estudio de la patología del tubo digestivo (TD).

El Video endoscopio electrónico, consiste básicamente en una videocámara de alta complejidad y resolución ubicada en el extremo de un tubo flexible; que operado por un experto, permite explorar en tiempo real y con visión directa las paredes del tracto digestivo alto y bajo con gran precisión.



Dr. Alvaro Evia Médico Gastroenterólogo Diplomado en Endoscopía Digestiva. Especialista en Cirugía Endoscópica mínimamante invasiva.

FXPI ORACIÓN

En el caso de la Video gastroscopía (VGC o VEDA) se estudia desde el esfínter esofágico superior hasta el duodeno (primera porción del intestino delgado).

En el caso de la Videocolonoscopía (VCC), permite explorar, ano, recto, colon en todos sus sectores y parte distal de íleon terminal.

La VCC es la técnica Gold Standar en el estudio y prevención de la patología colorrectal, de tan alta prevalencia en nuestro país.

EQUIPAMIENTO

El equipamiento, con el que contamos actualmente en el Servicio de Endoscopía de CASMU (OLYMPUS), permite, no solamente la magnificación habitual de las imágenes, aumentando enormemente el tamaño de lo que observamos, sino también, (según el caso), la visión con un sistema de Cromoscopía digital o electrónica (NBI). En determinados casos, cuando no es suficiente la luz blanca que utiliza habitualmente el endoscopio, la cromoscopía digital se utiliza como método de tinción electrónica, para obietivar con mayor definición los límites y patrón macroscópico de algunas lesiones, o zonas de lesiones, que no son fáciles de visualizar.

TERAPÉUTICA

La VED permite la toma de muestras (biopsia) para estudio de Anatomía Patológica, de rutina, pero puede transformarse según los hallazgos durante el estudio, en un acto terapéutico e inclusive de Cirugía mínimamente invasiva.

Es así que actualmente es posible realizar por vía endoscópica toda una gama de procedimientos avanzados: desde resección de pequeños pólipos a otros de gran tamaño, diataciones, banding de várices esofágicas, tratamiento de otras lesiones sangrantes

por inyecto y escleroterapia, extracción de cálculos de la vía biliar principal. colocación de Stents v otros.

ANESTESIA

Todos estos procedimientos son realizados bajo sedación anestésica, por lo que contamos con 2 salas equipadas con carros de anestesia y todo lo necesario para que el médico anestesiólogo se encuentre en seguridad, con un ambiente similar al de un block quirúrgico.

Se puede decir que la VED es gracias a la tecnología que avanza cada día y a la experiencia de los profesionales que la desarrollan en nuestro Servicio, un área de la Gastroenterología de gran importancia en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades digestivas; en las que a su vez. se apovan otras especialidades como la Medicina Interna, Medicina Intensiva, Cirugía y Oncología.

Somos especialistas en limpieza de centros de salud, policlínicas, clínicas, block guirúrgico, área de internación, laboratorios, áreas de gases y oxígeno, agroquímicos, entre otros.

Nuestros servicios cuentan con profesionales especializados en cada sector.

Brindamos supervisión directa en cada una de las áreas.

Contamos con maquinaria y materiales para cualquier área de su empresa o Institución.





Evaluamos sus necesidades

Una enfermedad cutánea frecuente, crónica y no transmisible

Policlínica psoriasis CASMU

Un dolor que condena...



Dra. Claudia Guebenlian Dermatóloga



Dra. Erika Lutz Dermatóloga



Dra. Inés Corbacho Reumatóloga



Dra. Magdalena Vola Dermatóloga

esde 2014 la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce a la psoriasis como una enfermedad no transmisible grave. La resolución destacó que muchas personas en el mundo padecen innecesariamente debido a un diagnóstico incorrecto o tardío, opciones de tratamiento inadecuadas y acceso insuficiente a la atención, y debido a la estigmatización social¹.

Afecta a personas de todas las edades y en todos los países. La prevalencia oscila entre el 0,09% y el 11,43%, lo que convierte a la psoriasis en un problema mundial grave, con al menos 100 millones de personas afectadas en todo el mundo¹.

Las causas y mecanismo de aparición de la enfermedad no se conocen bien. Lo que antes se creía que era un trastorno solo de la piel, ahora se sabe que es una enfermedad inflamatoria sistémica inmunomediada. Es por la gran variabilidad de manifestaciones en diferentes órganos que se ha denominado "enfermedad psoriásica"².

La enfermedad tiene un curso variable de síntomas, una serie de desencadenantes externos y se puede asociar con enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, enfermedad inflamatoria intestinal y depresión¹. En algunos casos los pacientes, además de tener lesiones en la piel y en las uñas, presentan dolor e inflamación de las articulaciones de las manos, pies, rodillas, hombros o codos, así como la columna generando una gran afectación de la calidad de vida.

En los últimos años ha habido grandes avances en el desarrollo de tratamientos eficaces para esta enfermedad. Si bien no se logra la curación, es posible el control de la misma y mejorar la calidad de vida del paciente⁴.

El cuidado de pacientes con psoriasis requiere más que el manejo de las lesiones cutáneas y la afectación articular. La complejidad de la psoriasis significa que solo la prescripción de medicamentos es insuficiente para controlar la enfermedad y se necesita un enfoque holístico e integral de la persona¹.

Por eso mismo ha quedado obsoleto el modelo de atención clásico para estos pacientes. Es necesario redefinirlo, reorientando nuestros esfuerzos hacia enfoques multidisciplinarios centrados en el paciente. Este nuevo modelo debe combinar la calidad científica y técnica con profesionales de la salud motivados y entrenados. Las instituciones de salud deben cambiar su estructura organizativa para lograr este objetivo. En ese sentido, la implemen-

tación de unidades multidisciplinares para pacientes con enfermedades inflamatorias inmunomediadas superaría la atención existente que ofrecen servicios específicos de forma aislada (dermatología, reumatología, gastroenterología, etc.)⁵

CASMU implementó un modelo de atención multidisciplinaria para ofrecer al paciente una atención más integral. Desde junio de 2022 funciona la POLICLINICA DE PSORIASIS a cargo de especialistas en dermatología y reumatología en el subsuelo del policlínico de 8 de octubre. Para acceder a la misma el paciente debe tener un pase y comunicarse al 099744346 en horario de 8 a 15 para agendarse.

- 1. World Health Organization. Global report on psoriasis, 2016. https://apps.who.int/iris/hand-le/10665/204417
- 2. Savage L, Tinazzi I, Zabotti A, et al. Defining Pre-Clinical Psoriatic Arthritis in an Integrated Dermato-Rheumatology Environment. J Clin Med. 2020 Oct 12;9(10):3262
- 3. Soleymani T, Reddy SM, Cohen JM, Neimann AL. Early Recognition and Treatment Heralds Optimal Outcomes: the Benefits of Combined Rheumatology-Dermatology Clinics and Integrative Care of Psoriasis and Psoriatic Arthritis Patients. Curr Rheumatol Rep. 2017 Nov 20;20(1)
- 4. Gail, Monica. https://gacetamedica.com/ profesion/atencion-humanizada-y-un-arsenalterapeutico-disponible-claves-para-mejorar-lavida-de-los-pacientes-con-psoriasis/
- 5. Queiro R, Coto P. Multidisciplinary care for psoriatic disease: Where we are and where we need to go. Rheumatology (Oxford). 2017 Nov 1;56(11):1829-1831



CASMU incorpora tecnología de vanguardia para cirugía urológica que Mejora la detección y reduce la recidiva

La tecnología NBI ha demostrado clínicamente que mejora el diagnóstico del cáncer de vejiga.



La tecnología NBI permite detectar un 28% más de carcinomas in situ en comparación con la tecnología WLI ^a



17%

La tecnología NBI hace posible detectar el cancer de vejiga en un 17% de pacientes más que la tecnología WLI



17%

La tecnología NBI reduce el riesgo de recidiva al 17% en el año siguiente al tratamiento.³

Más información sobre los ensayos clínicos de la tecnología NBI:



SIEMPRE LAS MEJORES MARCAS NUNCA SÓLO ESO Representante oficial:

bioerix

Lactancia Materna

Impulsemos la Lactancia Materna: Apoyando y Educando

La leche materna está perfectamente diseñada para las necesidades nutricionales e inmunológicas del recién nacido



Dra. Marianela Arévalo Jefa de Neonatología

na vez más en la Semana del 1-7 de agosto, desde la Maternidad de CASMU adherimos a la Promoción de la Lactancia: el alimento natural y saludable de excelencia para nuestros niños.

La leche materna está perfectamente diseñada para las necesidades nutricionales e inmunológicas del recién nacido y ayuda a prevenir las infecciones que pueden ser graves por la vulnerabilidad de estos niños.

Este año, el tema de la Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM 2022) es Impulsemos la Lactancia Materna: Apoyando y Educando.

Tomamos como nuestros estos principios que alienta la Organización Panamericana de la Salud (OPS)

Informar

a las personas de su papel en el fortalecimiento de la cadena efectiva como apoyo a la lactancia materna

Establecer

la lactancia materna como parte de una buena nutrición, seguridad alimentaria y reducción de las desigualdades

Interactuar

con personas y organizaciones de toda la cadena efectiva de apoyo a la lactancia materna

Incidir

a la acción para fortalecer la capacidad de los actores y los sistemas para un cambio transformador

Recordando que también cuando hablamos de lactancia nos referimos a prioridades y hablamos de derechos y deseos de la madre de amamantar. Sin duda, aquellas madres que por la razón que sea no puedan alimentar a pecho directo a sus hijos, contarán con nuestro apoyo para alimentar a sus bebés con alternativas adecuadas a las necesidades del niño si fuera necesario.

Agradezco a todo el Equipo de Salud de CASMU: Lic. Enf. Auxiliares de enfermería, Lic. de Nutrición, Odontólogos y todo el equipo de salud que directa e indirectamente están en esta hermosa y humana tarea de acompañar a mamás y sus bebés.

PROMOCIÓN EN OJO SECO EN IRRITACIÓN OCULAR **NICOTEARS®** GOTAS x 20 ml.

> MÁS DÍAS DE TRATAMIENTO POR MENOR PRECIO



UNICO

PROMEGA®

Omega-3 Chía + Omega-3 Marino

LO MEJOR DEL MUNDO MARINO Y VEGETAL EN UNA SOLA CÁPSULA





ACIDOS GRASOS ESENCIALES	ORIGEN VEGETAL CHIA	ORIGEN MARINO PESCADO	PROMEGA
OMEGA 3	+	1	V
OMEGA 6	1	×	1
EPA	×	1	✓
DHA	*	1	1
ALA	1	×	√
OLOR Y SABOR	MEUTRO	MODERADO	NEUTRO

- MEJORA SÍNDROME DE 0JO SECO ACCIÓN ANTINFLAMATORIA
- MEJORA LA CALIDAD DE LAS LAGRIMAS
- PROTECCIÓN OSTEGARTICULAR
- PROTECCIÓN CARDIONASCULAR





La lactancia materna es un acto singular

que tiene un valor importante para la madre y el lactante en lo biológico, lo psicológico y lo social

La lactancia materna como proceso natural, representa beneficios cuando se hace adecuadamente; dicha alimentación inicial es promotora no sólo de una adecuada salud física y cognitiva, sino la antesala a la creación de lazos sociales en tanto la alimentación es el puente para la construcción del yo del niño.



Dra. Celia Migdal Pediatra y Neonatóloga

Somos el cachorro más frágil e indefenso de la naturaleza, el que más depende de su madre y de su padre para sobrevivir, para crecer y para aprender a ser un ser humano adulto. Las habilidades con las que nacemos son imprescindibles para establecer el vínculo madre – hijo y para facilitarnos la futura relación de apego con nuestra madre y con nuestro padre y con el resto de la sociedad.

Gran parte del cerebro del ser humano se desarrolla a lo largo de los primeros años de vida, por ende, el trato recibido por el bebé durante esa etapa tan sensible, va a jugar un importantísimo rol.

Los bebés pasan mucho tiempo dormidos o adormilados y, cuando están despiertos, pueden mostrarse inquietos o llorar reclamando se satisfagan sus necesidades básicas de alimento, contacto, etc. Pero de tanto en cuanto les sorprendemos tranquilos y alerta, prácticamente inmóviles, atentos a lo que pasa a su alrededor.

En alerta tranquila se ha comprobado que los recién nacidos conocen a su madre por su olor y por su voz desde antes de nacer, que ven muy bien de cerca y necesitan intercambiar miradas con la persona que les cuida y que son capaces de devolver un gesto o una sonrisa.

El vínculo madre-hijo o padre-hijo (vínculo afectivo), son los lazos emocionales que se establecen entre la madre y su hijo (o entre el padre y su hijo); es un instinto biológico que garantiza la supervivencia y promueve la replicación y la protección de la especie.

La lactancia, además de proporcionarle la nutrición necesaria para el desarrollo físico del bebé, también le brinda afecto. Se establece un intercambio que resulta beneficioso para ambos. La madre satisface las necesidades del bebé, hambre, tranquilidad, sueño, protección y el recién nacido colabora en la regulación de la lactopoyesis, (producción láctea). Se libera oxitocina que favorece la contracción del miometrio uterino, facilitando la retracción del útero en el puerperio. (Schejtman 2008).

También la mamá se va a ver beneficiada en su futuro como protección frente al cáncer de mama.

La lactancia materna responde a un hecho biológico, pero inevitablemente está sujeta a influencias sociales, económicas y culturales. (Gorrita & Bárcenas, 2013).

A pesar de que se conocen los beneficios de la leche materna, no siempre es fácil lograr una lactancia exitosa.

La OMS (Organización Mundial de la Salud): "La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables".



TRIBUFF

Protección cardio y cerebro vascular



UN COMPRIMIDO DIARIO

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



Es beneficioso ofrecer el pecho en la primera hora de vida, orientar una succión adecuada sin generar presión o temor. Brindar por parte del personal de salud tranquilidad y confianza.

Se aconseja lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida, donde se empiezan a incorporar otros alimentos.

Prácticamente todas las mujeres pueden lograr amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo por parte de su familia y del sistema de atención de salud.

La leche materna provee los nutrientes necesarios en cantidad y calidad, se digiere fácilmente, contiene células vivas y anticuerpos que brindan protección frente a infecciones. También otorga beneficios a largo plazo sobre diferentes procesos fisiológicos y metabólicos, jugando un papel clave en la disminución de la incidencia de varias enfermedades.

Lograr un amamantamiento exitoso y su continuidad es un desafío para los padres y para el equipo de salud.

El aprendizaje debe iniciarse en el embarazo. Las clases de preparación para el parto tienen en su programa orientación para la lactancia, aclaran dudas, derriban mitos.

Es muy importante recordar que la teoría es una cosa y no siempre coincide con la realidad que le toca vivir a cada uno.

Hay muchos factores que inciden: el dolor, el cansancio, el stress, los imprevistos. Es muy importante que sientan la confianza que pueden contar con el apoyo del equipo de salud. Nuestro objetivo es mantener una escucha activa e intervenir cuando es necesario.

Muchas veces se requiere de tiempo y paciencia.



Recordar que cada bebé y su mamá son únicos y cada situación es única e irrepetible.

Llegamos al parto con una historia personal y familiar, es un momento de muchos cambios físicos, emocionales, hormonales. Todo influye en mayor o menor grado.

Hay que estar atentos a dificultades comunes que se pueden presentar:

- Dificultad en el acople.
- No lograr mantener una succión efectiva.
- Se duerme.
- Presencia de dolor, grietas, sangrado en pezones.
- Angustia materna, sensación de sentirse incompetente, frustrada.
- Separación en las primeras horas de vida por diferentes circunstancias del bebé y/o maternas.

Es importante que el primer control del/a bebé sea precozmente, según pauta nacional es entre los 7 y 10 días de vida, lo que permite apoyar los logros y si hay dificultades intentar aclararlas y resolverlas en la medida de las posibilidades.

Puede ocurrir que se no se logre en sus inicios lactancia materna exclusiva. No desesperar, lo importante es analizar cada situación y los requerimientos del bebé. Buscar los apoyos necesarios y no someterse a la situación estresante del "tengo que poder".

Según Winnicott el objetivo no es ser un perfecto cuidador (madre, padre, etc.), sino lo suficientemente bueno para lograr identificar lo que su hijo necesita e intentar adaptarse a ello con los recursos que cada uno tenga.

REFERENCIAS

- 1. Ministerio de Salud Pública. Dirección General de la Salud Programa Nacional de Salud de la Niñez NORMA NACIONAL DE LACTANCIA MATERNA. Ordenanza Ministerial N° 217/09 Uruguay 2009
- 2. Buenas Prácticas de Alimentación del Lactante y el Niño Pequeño. MSP 5/2020
- 3. JM Ospina, ÁM Jiménez, EV Betancourt 2016 revistas.upb.edu.co
- 4. BOWLBY, J. El vínculo afectivo. Editorial Paidós. Buenos Aires. 1990. 1ª Edición
- La maternidad perfecta. La lactancia materna y sus expectativas Rev Pediatr Aten Primaria vol.12 no.47 Madrid jul./sep. 2010
- 6. Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar Rev. chil. pediatr. vol.88 no.1 Santiago 2017
- 7. Puericultura y Pediatría social I. Gentile Ramos. Edilimed. 2da ed. 1988
- 8. Semiología Pediátrica. W. Perez. A. Garcia. Of. Del libro. Mdeo. Junio 2010.



descuento para asociados a CAFUCA

descuento a CAFUCA

descuento para socios de CASMU

descuento

*tramitamos BPS Tenemos todas las tarjetas **Servicio a Domicilio**





¿Cómo puedo solicitar medicamentos a domicilio?

Previo a efectuar su solicitud, le sugerimos:

- Tener las recetas en su poder y disponibles.
- Si Ud. fue atendido a través de Fonoconsulta o Telemedicina, recién a partir de las 24 hs. podrá realizar la solicitud de medicamentos.
- Si Ud. tiene una "pauta o indicación prolongada", le agradecemos tener claramente definido qué medicamentos necesita.
- El costo del envío a domicilio (*) deberá ser abonado junto con el costo del medicamento - al momento de la entrega.
- El tiempo aproximado de envío puede variar entre 48 y 72 hs.

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

- 1) Solicitarlos a través de la APP "Casmu Cerca".
- 2) Solicitarlos por WhatsApp al 092 144 144 donde un idóneo en Farmacia le contactará en un plazo máximo de 24 horas.
- 3) Llamando a nuestra línea telefónica exclusiva 1445, de Lunes a Sábados de 07:30 a 19:00 hs.





TERMINALES DE AUTOGESTIÓN

casmu

ACTIVAS EN POLICLÍNICO Y EN 50 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: Maestro, Oca, Visa, Mastercard y Lider
- Anuncio a Consultas Médicas
- Agenda de Citas Médicas / Cancelación de Citas Médicas
- Consulta de Regalías
- Solicitud de PIN / Cambio de PIN
- 🅡 Linea Atención via WhatsApp: 🚫 091.066.797

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



¿Por qué alimentar con leche materna?

La lactancia es un proceso natural, de todos los mamíferos. Los seres humanos somos mamíferos por lo tanto amamantamos. La leche materna es adecuada para el Recién Nacido, por ser de su propia especie, brindándole todo lo necesario para el adecuado crecimiento y desarrollo neuropsicológico en los primeros meses de vida.



Dra. Mónica Castilla Médico -Pediatra CASMU-IAMPP

Beneficios para el niño:

Disminuye la morbimortalidad del lactante, al determinar protección frente a la posibilidad de contraer infecciones específicamente neumonías e infecciones gastrointestinales durante los dos primeros años de vida, así como se asocia con la disminución del riesgo de muerte súbita del lactante.

En los prematuros la alimentación con leche materna disminuye el riesgo de enterocolitis necrotizante, una enfermedad intestinal muy grave y causa de muerte en ese grupo de niños.

En todos los niveles de ingreso se asocia con un aumento del coeficiente de inteligencia de 3 puntos teniendo en cuenta el cociente de inteligencia materna.

Con respecto a la salud bucal y desde el punto de vista anatomo-funcional del tercio inferior del macizo facial, el amamantamiento representa el factor inicial para el adecuado desarrollo del macizo facial y la correcta erupción dentaria.

Los beneficios a largo plazo impactan en la salud y la prevención de enfermedades en la vida adulta, como las alergias, el sobrepeso u obesidad, así como en la disminución de la prevalencia de Diabetes mellitus tipo II.

Beneficios para la madre:

Mejora la autoestima, y la seguridad en la madre, favoreciendo el equilibrio emocional, mejorando el cuidado de la mujer y del niño. El contacto piel a piel puede contribuir a afianzar el vínculo madre-hijo.

Favorece la retracción del útero, permitiendo que vuelva a su tamaño en menores tiempos y con menor sangrado.

Reduce el riesgo de cáncer de mama v ovario.

Beneficios para el núcleo familiar y la sociedad:

Reduce el gasto en el presupuesto familiar.

Al amamantar, no existen los gastos vinculados con la alimentación de preparados para lactantes, no solamente porque las leches maternizadas tienen alto costo, sino porque al disminuir los riesgos de infección, disminuye los

gastos de consultas en enfermedad, hospitalizaciones como consecuencia, y ausentismo laborales de los padres. Todo lo cual conlleva a un menor gasto a las familias, a las instituciones y al país.

Beneficios para el medio ambiente:

La leche materna es un alimento natural y renovable, es un recurso natural, ambientalmente sustentable. No desperdicia recursos naturales, no genera residuos ni contaminación ambiental por el hecho de no implicar gastos en la fabricación, envases, comercialización, transporte ni almacenamiento.

Desde el punto de vista ecológico, es un recurso inestimable para alcanzar la sostenibilidad mundial y las metas relacionadas con el cambio climático.

De más está decir que la leche materna es gratuita, está siempre lista y a temperatura ideal, aportando las necesidades del niño en todo momento, facilitando la digestión, variando su producción a lo largo del día, o de la estación del año, no necesitando de otro aporte en los primeros 6 meses de vida, ya que se adecua para las necesidades totales del lactante.

Nombramos algunas leyes:

- Ley 19.161, Modificación del subsidio por maternidad y fijación del subsidio por paternidad y subsidio para el cuidado del recién nacido.
- Ley 19.530, Instalación de salas de lactancia materna y espacio de lactancia.
- Ley 17.215, Toda trabajadora del sector público o privado que se encuentre en estado de gravidez o en periodo de lactancia tiene derecho a obtener un cambio temporero o de actividades.
- Ley 16.045, Prohibición a suspensión y despido, particularmente en los casos de cambios de estado civil. embarazo o lactancia.

OMS-UNICEF-MSP-SUP

Se propone:

Disminuir la mortalidad infantil

Mejorar en todos los Centros de Salud del país la nutrición y la salud de las mujeres embarazadas y de sus hijos sobre todo en los primeros 2 años de vida

Recomendaciones de OMS y APP.

- Lactancia materna exclusiva durante 6 meses continuada junto con la alimentación complementaria y mantenida durante 1 año o tanto como la madre y el hijo lo deseen.
- Dadas las probadas ventajas médicas, nutricionales y de neurodesarrollo del amamantamiento y de neurodesarrollo del amamantamiento tanto a corto como a largo plazo, éste debe ser considerado una medida de salud pública y no sólo una elección de estilo de vida.

Desde la Institución ¿Cómo podemos apoyar a las madres en la lactancia?

El equipo de salud debe intervenir sin invadir. Ser facilitadores del proceso.

Procurar realizar una intervención que comprometa a la familia y su entorno:

Durante el puerperio y periodo neonatal se aconseja promover la alimentación a libre demanda sin restricciones en cuanto a duración o frecuencia de mamadas.

Debemos observar al bebé y no al reloj, tomarnos el tiempo de interactuar con ese binomio madre-hijo, y cada vez más madre, padre-hijo.

Estas conductas deben mantenerse en todo momento, desde la sala de parto o block en caso de ser cesárea, y continuarlas siempre que estemos en contacto con el binomio madre-hijo.

En los primeros controles pediátricos, observar la técnica de amamantamiento y tomar tiempo para ayudar, apoyar y responder todas las dudas que se presenten.

Evaluar y explicar una adecuada técnica de amamantamiento. Valorar el estado anímico de esa madre, aconsejar en todo caso que sea necesario y despejar las dudas que pudieran presentarse.

Cuando es contraindicado amamantar:

Toda madre puede amamantar a su hijo, siendo prácticamente incontables las condiciones donde es contraindicado en forma total:

- Infección por HIV materna
- Paraparesia espástica, HTLV materna
- Enfermedad congénita y metabólica del niño, como la galactosemia clásica.
- Si la madre recibe o debe de recibir alguna medicación:
- Preguntar a su médico de cabecera o pediatra del niño.
- Ante la duda materna sobre un fármaco indicado a esa madre que amamanta y su excreción por la leche materna, se puede consultar vía internet a la pagina www.e-lactancia.org

En caso de no amamantar, ¿cómo alimentar al lactante en los primeros 6 meses de vida?:

Es de preferencia las leches maternizadas. Son preparaciones industriales que utilizan como materia prima la leche de vaca. Intentan reproducir la leche materna utilizando una compleja combinación de proteínas, azúcares, grasas y vitaminas.

Tener en cuenta:

- Alto costo: Entre 800 y 950 pesos en farmacias externas, sin receta médica.
- No provee de los anticuerpos que genera la madre en respuesta al ambiente que rodea al binomio madre hijo y lo transmite a través de la lactancia.
- Puede determinar intolerancia digestiva con presencia de cólicos intestinales, estreñimiento.

Otros preparados artesanales se desaconseja su uso.

Recomendaciones de alimentación para un lactante sano:

Lactantes menores de 6 meses: Lactancia exclusiva

Lactantes de 6 meses y más: Lactancia + Alimentación del lactante.

Al año incorporación a la mesa familiar, introducción de la alimentación familiar.

Alternativa si no se amamanta:

Lactantes menores de 6 meses:

Preparado industrializado de inicio, o leche maternizada de inicio.

Lactantes de 6 meses y más: Preparado industrializado de inicio, o leche maternizada de inicio + Alimentación del lactante. Luego del año se puede continuar si se desea con alimentación con leche materna + incorporación a la mesa familiar, insertando al niño a la comida familiar.

Enfermería de CASMU IAMPP, favorece la Lactancia Materna desde el inicio del embarazo.

Rol de Enfermería en Lactancia Materna

La institución cuenta con un servicio llamado EMI (Enfermería Materno infantil) - con más de 30 años acompañando a nuestras usuarias gestantes, desde el curso de preparación para el nacimiento, durante la estadía sanatorial y al alta a domicilio, donde se promueve, favorece, acompaña la Lactancia Materna, entre otros cuidados.



L.E. Gabriela Quagliata Supervisora área Neonatal CASMU-IAMPP



A.E. Carla Turrión



A.E. Ana Pereira

Todos debemos conocer los Beneficios de la Lactancia Materna:

- Protección contra las enfermedades, la leche materna contiene inmunoglobulinas que protegen al RN.
- Promueve el vínculo, RN madre, padre, familia.
- Reduce costos asociados con el cuidado de la salud.
- Ayuda a prevenir el sobrepeso en los niños, un 12%.
- Hace que los RN sean más inteligentes, la lactancia materna, se asocia a mayores logros educativos.
- Cuida el medio ambiente, es un alimento natural y renovable.
- Protege a las madres contra el cáncer de mama y ovario.

Luego del nacimiento, ya sea por parto o cesárea, si la usuaria está en condiciones y es su deseo ,se inicia la Lactancia Materna con el apoyo, educación y orientación de enfermería en Sala de Nacer o Block Quirúrgico. Se garantiza inmediatamente al nacimiento, un entorno favorable para que la puérpera inicie la lactancia en forma temprana y continua, junto al acompañante que ella designe.

El inicio de la lactancia en la primera hora después del nacimiento, es llamado la HORA DORADA, debido a que aumenta la secreción de oxitoxina, hormona que favorece el vínculo entre madre e hijo, reduciendo el estrés de ambos y las probabilidades de depresión post parto.

Tanto en parto o cesárea, el contacto piel a piel con su hijo ayuda a regular la temperatura corporal y lo expone a bacterias beneficiosas que se encuentran en la piel de la madre, dichas bacterias protegen a los RN de enfermedades infecciosas y fortalece su sistema inmunológico.

La Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) recomienda iniciar el amamantamiento en los primeros 60 minutos de vida, así como dar el pecho en forma exclusiva hasta los 6 meses a demanda y de manera complementaria, hasta los 2 años.

En nuestra institución el RN que nace por cesárea esta desde su nacimiento junto a su madre y acompañante, favoreciendo así el inicio de la Lactancia. El egreso de Block Quirúrgico al sector binomio de internación, se realiza en forma conjunta puérpera, RN acompañante y enfermería.

Una vez en el binomio se orienta a la puérpera y acompañante sobre sus cuidados, los del RN, lactancia siendo está a libre demanda.

El aumento en la producción de leche en las primeras horas y días después del nacimiento, es debido el estímulo de la succión del bebé al pecho, la primera leche es el calostro formado por proteínas, nutrientes e factores inmunitarios. Los colaboradores de Enfermería se capacitan en forma continua para brindar cuidados de calidad, seguros y humanos.

Al alta el CASMU cuenta con un servicio de enfermería que apoya la lactancia con seguimiento en domicilio y / o telefónico.

En caso del nacimiento de un RN prematuro, si está en condiciones la madre y el RN, se favorece el contacto piel a piel, para luego trasladar a este a la Unidad de Cuidados Críticos Neonatales (UCCN).

Una vez que el RN ingresa a la unidad, enfermería contiene y apoya a la puérpera, para el inicio temprano del estímulo de las mamas y /o primera extracción de la Lactancia, enseñando distintas técnicas como el ordeñe manual o instrumental (uso de pezoneras) y una vez que la madre pueda concurrir a visitar a su hijo se favorece el contacto piel a piel (Método Canguro). El equipo de salud CASMU IAMPP, favorece la lactancia materna intra y extra muros, enfermería tiene un rol importante desde el inicio del embarazo, con seguimiento luego del alta si fuera necesario.

La Lactancia Materna puede prevenir un 13 % de la mortalidad infantil en el mundo

Más sobre <u>la Lactancia Materna</u>

El impacto en las madres es también sorprendente y estimulante.



Dra. Lucía Triaca Ginecóloga Ex Asistente de Cátedra Ginecologica "C" Mag. En Dirección de Empresas de Salud

Sabemos que la Lactancia Materna puede prevenir un 13 % de la mortalidad infantil en el mundo y disminuye el riesgo de muerte súbita del lactante en un 36 %, entre otros beneficios.

Pero el impacto en las madres es también sorprendente y estimulante. Mejor y más rápida recuperación del parto y/o cesárea gracias a la producción de prolactina y oxitocina (hormonas que generan disminución del tamaño uterino y sensación de bienestar). Índices más bajos de cáncer de mama y ovario.

Estudios demuestran menor incidencia de Diabetes tipo 2, artritis reumatoide, y enfermedad cardiovascular (hipertensión, colesterol alto). Bienestar emocional, la liberación de prolactina genera en la madre calma y positividad, facilitando la adaptación a esta nueva etapa. La oxitocina (llamada hormona de la felicidad) genera apego y satisfacción que unen al binomio madre-hijo.

Suma también el impacto económico favorable al no depender exclusivamente de fórmulas y mamaderas; permitiendo además a la madre salir con su lactante sin limitaciones o dependencias. Es amigable con el medio ambiente, disminuyendo la generación de desechos y el uso de plásticos y ahorra tiempos invalorables como los del sueño necesario al ahorrar la preparación y/o calentamiento de mamaderas.



OFICINA DE COORDINACIÓN PARA AFILIADOS DEL INTERIOR

ESTAMOS PARA CUIDARTE ESTÉS DONDE ESTÉS

Atendiendo las necesidades de nuestros afiliados, hemos creado este nuevo servicio que nos permite seguir cuidando tu salud y brindarte una atención de calidad.

Si vivís en el interior te coordinamos* para el mismo día las consultas y estudios no urgentes que tengas indicados.

PARA SOLICITAR EL SERVICIO DEBES COMUNICARTE AL MAIL coordint@casmu.com

Servicio opcional: Traslado dentro de Montevideo hasta Casmu.

*se realizará un máximo de 3 coordinaciones por día



Posiciones para amamantar



Lic. Laura Fazio Asesora de Lactancia

ara que la lactancia sea adecuada es importante conocer las distintas posiciones de amamantamiento y encontrar las que más se acomoden a vos y al niño/a.

POSICIÓN BIOLÓGICA:





- Reclínese hacia atrás.
- Ubique al niño/a sobre Ud.
- Espere a que el niño/la busque y elija un pecho.

CLÁSICA O SENTADA:

- El niño permanece estirado/a horizontalmente frente a su cuerpo, mamando de un pecho y con los pies hacia el otro pecho.
- Coloque su cabeza a medio brazo o a muñeca y la mano en su espalda.
- Podes sostener la mama con mano en C.

POSICIÓN PELOTA DE RUGBY:



Ubique al niño debajo del brazo (sujetándolo con el antebrazo) del lado que va a amamantar, con su cuerpo rodee su cintura hacia su espalda.

POSICIÓN DE CUNA IN-VERTIDA O EN REVERSA:



Sujete al niño con la mano contraria al pecho que va a amamantar, coloque sus dedos índice y pulgar en la base de la cabeza por debajo de las orejas.

POSICIÓN SENTADA CON NIÑO VERTICAL (CABALLITO)



Siente al niño/a en el muslo, inclinándote un poco hacia adelante para que su cabeza no quede demasiado alta respecto al pecho.

POSICIÓN ACOSTADA O RECOSTADA DE LADO:



Ambos se encuentran acostados, ubicados panza con panza, con tu pecho sobre el colchón y no sobre tu brazo.

Fuente de las imágenes: Asociación Catalana Prolactancia Materna

Señales tempranas de hambre del recién nacido



Abre la boca.
Busca el pecho
Lleva su mano a
la boca

El llanto es una señal tardía de hambre

• Se empieza a molestar.



No amamantar basándonos en horarios

¿Puedo despertar a mi niño/a?

Algunos recién nacidos duermen mucho, en estos casos hay que despertarlos para que se alimenten, al menos, 8 veces al día.

¿Cuánto debe durar la toma de leche?

Cada niño/a demora diferentes tiempos en completar la toma.

Es conveniente que tome todo un pecho y después seguir con el otro si así lo desea.

Dar la teta a libre requerimiento

Puede amamantar a su niño/a cuando él/ella quieran. Como guía no debe ser menor de 5 minutos ni mucho más de media hora por pecho.

¿Cómo sabemos si el bebé está tomando la cantidad de leche que necesita?

ORINA

En el pañal la orina se debería ver de color amarillo claro

HIDRATACIÓN

La boca y los ojos deben verse húmedos.

PFSO

Aumento adecuado de peso.

Amamantar no deberia doler

Los primeros días es normal sentir molestia, los pezones están más sensibles, pero esto no significa dolor.

Se pueden lastimar tus pezones con

- Mala posición al amamantar
- Confusión del pezón con tetina o chupete
- Mal agarre del niño/a
- Piel reseca

Si nota las mamas calientes, congestionadas, coloradas o tiene fiebre consulte a su médico/a.

Extracción y conservación leche en forma manual

- 1. Lavarse bien las manos antes de iniciar la extracción.
- Elegir una posición cómoda y relajada. Masajear suavemente el pecho desde la base hacia el pezón con movimientos circulares al comienzo de la extracción y durante.
- Inclinarse hacia adelante y sostener el pecho con la mano contraria
- Ubicar la mano en forma de "C", el dedo pulgar por encima del pecho y los demás dedos por debajo.
- Luego presionar el pecho desde el comienzo hasta el pezón para comprimir los conductos donde se encuentra la leche.
- Apretar y soltar el pulgar y el dedo índice varias veces hasta que la leche empiece a gotear.
- 7. Ir rotando la posición de los dedos alrededor de la areola para vaciar todas las partes del pecho.
- Volcar la leche en un recipiente limpio y luego conservar rotulado con la fecha de extracción.

Uso de extractores de leche

 Sacaleches de palanca
 La copa se aplica al pecho y se aprieta la palanca de forma rítmica.

Se debe desinfectar las partes aptas en agua hirviendo según recomendación del fabricante

Dejar secar sobre servilleta o repasador limpio sin secar por dentro del saca leche para evitar que vuelva a contaminarse.

Eléctricos

Funcionan con motor eléctrico o a pilas. Son aconsejables cuando se necesita un bombeo más frecuente y a largo plazo.

Son más costosos que los mecánicos.

Los frascos deben ser de vidrio y las tapas de plástico.
Las bolsas no se aconsejan por riesgo de pinchado y por la mayor perdida de inmunoglobulinas especialmente en prematuros

Tiempos de conservación leche extraída

Heladera profunda: 24 hs

Congelador: 15 diasFrezer: 3 a 6 meses

Cuidados a tener en cuenta en momento del ordeñe

Lugar adecuado exclusivo (limpio, iluminado, cómodo), heladera, sillón, lava manos. Lejos del baño. lavado de manos, cabello recogido y tapa boca, descartar las primeras gotas antes del ordeñe,

cuando se ordeña nuevamente leche utilizar otro recipiente esterilizado y al terminar esta leche se puede agregar a la que está congelada en freezer (NUEVO PROTOCOLO- LE-CHE FRESCA SOBRE FRÍA O CON-GELADA)



¿AGENDASTE CONSULTA PARA TU CHEQUEO ANUAL?

Es importante que visites a tu médico y que vean juntos tus resultados. La mejor protección comienza cuando tu médico te conoce y entiende lo que es realmente importante para ti y tu familia.







POR MÁS MOMENTOS COMPARTIDOS

Gracias a la confianza que tu médico deposita en nuestros productos originales, mundialmente estudiados y aprobados. La misma confianza que le entregas para que te cuide.





EL RIESGO ES CREER QUE YA NO ESTÁS EN RIESGO.















