

TERMINALES DE AUTOGESTIÓN



**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
-  Línea Atención via WhatsApp:  091.066.797

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





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. Cristina Rey Gonzalez

Tesorero: Álvaro Niggemeyer Venditto

Comisión Fiscal:

Dr. Álvaro Arigon

Dr. Gabriel De Feo

Dra. Mariela Mansilla



DICIEMBRE de 2022

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 OPCIÓN MÉDICA

Tel. (00598) 2403 6156

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:

Depósito legal N°

Próxima edición de la revista CasmuCerca: FEBRERO 2023



Sumario

06 OFTALMOLOGÍA

El cuidado de la vista en tiempos de fiestas

08 INFOCASMU

CASMU desarrolló actividades dirigidas a prevenir los ataques cerebrovasculares

10 NUTRICIÓN

Tips de nutrición para Navidad, Fin de Año y despedidas

14 INFOCASMU

La Unidad de Nutrición Especial de CASMU cumple 40 años

18 ORL

La primera institución de Uruguay con un láser de CO2 para cirugía otorrinolaringológica

22 CASMU EMPRESA

Trabajo a la intemperie y promoción de salud

28 INFOCASMU

Proyecto + Casavalle atendió necesidades de centros educativos

30 DIABETOLOGÍA

Diabetes mellitus: educar es proteger el mañana

35 DIABETOLOGÍA

Dietas Vegetarianas en niños, adolescentes y mujeres embarazadas

42 INFOCASMU

CASMU realizó un conversatorio sobre Cuidados Paliativos con el experto profesor Dr. Enric Benito Oliver

48 INFECTOLOGÍA

Infección por VIH/ SIDA: ¿Dónde estamos y hacia dónde vamos?

JEFATURAS MÉDICAS

Departamento		
Anestesia		Dr. Mario Balverde
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		Dr. Jesús Manzani (i)
Cirugía Torácica		Dr. José Maggiolo
Cirugía Vasculuar		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 Iade
Fisiatría		Dr. Juan Vigna
Gastroenterología		Dra. Beatriz Iade
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 Reconstrucción Articular)		Dr. Eduardo Dogliani
Imagenología		Dr. Pablo Ameijenda (i)
Infectología		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
Neurocirugía		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 Pediatría 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 y Traumatología Pediátrica	Dr. Domingo Beltramelli
Unidad Anatomía Patológica	Grado II de la Cátedra de Anatomía Patológica del Hospital de Clínicas Facultad de Medicina	Dra. Andrea Astapenco
URAC	Especialista en Reproducción Humana	Dr. Roberto Suárez Serra
Urología	Profesor Adjunto de Clínica Urológica	Dr. Hugo Badía

Editorial

CASMU es el centro del sistema de salud y tú eres el centro para CASMU



Dr. Raúl Germán Rodríguez
Presidente del Consejo Directivo de
CASMU-IAMPP

Estimado afiliado:

A dos meses de asumir nuevamente la presidencia de CASMU tras un período de tres años, quiero decirte en qué está tu mutualista y hacia dónde va.

Pero antes me gustaría informarte sobre cómo ven a CASMU los uruguayos de acuerdo con nuevos estudios de opinión pública y encuestas de evaluación de la atención.

Quizás no sabías que la gran mayoría de nuestros afiliados considera que la atención que le brinda CASMU es excelente o muy buena. Y que el 90% tiene valoraciones positivas y excelentes sobre nuestro equipo de médicos y su atención.

Nuestro desafío es mejorar aún más esta experiencia para nuestros usuarios y para ello estamos en continua transformación. Te pasamos a contar qué estamos haciendo.

Para que nuestros usuarios tengan una mejor comunicación creamos un nuevo Contact Center que ya redujo más de 80% los tiempos de espera en las llamadas al 144, con un promedio de atención en menos de 10 segundos.

Somos la única mutualista en la cual los tiempos de consulta son de cuatro pa-

cientes por hora en medicina general y las especialidades médicas más requeridas. A diferencia de otras mutualistas, que redujeron estos tiempos durante el inicio de la pandemia de Covid-19, nosotros los mantuvimos, cumpliendo siempre con nuestra misión de dar la mejor atención en salud de Uruguay.

Te recordamos que puedes agendar la consulta o hacer tu pedido de farmacia a domicilio por el WhatsApp 092 144 144.

La videoconsulta es una realidad y un proceso en constante expansión. Muchas especialidades se han ido incorporando, ¿ya la utilizaste? Te recomiendo descargar la App CASMU CERCA y que tu próxima consulta sea desde tu casa.

Seguimos con las reformas edilicias para tener la mejor hotelería en salud del Uruguay, estamos iniciando mejoras de gestión en farmacia y en 2023 contaremos con el mejor Centro Imagenológico de Sudamérica.

Nuestra Emergencia Móvil 1727 ya cuenta con la historia clínica electrónica Geosalud y está en su mejor momento histórico en cuanto a calidad de trabajo. Por información y para afiliarte a la mejor emergencia móvil de Uruguay podés llamar al 092 431 727.

El Sistema Previsional de CASMU se amplió en oferta y capacidades. Se puede consultar por más información al 2487 10 50, interno 4944.

Medis Group es una nueva propuesta que desarrolla CASMU, logrando una inmejorable experiencia por quienes acceden a sus beneficios. En la moderna clínica de Punta Carretas podrás vivir una experiencia de excelencia asistencial y los últimos avances tecnológicos

de los que dispone CASMU. Podés informarte sobre los distintos planes de Medis Group en el 2716 16 17.

En CASMU estamos comprometidos con el medioambiente, con la gestión de limpieza y con un programa de eficiencia energética que ya ahorra el equivalente al consumo eléctrico de 500 hogares, evitando la emisión de 332 toneladas de CO2 al año.

Creamos numerosas policlínicas y equipos de atención para mejorar la calidad asistencial que te ofrecemos (*).

Nuestros afiliados son ahora más que nunca el centro de nuestra gestión y esfuerzos. Estamos transformando la organización hacia una nueva cultura afiliado-céntrica.

Trabajamos para seguir desarrollándonos como líderes y la mejor prestadora de servicios de salud con la que los uruguayos puedan contar.

El mutualismo es cuidarnos entre todos y todas. Te propongo desarrollar juntos tu mutualista, para que CASMU nos cuide cada día mejor.

Por último, pero no menos importante, me gustaría agradecer a los responsables de lograr un destacado producto final como lo es "CASMU Cerca".

Les deseo muchas felicidades y un próspero año nuevo para todos.

Te invito a escribirme tus consultas y sugerencias a rgr57@hotmail.com, te responderé personalmente.

(*) Ahora cuentas con estas nuevas policlínicas: Centro Médico Bulevar 2, UAM, Policlínica Shopping Tres cruces, Club La Lira Uruguayua - Santiago Vázquez, Integramás, Vegetarianismo, Celiaquía y Vida Saludable, Psoriasis, Hepatobiliopancreático, Tumores de Cuello, Policlínica de Obesidad, Cannabis pediátrico y de adultos; descentralización de convenios SAFIMM, COFE y SMU, Unidad de Enlace, descentralización de controles de Oftalmología y Odontología. También creamos policlínicas para las subespecialidades cardiológicas Cardio-oncología, Cardio-obstetricia y para jóvenes familiares de pacientes con arritmias cardíacas graves.



El cuidado de la vista en **tiempos de fiestas**

Los fuegos artificiales, los impactos de corchos o golpes en los ojos pueden generar de heridas leves a graves lesiones que requieren valoración o atención de un oftalmólogo.



Dr. Rafael Costa
Jefe del Departamento de
Oftalmología

En diciembre finaliza el año lectivo, llegan las fiestas y es el comienzo de las vacaciones de grandes y chicos. Los festejos y las despedidas del año abundan en estos días y en Navidad y fin de año particularmente no faltan los brindis y los fuegos artificiales para celebrar la venida del nuevo año.

¿Qué mejor que poder hacerlo entre familiares, amigos y compañeros de una forma emotiva y alegre, pero al mismo tiempo segura y sin sorpresas ni eventos desafortunados?

La pirotecnia, popularmente conocida como fuegos artificiales, causan la mayoría de los accidentes oculares en época de fiestas. Pueden ser lesiones leves como úlceras de córnea o quemaduras de párpados que requieran simplemente un tratamiento con un colirio o una crema por unos días, pero también pueden ser lesiones graves que requieran una o más cirugías y un riesgo importante de perder la visión, como las perforaciones oculares y el desprendimiento de retina.

Aunque los fuegos artificiales son considerados una diversión, no dejan de ser técnicamente explosivos, por lo que su estallido producirá fuego, esquirlas y una onda expansiva en el área donde se enciendan o detonen. La mayoría de los fuegos artificiales que se comercializan cuentan con controles de calidad, sin embargo, puede haber situaciones en las que fallen, demoren en encender, exploten antes de tiempo o sean mal manipulados o alterados aumentando el riesgo de ocasionar un accidente a quienes los manejan y a quienes los observan desde una corta distancia.

Por eso, de parte de quienes hemos conocido y tratado los accidentes oculares por pirotecnia llegan los siguientes consejos.

Los fuegos artificiales deben ser siempre manejados o supervisados por un adulto responsable, los niños no deberían jugar con pirotecnia y es desaconsejable darle a los muy



pequeños las conocidas “bengalas” ya que éstas producen chispas que pueden causar quemaduras en los ojos y en la piel.

Quien los enciende debe mantener una distancia prudencial de por lo menos dos metros y asegurar también para los demás esa mínima distancia para que ninguna chispa los alcance. Será conveniente guardar mayor distancia cuanto más importante sea el explosivo.

Recomendamos que quien manipule los fuegos artificiales utilice gafas protectoras (del tipo que se encuentra en ferreterías) y también las usen los espectadores más cercanos. Las gafas hechas de policarbonato transparente protegen los ojos de chispas, llamaradas y de la onda expansiva de una explosión muy cercana.

Algo muy importante es nunca encender un explosivo dentro de ningún recipiente cerrado de plástico, lata o vidrio. El estallido lanzará a distancias importantes y alta velocidad fragmentos del recipiente que pueden causar severas heridas oculares.

Existen otros accidentes en época de celebraciones como los traumatismos oculares por impacto de corchos de las bebidas espumantes como la sidra o el champán, que al abrirlas salen disparados como un proyectil dada la alta presión que tienen estas botellas. Un traumatismo con un corcho en el ojo puede derivar en una lesión ocular con sangrado interno, lesión de retina o incluso ruptura del globo ocular.

Ocurren también otros accidentes oculares en menor frecuencia derivados de exceso de alcohol y violencia, como las peleas con heridas de puño o por arma blanca, los accidentes de tránsito y las caídas.

¿Entonces, como se debe actuar frente a un accidente ocular?

En los casos más leves de quemaduras de piel de párpados por una llamarada lo ideal es lavar con agua fría la zona por unos minutos para mitigar el calor de la quemadura y retirar restos de ceniza que hubiera, sin realizar presión sobre los ojos, para luego concurrir a ver un oftalmólogo para una valoración.

En cambio, si hubiera existido un estallido de fuego artificial o bomba cercano a los ojos con pérdida visual brusca, un traumatismo de un corcho impactando directo al globo ocular o un contacto con un objeto punzante o vidrios, entonces se infiere que puede constituir una lesión ocular grave, por lo que hay que consultar de forma urgente y no realizar medidas que pudieran lesionar más el ojo, siendo suficiente ocluir el ojo con una gasa, sin presionar.

Esperemos que unos simples consejos, fáciles de aplicar, colaboren en prevenir estos accidentes oculares y podamos celebrar de la mejor forma, sana y segura.



De izquierda a derecha: Vicepresidenta del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dra. Andrea Zumar, equipo Emergencias 1727, Dr. José Suárez, Sr. Diego Buela, Enfermero, Juan Pablo Amorin y Secretario General del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dr. Juan José Areosa

CASMU desarrolló actividades dirigidas a prevenir los ataques cerebrovasculares

El 29 de octubre se celebró el Día Mundial de Prevención del Ataque Cerebrovascular. En conjunto con otros organismos, la mutualista desarrolló una propuesta recreativa e informó acerca de los síntomas y las formas de prevención.

En el marco de la conmemoración del Día Mundial de Prevención del Ataque Cerebrovascular (ACV), CASMU participó de una jornada de concientización y prevención de esta enfermedad.

Durante el encuentro, celebrado en la rambla de Kibón, se realizaron actividades físicas y recreativas con el objetivo de recordar la importancia de evitar este tipo de dolencia. Además, se entregó información sobre otras formas de prevención y sobre cómo reconocer los síntomas.

El evento fue organizado en conjunto con la Intendencia de Montevideo, el Ministerio de Salud (MSP), la Secretaría Nacional de Deporte, la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, el Municipio CH, la Sociedad de Neurología del Uruguay, SECOM y la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ).

A nivel mundial, los ACV constituyen una de las principales causas de mortalidad y discapacidad. Para su prevención es necesario modifi-

car ciertas conductas, como adoptar hábitos saludables de alimentación, realizar actividad física y llevar un control médico periódico.

La doctora Beatriz Arciere, jefa del Departamento de Neurología de CASMU, explicó que hay dos claves fundamentales para reducir el daño neurológico que puede producir un ACV. Por un lado, identificar los síntomas y, por otro, actuar con rapidez y solicitar asistencia médica de inmediato.

Es importante prestar atención a signos como la desviación de los rasgos de la cara, pérdida de fuerza de la mitad del cuerpo o caída del brazo, dificultad para hablar correctamente, visión borrosa en uno o ambos ojos.

Para acortar los tiempos de atención de estos pacientes, CASMU cuenta con un servicio de atención prehospitalaria a través de la emergencia móvil 1727, la cual está coordinada con el servicio de atención intrahospitalaria de emergencia, imagen y laboratorio, siguiendo un protocolo institucio-

nal de atención del Código ACV basado en las recomendaciones del MSP.

“En cada eslabón del proceso asistencial del paciente con ACV hay un equipo interdisciplinario compuesto por operadores telefónicos que reciben el llamado que realiza el paciente al detectar un posible ACV, además de médicos y licenciados en Enfermería”, informó Arciere.

La mutualista realiza anualmente actividades de capacitación destinadas a todo el personal que asiste a pacientes con ACV.



De izquierda a derecha: Dra. María Florencia Brunet, Neuróloga, Dra. Beatriz Arciere, Jefa de Neurología, Ministro de Salud Pública, Dr. Daniel Salinas, Vicepresidenta del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dra. Andrea Zumar y Sr. Álvaro Romero.



Tips de nutrición para Navidad, Fin de Año y despedidas

El mes de diciembre se caracteriza por excesos en la alimentación. Hay muchas celebraciones que invitan a consumir alimentos con muchas calorías, grasas, azúcar y alcohol. No dejes de consumir platos típicos, pero intenta compensar siempre acompañando con verduras y frutas.



Ana Méndez
Lic. en Nutrición.

Durante el periodo navideño la comida se convierte en uno de los pasatiempos preferidos de la mayoría de los hogares y uno de los momentos perfectos para compartir con familiares y amigos. Se acercan estas fechas tan importantes y desde CASMU queremos darte algunos consejos.

El mes de diciembre en particular se caracteriza por excesos en la alimentación. Hay muchas celebraciones que invitan a consumir alimentos con muchas calorías, grasas, azúcar y alcohol.

Si bien los días festivos son cuatro (Nochebuena, Navidad, Fin de Año y Año Nuevo), generalmente las fiestas de despedida con amigos y allegados suelen extenderse en el correr del mes.

Por esto se recomienda mantener una alimentación saludable dentro de las posibilidades, evitando excesos.

No dejes de consumir platos típicos en estas fechas, pero intenta compensar siempre acompañando con verduras y frutas.

No te saltees tiempos de comida. Con este truco conseguirás mantener el metabolismo activo y no llegarás con tanta hambre a la siguiente comida.

De postre, fruta: esto no solo aporta vitaminas, minerales y fibra, también hidrata. Por esta razón, la fruta es un aliado excelente en estas fechas en las que son muchas las tentaciones, ya que ayuda a saciarnos previamente. Ejemplo de ello serían postres con frutas naturales: ensalada de frutas y gelatina con frutas, o incorporarlas a los postres lácteos como helados, cremas, flanes o yogures sin agregado de azúcar.

Controla el consumo de azúcar: aunque es difícil evitar el azúcar



en Navidad, podemos restringir los dulces a los días señalados como Nochebuena, Navidad y Fin de Año, siempre y cuando no esté contraindicado por alguna enfermedad como obesidad, diabetes o triglicéridos elevados.

Evita el consumo excesivo de sal: ingrediente que puede contribuir a retener más líquido, provocar complicaciones en pacientes con hipertensión o enfermedades cardiovasculares y también prevenir su aparición.

Modera el consumo de alcohol: durante las fiestas es habitual consumir vino, cerveza, sidra o champagne. Aunque no dejes de consumirlo por completo, es conveniente que dejes su consumo para las ocasiones especiales y en cantidad moderada. Ten en cuenta que, en caso de contraindicación médica, no se debe consumir alcohol.

Beba abundante agua: el agua es necesaria, es otro aliado durante las fiestas. Una forma simple de aumentar su consumo es realizando aguas saborizadas, para ello dejamos algunos ejemplos como sugerencias: agua con rodajas o jugo de limón, naranja, manzana, frutas de estación, hierbas aromáticas (menta, albahaca, vainilla,

salvia) o verduras (zanahoria, pepino, apio, hinojo).

Coma despacio: saborear las comidas y cenas navideñas es un placer para todos. Sin embargo, comer demasiado rápido puede provocar que la cantidad sea mayor a sus necesidades de calorías. En cambio, masticando más y despacio cada bocado conseguiremos una sensación de plenitud real, sin excesos.

Si estás en plan de descenso de peso, ten en cuenta que el objetivo podría ser mantenerlo y así evitar la frustración y la culpa.

Realiza ejercicio moderado a diario: los expertos confirman que realizando una caminata de 30 minutos diarios ya es suficiente para contribuir a una vida saludable y esto no debe ser diferente durante la época festiva.

Te invitamos a poner el foco en disfrutar, compartir y agradecer con los que te rodean, sin olvidar que las fiestas tradicionales y una alimentación saludable son posibles.

Por ello te dejamos un menú completo, para compartir y saborear en esos días.



Entrada

Bruschettas con Escalivada (4 porciones)

Ingredientes:

1/2 berenjena

1 morrón chico

1 cebolla chica

1 tomate chico

2 dientes de ajo

Cantidad suficiente de orégano y pimienta

8 rodajas medianas de pan francés

Procedimiento:

Lavar los vegetales y cortarlos en cubos (con la cáscara).

Cocinar en el horno la berenjena hasta que esté tierna. Reservar.

Rehogar la cebolla y el morrón. Rehogar el tomate junto con el orégano y el ajo.

Verter todos los vegetales en un bowl y agregar el aceite y la pimienta.

Tostar las rodajas de pan en el horno moderado. Cuando estén doradas retirar y colocar sobre ellas la escalivada.



Plato principal

Cerdo Thai (4 porciones)

Ingredientes:

500g de solomillo trozado chico

5 dientes de ajo

1 morrón cortado en tiritas finas

3 cdas de agua

1 cda de tomillo o romero

4 cdas de miel o almíbar liviano de ananá

4 cdas de ananá picado (o manzana verde cortada en cubitos)

2 cdas de perejil picado

4 cdas de semillas de sésamo.

Procedimiento:

Saltar el solomillo en el aceite junto con el morrón y el ajo.

Agregar el agua, el tomillo, la miel o el almíbar.

Cocinar hasta concentrar, que quede poco jugo, retirar del fuego y agregar en caliente el ananá.

Colocar por encima el perejil y las semillas de sésamo.



Acompañamiento

Papas, Boniatos, y calabacín al horno (4 porciones)

Ingredientes:

4 papas chicas

2 boniatos

1/4 calabacín chico

2 cdas aceite

tomillo y orégano a gusto

Procedimiento:

Lavar y pelar los vegetales.

Cortarlos en rodajas y agregarlos en una asadera aceitada.

Condimentar.

Cocinar en horno hasta que estén tiernos.

Servir como acompañamiento del Cerdo Thai.



Ensalada

Ensalada Waldorf (4 porciones)

Ingredientes:

Ensalada

3 manzanas

3 tallos de apio

50g de nueces

jugo de ½ limón.

Aderezo mayonesa de leche

250cc de leche descremada

½ taza de aceite

pimienta a gusto.

Procesar con mixer o licuar todos los ingredientes juntos

Procedimiento:

Pelar y cortar las manzanas en cubitos chicos, los tallos de apio en rebanadas finas y las nueces picadas. Condimentar con el jugo de limón.

Acondicionar en bowls y agregar la mayonesa de leche y mezclar.

Enfriar en heladera por 15 minutos y servir.

Variante: se puede sustituir la mayonesa por yogur natural descremado.



Postre

(4 porciones)

Ingredientes para el pionono:

2 huevos

6 cdas de harina

5 cdas de azúcar (o edulcorante según conversión)

1 cta de vainilla

Ingredientes para el relleno:

400 gr de frutillas

4 cdas de queso blanco descremado

1 cta de vainilla

1 vaso de jugo de naranja

5 cdas de azúcar (o edulcorante según conversión)

Procedimiento:

Para la masa: precalentar el horno y lubricar un molde con rocío vegetal.

Batir los huevos con el azúcar (o edulcorante) y la vainilla hasta lograr un punto sostenido.

Agregar la harina en forma de lluvia a través de movimientos envolventes.

Cocinar 10-15 min.

Para el relleno: lavar y cortar las frutillas, macerarlas con el jugo de naranja por aproximadamente 2 horas. Batir el queso con el azúcar (o edulcorante) y la vainilla.

Cortar el pionono en 8 rectángulos. Colocar un rectángulo en 4 platos. Luego humedecerlos con el jugo de la maceración de las frutillas. Colocar las frutillas, la preparación de queso y cubrir con los otros rectángulos. Servir fríos.



Agua saborizada casera

Frutilla, limón y albahaca

4-6 frutillas cortadas en cuarto

½ limón rebanado

algunas hojas de albahaca ligeramente machacadas

hielo

2 litros de agua



La Unidad de Nutrición Especial de CASMU cumple 40 años

Esta unidad cuenta con un equipo multidisciplinario para apoyar al paciente y es pionera en su rubro en el ámbito mutual privado.



Dr. Carlos Barozzi
Medico jefe de la Unidad de Nutrición Especial de CASMU.

La Unidad de Nutrición Especial (UNE) está conformada por un equipo multidisciplinario de médicos, licenciados en Enfermería, licenciados en Nutrición y profesionales pertenecientes a otras disciplinas que colaboran con las funciones de la unidad.

UNE se fundó en 1982 con el objetivo de proporcionar un soporte nutricional oportuno, eficaz y eficiente a todos los usuarios de la institución, para colaborar con su recuperación psicofísica, haciendo un empleo eficiente de los recursos de la institución.

El miércoles 9 de noviembre se realizó un evento para conmemorar los 40 años de esta unidad. Allí se homenajeó a la Dra. Estela Olano y a la licenciada en Enfermería Mabel Pellejero, recientemente jubiladas de la institución, así como a muchos médicos, nutricionistas y enfermeros que fueron parte del equipo de trabajo durante los 40 años.

La Dra. Olano se retiró recientemente como jefa de la unidad, habiendo trabajado allí prácticamente desde sus orígenes. Medica especialista en Medicina Intensiva y Nutrición Clínica, dejó una larga carrera vinculada a la nutrición, con formación en Uruguay y el extranjero, así como múltiples actividades docentes y de capacitación.

Por otra parte, la licenciada Pellejero, especializada en soporte nutricional, también trabajó por largos años en la UNE con funciones asistenciales y de capacitación.

En el evento hablaron el secretario general del CASMU, Dr. Juan José Areosa, y el médico jefe de la Unidad, Dr. Carlos Barozzi. Además, con la presencia de su esposa e hijos, se realizó un emotivo recuerdo al Dr. Hugo Bertullo, fundador de la unidad.

El Dr. Gustavo Kliger de Argentina, brindó una conferencia titulada "So-



De izquierda a derecha: secretario general del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dr. Juan José Areosa, jefe de la UNE, Dr. Carlos Barozzi, vicepresidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dra. Andrea Zumar y Dr. Gustavo Kliger.



Dr. Juan José Areosa, secretario general del Consejo Directivo CASMU-IAMPP



Dr. Carlos Barozzi, jefe de la UNE.



porte nutricional y terapia intensiva: de una visión histórica a un tiempo de pensar en el tiempo y el cuidado continuo". El encuentro culminó con una cena de camaradería.

La desnutrición hospitalaria

La desnutrición es una de las causas de muerte más frecuentes en el mundo. En el caso de los países desarrollados el problema de la desnutrición afecta de forma muy especial a un colectivo concreto, el de los sujetos hospitalizados. Esto ha tomado entidad propia bajo la denominación de desnutrición hospitalaria.

Las consecuencias derivadas de la desnutrición afectan al sistema inmunitario, el tracto gastrointestinal, el sistema endocrinometabólico y la función cardiorrespiratoria. Asimismo, se entelatece el proceso de cicatrización y la curación de heridas, se altera la resistencia de las suturas quirúrgicas, se prolonga la ventilación mecánica en el paciente crítico, aumenta el riesgo de trombosis venosa por el reposo y de úlceras por presión, así como las infecciones nosocomiales.

Mantener un correcto estado nutricional o evitar que el paciente se desnutra es un pilar fundamen-

tal en el tratamiento de todas las enfermedades. Por ello en el año 1982 las autoridades del CASMU decidieron formar un equipo de especialistas que pudiera valorar y realizar el mejor tratamiento desde el punto de vista nutricional a los pacientes que se encontraban internados en la institución. Así nació la Unidad de Nutrición Especializada que lleva más de 40 años realizando esta tarea.

La UNE fue pionera. Fue la primera unidad de soporte nutricional creada en una institución del ámbito mutual privado y que permanece hasta la actualidad, pues en 1976 se creó en el Hospital Universitario una unidad de nutrición que realizaba nutrición enteral, pero que tuvo corta vida.

El ser humano normalmente se nutre mediante el consumo de alimentos convencionales por vía oral, pero a veces cuando no se pueden cubrir los requerimientos mediante dieta convencional se apela a la administración de suplementación industrializada, fabricada en laboratorios.

También puede suceder que el paciente no pueda alimentarse por boca o recibir suplementos orales, requiriendo que la alimentación se realice a través de sondas u otros

tipos de acceso al intestino. Estas alternativas se denominan nutrición enteral.

También puede suceder que no el paciente no pueda utilizar el tubo digestivo por alguna enfermedad propia o alguna complicación de una cirugía, lo que hace necesaria la administración de los alimentos directamente al torrente sanguíneo mediante una vía venosa. Esta técnica se denomina alimentación o nutrición parenteral.

Si bien la nutrición enteral ya era conocida desde la Biblia, en la que se describen enemas de diversas sustancias con fines nutricionales, quien es considerado el padre de la nutrición parenteral y artificial es el profesor y cirujano Stanley Dudrick, fallecido recientemente.

Este médico experimentó con una cohorte de perros de raza Beagle en los primeros años de la década del 60, infundiendo nutrientes por vía endovenosa y logrando que los cachorros crecieran solo con esa nutrición. Ya en 1968 publicó sus primeros casos en seres humanos con gran éxito, incluido un recién nacido con atresia intestinal a quien se lo logró mantener con vida varios meses mediante nutrición parenteral.

La unidad de CASMU asiste sobre todo a pacientes internados en el complejo sanatorial, pero también se realiza la atención ambulatoria en policlínicas, fundamentalmente de pacientes que van a ser operados de cirugías complejas del aparato digestivo o pacientes portadores de enfermedades graves que requieren un control nutricional especializado.

En el sanatorio se hace el seguimiento de pacientes básicamente quirúrgicos, neurológicos o pacientes críticos que son vistos por el equipo multidisciplinario y en acuerdo con los médicos o cirujanos tratantes se indica el apoyo nutricional necesario.

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

91
AÑOS



Equipo de Cirugía Láser de ORL

Dr. Germán Borché, Dr. Andrés Munyo, Dr. Martín Fraschini y Dr. Diego Álvarez.

La primera institución de Uruguay con un láser de CO₂ para cirugía otorrinolaringológica

Desde 2021 CASMU cuenta con este láser que hoy es el gold standard para el tratamiento de varias patologías y que reporta diversos beneficios.

El uso del láser como herramienta quirúrgica en la Otorrinolaringología (ORL) no es reciente, sino que se viene desarrollando mundialmente desde los años 60. El desarrollo del láser de CO₂ (dióxido de carbono) marco un antes y un después en la cirugía otorrinolaringológica, siendo en la actualidad el gold standard para el tratamiento de múltiples patologías.

Sus beneficios se resumen en reducción de la inflamación de los tejidos y por ende menor dolor postoperatorio resultando en una mejor recuperación. Actualmente la cirugía láser constituye un pilar terapéutico recomendado en múltiples guías y consensos para el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello, así como también para el tratamiento de lesiones benignas en cavidad oral, faringe y laringe.

Desde el año 2021 CASMU cuenta con un láser de CO₂ de última generación, único en Uruguay y único habilitado por la Food and Drugs Association (FDA) para la cirugía otorrinolaringológica.

El láser es una herramienta quirúrgica con sus indicaciones y complicaciones propias. Por eso el éxito de la cirugía sigue dependiendo del cirujano que manipula esta herramienta. CASMU cuenta con un equipo de cirujanos formados en el uso del láser de CO₂ aplicado a todas las áreas de la otorrinolaringología, convencidos de poder ofrecer resultados oncológicos, estéticos y funcionales, equiparables con los de cualquier otra parte del mundo.

Láser de CO₂

Para comprender los beneficios del láser, es necesario explicar de forma breve el origen de esta fuente de energía.

Al interactuar con un tejido, un láser puede producir diferentes efectos dependiendo de la absorción, dispersión, reflexión y transmisión que los



componentes del tejido le permitan. Con esto puede producir calor (efecto térmico), coagular vasos, cortar tejidos, vaporizar (al lograr la evaporación del agua del tejido por calor) o determinar necrosis tisular. La profundidad de la acción depende de la longitud de onda del láser utilizado.

El láser de CO₂ es el más utilizado en la especialidad. Su componente esencial es el gas carbónico. Su longitud de onda es de 10.600 nanómetros (nm). No es visible en el espectro de colores del ojo humano, lo que obliga a asociarlo con un láser visible para dirigirlo.

Esta energía es absorbida casi totalmente por los tejidos blandos en el sitio de impacto y su absorción es independiente de la pigmentación de la piel, lo que permite utilizar este láser como instrumento de corte. Posee una gran precisión de disparo y permite modificar la forma del haz de luz para adaptarse a las irregularidades de los tejidos.

Permite el tratamiento de lesiones superficiales sin dañar tejidos profundos, pues su penetración es menor a 1 milímetro (mm).

Entre sus características se destaca la posibilidad de obtener efecto de corte o vaporización y control de sangrado de vasos pequeños (<0,5 mm). Su

calidad mejoró mucho en los últimos años, principalmente por el mayor rango de potencia, cortos tiempos de disparo (pulsos o superpulsos) del orden de 0,005 a 0,5 segundos, lo que permite un intervalo de "enfriamiento" que disminuye el daño en los tejidos adyacentes mejorando la cicatrización posterior.

Nuestro equipo cuenta con la posibilidad de combinar láser a distancia y de contacto a través de fibras de vidrio flexible que permiten ampliar su uso para la cirugía laríngea bajo anestesia tópica y cirugía endoscópica nasal.

Principales indicaciones de cirugía láser en ORL

Cirugía laringotraqueal

El uso del láser revolucionó la microcirugía laríngea en las últimas décadas. Su principal exponente es el láser de CO₂ mediante microlaringoscopia de suspensión.

- Fonocirugía: indicado para la resección de pólipos, quistes de las cuerdas vocales, edema de Reinke, granulomas, papilomas e incluso nódulos, con excelentes resultados.
- Parálisis laríngea bilateral: se puede realizar una cordectomía posterior unilateral o una aritenoi-



dectomía total o parcial, vaporizando el cartílago con excelente control hemostático.

- Laringomalacia: se puede utilizar como instrumento para realizar la supraglotoplastia en laringomalacias severas.
- Angioma subglótico: el láser de CO2 es el tratamiento de elección en caso de fracaso del tratamiento médico (corticoides/propranolol). Se realiza mediante broncoscopia y tiene como objetivo lograr una vía aérea permeable y estable, no la resección completa de la lesión.
- Estenosis laringotraqueales: indicado en estenosis membranosas de bajo grado.
- Lesiones premalignas de la laringe: el tratamiento con láser permite vaporizar lesiones leucoplásicas/eritroplásicas con diagnóstico de displasia o carcinoma in situ.

Cirugía de cavidad oral y orofaringe

- Aftosis recurrente: las aftas orales recidivantes generan mucha incomodidad a quienes la padecen. Los tratamientos más utilizados son medidas higiénicas y corticoides generalmente locales. Los tratamientos con láser han demostrado una eficacia similar o superior a los corticoides tópicos, con disminución del dolor y aceleración de la cicatrización.
- Amígdalas: el uso del láser ha popularizado las resecciones parciales de las amígdalas para el tratamiento de la amigdalitis caseosa, hipertrofia amigdalina de causa no infecciosa y roncopatía. Permite la cirugía bajo anestesia local, excelente con-

trol del sangrado y menor dolor postoperatorio.

- Ronquido: está indicado para el tratamiento del ronquido sin síndrome de apnea/hipopnea obstructiva del sueño (SAHOS) ya que modifica el componente vibratorio del velo del paladar al dejar una cicatriz fibrosa que le da rigidez al velo.

Cirugía oncológica de cabeza y cuello

- Cáncer de laringe
El láser de CO2 como herramienta quirúrgica a través de la microcirugía transoral permitió revolucionar los paradigmas de la cirugía oncológica de cabeza y cuello. La cirugía láser transoral permite realizar resecciones parciales de la laringe a demanda, preservando la función con tasas de control local similares a la radioterapia sin su costo y morbilidad. Está especialmente indicada en tumores tempranos de las cuerdas vocales (glotis). Sin embargo, su utilidad también se extiende a casos selectos de tumores tardíos de las cuerdas vocales y de otras zonas de la laringe. Sus principales ventajas son escasa morbilidad postoperatoria, menor tasa de traqueotomía de seguridad y estancias hospitalarias abreviadas. Los nuevos equipos han mejorado notablemente la carbonización de los tejidos, facilitando el estudio de los márgenes de resección por el anatomopatólogo.

- Cáncer de cavidad oral y orofaringe

Las ventajas de la cirugía láser aplican también en tumores de cavidad oral y orofaringe, donde se logran resecciones oncológicamente satisfactorias con excelente control del sangrado, preservando al máximo el tejido sano.

El láser de CO2 permite la cirugía de conservación del órgano al fragmentar la resección de estos tumores para su extracción transoral con mínimo riesgo de sangrado intraoperatorio. Así mismo, evita la necesidad de traqueotomía de seguridad o de tener

que resecar la laringe completamente por trastornos al tragar, con resultados funcionales satisfactorios en un amplio porcentaje de los pacientes. La eficacia del tratamiento con láser de CO2 es equiparable a la cirugía robótica transoral, tratamiento que ha ganado adeptos en otras partes del mundo en los últimos años debido a su gran precisión y amplia exposición de la base de la lengua.

- Cirugía de oído
Oído externo: puede utilizarse la cirugía láser para el tratamiento de pólipos, granulomas, lesiones vasculares y la vaporización de exostosis con láser de CO2. Puede también realizarse para reavivar bordes de perforación en la membrana timpánica para el tratamiento ambulatorio de la otitis media con efusión, logrando una perforación de tamaño constante con una evolución predecible.

Oído medio: sin lugar a duda, la principal indicación del uso de laser en la cirugía del oído medio es para la otosclerosis. Desde los años 80 se utilizan diferentes tipos de láser para la estapedectomía (resección del estribo) o estapedotomía (perforación de la platina del estribo), permitiendo un procedimiento atraumático sobre el oído interno y de gran precisión con mejores resultados funcionales que la cirugía convencional. El láser también puede facilitar la resección tumores hipervascularizados como el glomus timpánico y en neurootología está indicado para la resección de tumores del ángulo pontocerebeloso.

- Cirugía rinosinusal
El desarrollo de láser de CO2 por fibras flexibles permite su aplicación en cirugía endoscópica de la nariz y los senos paranasales.

Sus principales indicaciones son:

- Dacriocistorinostomía
- Atresia de coanas
- Hipertrofia de cornetes
- Desviación septal
- Sinequias posoperatorias
- Síndrome de Rendu-Osler-Weber

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



**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

0800 4584 | secom.com.uy



Trabajo a la intemperie y promoción de salud

La salud de los trabajadores es un derecho laboral y es una obligación de los empleadores conservarla y promoverla en todo momento.



Dr. Álvaro Arigón
Director CASMU Empresa.

La promoción de la salud en el lugar de trabajo complementa las medidas de seguridad y salud en el trabajo como parte de los esfuerzos combinados de los empleadores, los trabajadores y las autoridades nacionales para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres y los hombres en el trabajo.

El trabajo a la intemperie es un problema frecuente de probable daño a la salud de los trabajadores.

Se considera trabajo a la intemperie todo trabajo realizado en exteriores. Corresponde a un ambiente que carece de reparo o techo y por lo tanto se encuentra sometido a las variaciones del tiempo.

Riesgos principales vinculados al trabajo a la intemperie

- Exposición a temperaturas elevadas o bajas.
- Radiaciones ultravioletas solares (UVA y UVB).
- Lesiones infringidas por animales: picaduras y mordeduras.

Exposición a ambientes templados

Los daños vinculados con la exposición a elevadas temperaturas son el golpe de calor, el síncope por calor y el shock por calor.

Son situaciones en las cuales el exceso de temperatura a la que se expone el cuerpo supera los mecanismos de control interno por parte del sistema nervioso y circulatorio, por lo que aparecen daños.

En el golpe de calor, también conocido como insolación, es el aumento de la temperatura del cuerpo por una exposición prolongada al sol o ambiente con elevada temperatura.

El cuerpo pierde agua y sales esenciales para su buen funcionamiento y aparecen síntomas de agotamiento como sed intensa, piel cálida, cefalea (dolor de cabeza), debilidad, agitación, aumento de la frecuencia cardíaca (palpitaciones), mareos, sudoración profusa, vómitos y dolor abdominal.

El síncope por calor implica una pérdida súbita de conocimiento vinculada con el exceso de calor corporal. Generalmente se ve como resultado del golpe por calor que no ha sido tratado o identificado en forma oportuna y/o adecuada.

El shock por calor es un problema grave de salud, en el que el cuerpo comienza a perder sales, minerales, agua y componentes esenciales de la sangre. Provoca el fallo de los riñones, hígado, sistema de coagulación y generalmente compromete la conciencia de las personas. Son situaciones graves y que requieren hospitalización.

Medidas de prevención

- Beber agua fresca, sin gas ni cafeína cada 20 a 30 minutos de exposición solar.
- Vestimenta acorde a la exposición y a la tarea: ropas claras, que cubran la mayor parte de la superficie corporal, que permitan la evaporación mediante el sudor.
- Cubrir cabeza con gorra o similar.
- Comidas livianas y con poca grasa.
- Tiempos de descanso, conseguir resguardos con sombra y con agua.
- Buen hábito de sueño.
- Evitar el consumo de alcohol.

Exposición a radiaciones ultravioletas

La radiación ultravioleta (UV) es una forma de radiación no ionizante que es emitida por el sol y fuentes artificiales como las camas bronceadoras. Aunque ofrece algunos beneficios a las personas, como la producción de vitamina D, también puede causar riesgos para la salud.

Nuestra fuente natural de radiación UV es el sol. La radiación UV se clasifica en tres tipos principales: ultravioleta A (UVA), ultravioleta B (UVB) y ultravioleta C (UVC). Tanto la radiación UVA como la UVB pueden afectar la salud. Aunque la radiación UVA sea más débil que la UVB, penetra la piel más profundamente y es más constante a lo largo de todo el año.

Las quemaduras solares son un signo de sobreexposición por un corto periodo a la radiación UV, mientras que el envejecimiento prematuro y el cáncer de piel son los efectos secundarios de la exposición prolongada.

La exposición a la radiación UV aumenta el riesgo de presentar enfermedades que podrían causar ceguera si no se usa protección para los ojos.

La sobreexposición a la radiación UV puede causar graves problemas de salud, incluido el cáncer. Por lo general, se forman en la cabeza, la cara, el cuello, las manos y los brazos porque estas son las partes del cuerpo que más se exponen a la radiación UV. La mayoría de los casos de melanoma, el tipo de cáncer de piel más mortal es causada por exposición a la radiación UV.

Cualquier persona puede presentar cáncer de piel, pero es más común en las personas que:

- Pasan mucho tiempo al sol o han tenido quemaduras de sol.



- Tienen la piel, el cabello y los ojos claros.
- Tienen un familiar con cáncer de piel.
- Tienen más de 50 años.

das por la dentadura de los seres vivos.

Síntomas

- Dolor local.
- Enrojecimiento e inflamación de la piel.
- Sensación de falta de aire.
- Vómitos y malestar general.
- Hipertensión arterial.
- Pérdida de conocimiento.
- Neurotoxicidad.
- Incapacidades y muertes.

Medidas preventivas

- Capacitar a los trabajadores expuestos.
- Contar con kits adecuados para los animales e insectos que frecuentemente habitan la zona de trabajo.
- Analgesia e hidratación adecuada.

- Ropa adecuada a los riesgos detectados.
- Evitar torniquetes, cremas y evitar succión del veneno.
- Traslado y control de la víctima al servicio médico más cercano.

Otros riesgos vinculados con el trabajo a la intemperie son las inclemencias del clima. Estas situaciones como vientos, granizo, tormentas eléctricas y lluvias intensas predisponen a variados riesgos de la salud.

Tanto estas situaciones riesgosas, así como las descritas previamente, exigen que los servicios de salud en el trabajo elaboren procedimientos de las tareas seguros y realicen una permanente evaluación de riesgos e identificación de peligros. La salud y la seguridad laboral son fundamentos esenciales en todos los puestos de trabajo para garantizar la vida óptima de los trabajadores y de las trabajadoras.

El decreto 127/14 y sus modificaciones posteriores obliga a las empresas a contar con profesionales de la salud y seguridad laboral en todas las empresas que cuentan con cinco o más empleados. Estos profesionales tienen la responsabilidad de elaborar, planificar y ejercitar protocolos de prevención de los daños vinculados con las actividades y con las condiciones laborales.

Medidas de prevención

- Buscar resguardos con sombra siempre que sea posible, especialmente durante las horas alrededor del mediodía.
- Vestirse con ropa que cubra los brazos, las piernas y la nuca.
- Usar gafas de sol envolventes que bloqueen tanto los rayos UVA como los UVB.
- Usar filtro solar con factor de protección solar (SPF) 15 o más alto que proteja tanto de los rayos UVA como de los UVB.

Exposición a picaduras y mordeduras

Las picaduras son lesiones producidas por insectos o animales que inoculan tóxicos, en tanto que las mordeduras son lesiones produci-

En CASMU empresa contamos con los profesionales y con la calidad técnica necesaria para favorecer y fomentar ambientes de trabajo seguros y sanos.

Prevenir es lo primero.

Por contactos y consultas: 2487 3710.

Disponible en Vademécum Casmu
bajo la modalidad de ticket diferencial

Neurovite®

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



 Neurovite® contiene

Trans-resveratrol extraído de fuentes naturales (no sintético)

 Las vitaminas B3 y B2 contribuyen a la protección de las neuronas y al correcto funcionamiento del sistema nervioso

Envase conteniendo
30 comprimidos



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

91
AÑOS

Genacol®

Reactiva tu vida y recupera tu libertad de movimiento

Único con Aminolock Secuencial®



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 sanguíneos 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.

¿Qué hace a GENACOL el producto más completo y rápido del mercado?

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 y Distribuye:

MVD PHARMA SRL



Consultas: 0800 45 45 • www.genacol.uy • Seguinos en:  Sitio Oficial: Genacol Uruguay  [genacol.uruguay](https://www.instagram.com/genacol.uruguay)

Genacol®

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



ÚNICA MATRIZ

Que produce los 5 tipos de Colágeno Estructural al mismo tiempo.



REDUCE

Dolores de espalda, calambres.
Dolores artríticos y reumatoides.



MEJORA

La tonicidad muscular, en la piel contribuye a la mejora en la densidad, elasticidad y tensión.



AYUDA

A restaurar lesiones articulares, produciendo colágeno en las áreas afectadas.



REPRESENTANTE
EXCLUSIVO EN URUGUAY:





Proyecto + Casavalle atendió necesidades de centros educativos

CASMU firmó un convenio de colaboración con la ANEP, a partir del cual la Fundación PROCASMU desarrolló un proyecto de intervención en distintos centros educativos de Casavalle.



Juan Pedro Mir
Maestro

En febrero de 2022 y con un plazo que se extiende hasta 2024, CASMU firmó un convenio de colaboración con la ANEP. En ese marco, la Fundación PROCASMU desarrolló durante este año un proyecto de intervención en distintos centros educativos de Casavalle.

El objetivo de esta intervención es promover el desarrollo integral de la calidad de vida de la población estudiantil y, especialmente, la mejora de sus indicadores educativos a través del desarrollo de acciones destinadas a reducir las desigualdades en salud.

En los tres años que abarca el convenio (2022 al 2024), se trabajará con 5.527 estudiantes que se desahogan de la siguiente manera:

- Educación Inicial: 471
- Educación Primaria: 3.832
- EMB Secundaria: 675
- EMS Secundaria: 118
- EMB UTU: 431

¿Cómo se desarrolla el trabajo?

La primera tarea fue generar un espacio conjunto entre ANEP y CASMU para identificar los problemas a atender y los recursos con los que se contaría para las actividades.

En ese contexto, el equipo de CASMU se acercó directamente a las instituciones (jardines de infantes, escuelas y centros educativos asociados) donde, en diálogo con directores y docentes, se identificaron los problemas y se acordó una hoja de trabajo para el año.

Otra línea central de trabajo fue la construcción de redes con distintas organizaciones del Estado y



de la sociedad civil como el Club de Leones "Equidad", el Consorcio Metropolitano de Transporte Escolar y Óptica Rugio. De esta manera, se integraron sinergias que permitieron obtener los recursos necesarios.

Finalmente, destacamos que en el caso de los estudios oftalmológicos, una necesidad de los estudiantes marcada por los equipos docentes, CASMU recibió a 50 niños en su Policlínico 2.

Acciones realizadas

Se desarrollaron actividades que, en el marco del convenio, se sostendrán y ampliarán en 2023 y 2024:

1. Construcción de instancias de planificación con referente de Casavalle en Acción y directores y directoras de centros educativos.
2. Realización de talleres de primeros auxilios y autocuidados con docentes.
3. Atención oftalmológica para niños y niñas pesquisados.
4. Entrega de lentes a niños y niñas.

5. Entrega de botiquines de primeros auxilios pensados para instituciones educativas.
6. Producción de un manual de apoyo para el abordaje de primeros auxilios en instituciones educativas.
7. Desarrollo del trabajo sobre medicina sexual con docentes, estudiantes y comunidad.

Desafíos para 2023 y 2024

Las instituciones recibirán apoyo en abordaje de problemas integrales del desarrollo y promoción de la inclusión educativa.

Se desarrollará el curso de promotor educativo en salud primeros auxilios y se trabajará sobre salud laboral para docentes y equipos directivos.

Junto con equipos de salud se coordinará la atención de estudiantes con necesidades no atendidas por prestadores de salud, así como se apoyará la mirada integral de cuidados, salud y educación, con énfasis comunitario y ambiental.

Este fue un año de grandes logros en el programa + Casavalle, auguramos otros éxitos en los próximos tiempos.



Diabetes mellitus: educar es proteger el mañana

El tratamiento higiénico dietético es tan importante como el tratamiento farmacológico para lograr los objetivos de control, así como también para evitar la aparición y progresión de las repercusiones de la enfermedad.



Dra. Florencia Casamayou
Endocrinóloga

Actualmente más de 500 millones de personas en el mundo padecen diabetes mellitus y 3.4 millones fallecen al año por exceso de azúcar en la sangre. En las Américas, aproximadamente 62 millones de personas tienen diabetes tipo 2, la mayoría de estos casos pueden prevenirse a través de las políticas de salud y cambios de estilo de vida saludable, que promuevan una dieta equilibrada, actividad física, peso corporal saludable y no fumar.

Una de cada diez personas padece diabetes y se prevé que para el año 2030 una de cada nueve será diagnosticado con esta enfermedad. Cada seis segundos muere una persona por diabetes mellitus, siendo la principal causa de muerte la cardiovascular.

¿Cómo definimos a la diabetes mellitus?

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica crónica, no

transmisible, de múltiples etiologías, que producen un defecto en la secreción y/o acción de la insulina, caracterizada por cifras de glicemia elevadas de forma crónica y alteración del metabolismo de proteínas y lípidos.

Existen tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional.

La diabetes de tipo 1 es de origen autoinmune. Supone entre el 5% y 10% de los casos en adultos y mayoritariamente aparece en niños o adultos jóvenes (90%). Se caracteriza por la destrucción de células betapancreáticas, con déficit progresivo de insulina.

La diabetes de tipo 2 es la más común, representa aproximadamente el 85% a 90% de todos los casos y es prevenible. En ésta existe un déficit parcial y progresivo de la secreción de insulina por la célula betapancreática e insulinoresistencia, es decir menor sensibilidad de los tejidos perifé-

ricos a la acción de la insulina. Se relaciona con factores de riesgo modificables como la obesidad o el sobrepeso, la inactividad física y las dietas con alto contenido calórico de bajo valor nutricional.

La diabetes gestacional es aquella que aparece por primera vez durante el embarazo. Suele presentarse en una etapa avanzada de la gestación y surge debido a que el organismo no puede producir ni utilizar la suficiente insulina necesaria para la gestación. Es preciso un seguimiento adecuado durante el período gestacional para evitar complicaciones obstétricas -de la gestación- y del desarrollo fetal. En general se normalizan las glucemias tras finalizar el embarazo, aunque es necesario un seguimiento posterior debido a un mayor riesgo de progresión a una diabetes mellitus tipo 2 en estas pacientes que han padecido previamente una diabetes gestacional.

Tenés
¿ANSIEDAD?
¿DOLOR CRÓNICO?
¿DEPRESIÓN?

Mejorá tu
calidad de vida

POLICLÍNICA CANNÁBICA
 Agendate por 144 Op. 2
 o en mostradores CASMU.

NetCann 


 estamos para cuidarte

¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes tipo 2?

La presencia de sobrepeso (IMC > 25), obesidad (IMC > 30), sedentarismo, tener el antecedente familiar de primer grado de diabetes mellitus, hipertensión arterial, antecedente personal de diabetes gestacional y recién nacidos de más de cuatro kilogramos, la presencia de dislipemia con triglicéridos altos y colesterol HDL bajo, presencia de prediabetes e historia de enfermedad cardiovascular.

Criterios para diagnóstico

Actualmente, como consecuencia de la alta incidencia de esta enfermedad, se recomienda realizar glicemia de ayuno en sangre venosa en toda persona mayor de 35 años. Si se encuentra en rango de normalidad, se recomienda repetir cada dos años.

Se realiza en menores de 35 años, o con mayor frecuencia en todo individuo que tenga factores de riesgo para diabetes.

¿Cómo hacemos el diagnóstico?

La mayoría de los pacientes son diagnosticados por glicemia de ayuno de rutina alterada y se encuentran asintomáticos al momento de este. Sin embargo, existe un porcentaje de pacientes que debutan con esta enfermedad con lo que denominamos síndrome diabético precoz, con síntomas como aumento de la sed y de la ingesta de líquido, aumento de las micciones, adelgazamiento, cansancio, decaimiento, náuseas, vómitos y dolor abdominal.

Criterios diagnósticos

- Síntomas de diabetes + gli-

cemia casual mayor o igual a 200mg/dl.

- Glicemia de laboratorio y en ayunas mayor o igual a 126 mg/dl en dos oportunidades.
- Valor de las dos horas de la CTG mayor o igual a 200 mg/dl.
- Hba1c mayor o igual 6,5%.
- No se utiliza glicemia capilar para diagnóstico.

¿Cómo prevenir la aparición de diabetes tipo 2?

Es fundamental mantener un estilo de vida saludable, mantener una alimentación balanceada, con alto consumo de frutas y verduras, escaso consumo de grasas saturadas, mantener un buen control de las cifras de presión arterial, control de cifras de colesterol, prevenir el sobrepeso y obesidad, evitar el tabaquismo y realizar actividad física habitual.

En las personas con riesgo elevado se recomiendan los programas estructurados que hacen hincapié en los cambios de estilo de vida y que incluyen la pérdida de peso moderada (7% del peso corporal) y actividad física regular (150 minutos por semana), además de dietas hipocalóricas e hipograsas.

¿Cuáles son los pilares del tratamiento?

1. Educación y nutrición

El consejo y educación continuada es importante para el éxito. La educación individual o grupal se ha vinculado a mejoría del patrón alimentario, a mayor lectura de etiquetas de alimentos, a reducción del consumo de azúcares, aumento de actividad física y disminución de obesidad.

Se necesita de un programa educativo completo que permita al paciente conocer su enfermedad y el empoderamiento para autocontrolarse, así como también manejar estrategias educativas con el paciente y su contexto para lograr adhesión a la dieta y modificación de la conducta.

Se recomienda eliminar azúcares simples de la dieta, reducir el consumo de carbohidratos, así como de grasas saturadas.

El descenso de 7% del peso corporal se asocia con mejoría de la insulinoresistencia, cifras de glicemia, cifras de presión arterial y mejoría de perfil lipídico.

2. Ejercicio físico

Existe evidencia de que la realización de actividad física retrasa la aparición y la progresión de la diabetes tipo 2. Se recomienda la realización de ejercicio aeróbico de intensidad moderada por lo menos 150 minutos por semana.

3. Farmacológico

En la actualidad contamos con varias opciones terapéuticas, siendo la metformina la droga de elección para tratar esta enfermedad.

Conclusión

La diabetes mellitus 2 es una enfermedad que se puede prevenir adquiriendo hábitos saludables, realizando actividad física regular y alimentación saludable, con bajo contenido en azúcares y carbohidratos, así como bajo contenido de grasas saturadas.

El tratamiento higiénico dietético es tan importante como el tratamiento farmacológico para lograr los objetivos de control, así como también para evitar la aparición y progresión de las repercusiones de esta enfermedad a nivel cardiovascular, oftalmológico, renal y neurológico.

PROMOCIÓN

EN OJO SECO

EN IRRITACIÓN OCULAR

NICOTEARS®

GOTAS x 20 ml.

MÁS DÍAS DE TRATAMIENTO
POR MENOR PRECIO



\$720

ÚNICO

PROMEGA®

Omega-3 Chía + Omega-3 Marino

LO MEJOR DEL MUNDO MARINO
Y VEGETAL EN UNA SOLA CÁPSULA

Corazón saludable



30 CAPS.
\$491



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

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



0800 7777

consultas@servimed.com.uy

Servi medic

servimed.com

Dermatología estética en la Clínica de Medis Group:

Médico Dermatólogo: 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

 **casmu**
estamos para cuidarte

MEDIS
GROUP
TU SALUD A OTRO NIVEL



Dietas Vegetarianas en niños, adolescentes y mujeres embarazadas

Sociedades científicas de distintos países reconocen que las dietas vegetarianas bien planificadas pueden cubrir las necesidades nutricionales a todas las edades, pero hay que evaluar también los riesgos para la salud.



Dra. Maren Karina Machado Echeverría

Médico Peditra de CASMU.

Profesora Agregada de Clínica Pediátrica. Facultad de Medicina. Universidad de la República.

Diplomada en Nutrición Pediátrica por la Universidad de Chile.

Diplomada en Nutrición Pediátrica por la Universidad Javeriana de Bogotá.

Magister en Nutrición Pediátrica por la Universidad de Granada.

Integrante del Comité de Nutrición de la Sociedad Uruguaya de Pediatría.

La historia de las dietas vegetarianas se remonta al siglo IV a.C. en la India, donde por razones religiosas se pregonaba no matar animales. Motivos similares determinaron su auge en las antiguas civilizaciones griegas.

Se ha convertido en una práctica más generalizada a nivel mundial durante los siglos XIX y XX y en los últimos años es cada vez mayor el número de personas que optan por tipos de alimentación diferentes a la dieta omnívora.

En Uruguay, un censo realizado por la Unión Vegetariana del Uruguay en 2016 informó que existían 120.000 personas vegetarianas. Una nueva consulta realizada en 2020 notificó que había 1.839 veganos y 1.762 en transición al veganismo.

Los motivos que llevan a adherir a una dieta vegetariana pueden ser religiosos, éticos, filosóficos, ecológicos, económicos o la búsqueda de un mayor bienestar en salud. Las recomendaciones de alimentación saludable en todo el mundo, para todas las edades, se basan en dietas omnívoras. Sin embargo, las sociedades científicas de distintos países han reconocido en los últimos años que las dietas vegetarianas bien planificadas pueden cubrir las necesidades nutricionales a todas las edades, sin riesgos para la salud.

Tipos de dietas vegetarianas

Bajo la denominación de “dietas vegetarianas” se engloban diferentes tipos de regímenes dietéticos que comparten entre sí la exclusión de carne de origen animal. Estas diferentes dietas se muestran en la tabla 1.

Otras variantes dietéticas son el semivegetarianismo, que incluye algunos tipos de carnes blancas, y el flexivegetarianismo, que admite el consumo de carne en pequeñas cantidades.

Dietas	Alimentos que incluye
Ovolactovegetariana	Vegetales, frutas, verduras, legumbres, cereales, huevos y lácteos.
Vegana	Vegetales, legumbres y cereales. Excluye alimentos que hayan implicado sufrimiento o explotación animal (carnes rojas, pollo, pescado u otros animales de mar, miel).
Ovovegetariana	Vegetales y huevo.
Lactovegetariana	Vegetales, leche y sus derivados.
Crudívora o Crudivegana	Vegetales (más del 70% se consumen crudos o cocidos a menos de 42°C y sin procesar).
Frugívora	Consumo únicamente de frutas, frutos secos y semillas.
Macrobiótica	Cereales integrales, legumbres, vegetales, frutos secos, semillas, frutas y vegetales marinos.
Ayurveda	Algunos cereales, legumbres, verduras, frutas, semillas, lácteos, huevos, carnes de aves y pescado de río.

Las dietas veganas, crudiveganas, frugívoras y macrobióticas son las más restringidas en alimentos. Las personas que adhieren a ellas corren mayores riesgos de determinadas carencias nutricionales, que se pueden evitar con un adecuado asesoramiento profesional.

Beneficios de las dietas vegetarianas

Las personas que adhieren a las dietas vegetarianas consumen mayor cantidad de frutas, verduras y legumbres y con mayor regularidad. Estos alimentos son ricos en vitaminas (sobre todo A, C y E), folatos, minerales (principalmente hierro, magnesio y potasio) y fibra.

Los alimentos que integran la dieta tienen, en general, menor cantidad de calorías. También se caracterizan por menor contenido de grasas saturadas y colesterol. Frecuentemente las familias que optan por estas dietas tienen estilos de vida más saludables, consumen menos bebidas azucaradas y alimentos procesados.

Por todas estas razones es probable que el consumo de dietas vegetarianas favorezca un buen estado nutricional, con menor probabilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad a todas las edades.

En la mujer embarazada estas dietas se asocian con menor ganancia de peso durante la gestación, lo que puede llevar a menor riesgo de presentar diabetes gestacional, hipertensión arterial y preeclampsia. En niños pequeños no hay evidencia de que el inicio temprano de las dietas vegetarianas otorgue beneficios duraderos para la salud.

A largo plazo es probable que estas dietas disminuyan la posibilidad de enfermedades crónicas no transmisibles, aunque este beneficio podría deberse a un estilo de vida más saludable y no solamente a los alimentos consumidos.

Riesgos para la salud de las dietas vegetarianas

Durante el embarazo y la lactancia la mujer tiene mayores necesidades de nutrientes. La nutrición inadecuada puede causar diferentes problemas de salud en la madre y en el niño. Las mujeres vegetarianas, especialmente las veganas, tienen mayor riesgo de presentar deficiencias nutricionales.

Los efectos sobre la salud materna de las dietas vegetarianas varían en función de la motivación que tenga para seguir estas dietas, el tiempo de adherencia, su nivel de conoci-

mientos sobre ellas, la posibilidad de contar con un adecuado asesoramiento y las posibilidades económicas de la familia.

Los niños de todas las edades y los adolescentes tienen necesidades específicas de nutrientes según la edad, el sexo y la etapa de la vida. Las carencias de algunos nutrientes (y algunos excesos) pueden causar alteraciones en el crecimiento, en el desarrollo u otros problemas de salud.

Algunos de esos problemas mejoran totalmente con el tratamiento adecuado, otros dejan secuelas para toda la vida. A modo de ejemplo, un consumo de calorías inferior al necesario puede llevar a una desnutrición crónica que tiene como probable secuela una talla menor que la esperable al alcanzar la edad adulta. El déficit de vitamina B12 puede ocasionar retraso en el desarrollo, problemas cognitivos, epilepsia, entre otros.

Los siguientes nutrientes deben vigilarse en forma estricta en las personas que consumen dietas vegetarianas. Su déficit (y en algunos casos, su exceso) ocasionan problemas de salud.

- **Energía.** Las dietas vegetarianas, por ser abundantes en frutas y vegetales, pueden tener menor aporte de calorías que el recomendado para cada etapa de la vida. En algunos casos el consumo aumentado de harinas puede llevar a un gran aporte de calorías que puede causar sobrepeso.
- **Proteínas.** Los vegetales, las legumbres y las semillas tienen proteínas que no poseen todos los aminoácidos (moléculas que las forman) que necesita un individuo. Para cubrir las necesidades se deben combinar proteínas de diferentes alimentos.
- **Calcio.** Muchos vegetales son ricos en calcio, pero para mejorar su aprovechamiento es

necesario combinar diferentes alimentos.

- **Zinc.** Los alimentos de origen vegetal tienen menor cantidad de este mineral. La mezcla de distintos alimentos mejora su contenido en la dieta.
- **Hierro.** Los alimentos de origen vegetal tienen gran cantidad de hierro, pero solamente se aprovecha una pequeña proporción. Se puede mejorar ese aprovechamiento combinando distintos alimentos. En algunas personas es necesario administrar como suplemento.
- **Vitamina D.** Las dietas vegetarianas tienen menor cantidad de esta vitamina que la omnívora. Puede ser necesario administrarse como suplemento.
- **Vitamina B12.** Los alimentos de origen vegetal no contienen esta vitamina, por lo que debe suministrarse en forma de suplemento.
- **Ácidos grasos omega-3 y omega-6.** Estos ácidos grasos

deben consumirse en una proporción determinada (mayor aporte de omega-3). Las dietas vegetarianas son ricas en ácidos grasos omega6 y pobres en omega-3. Para mejorar esta relación es necesario el consumo de determinados alimentos y/o su combinación.

Certezas respecto a las dietas vegetarianas (a la luz de los conocimientos actuales)

Todas las dietas vegetarianas, cuando son bien planificadas y supervisadas por personal de salud, son seguras durante todas las etapas de la vida, incluyendo el embarazo, el amamantamiento, toda la niñez y la adolescencia.

1. Las mujeres embarazadas, si mantienen una ingesta adecuada de todos los nutrientes, pueden cursar embarazos con resultados similares a los de mujeres omnívoras.

- No parece haber diferencias en el tamaño de los niños recién nacidos (peso, talla y perímetro cefálico).



ARTESANAL · SALUDABLE · PRÁCTICO



ALIMENTOS CONGELADOS LIBRES DE GLÚTEN



**Empanadas · Pizzas · Tartas
Pan feteado y mucho más!**

**Pedidos al
WhatsApp 092 410 428**

Cooperativa Helix Uruguay · Mariscal Joffre 1005 · Tel: 2355 7227
www.helixuruguay.wordpress.com

- La cantidad de algunos nutrientes en los niños recién nacidos se relacionan con las reservas en la madre de estos nutrientes. Esto es muy importante para la vitamina B12 y el hierro.

2. Las mujeres que adhieren a dietas vegetarianas pueden amamantar a sus hijos, de la misma forma que lo hacen las que consumen dietas omnívoras.

- No se encontraron diferencias en la composición de la leche humana.
- No se documentaron diferencias en el crecimiento y el desarrollo de los niños.

3. Los niños de todas las edades cuyas familias deciden adherir a dietas vegetarianas, cuando reciben el asesoramiento y la supervisión necesarias no tienen mayores riesgos de problemas en salud.

- Su crecimiento es similar al de los niños omnívoros.
- El desarrollo, incluido el desempeño escolar, no se afecta si no existen otros problemas diferentes a la dieta.

4. Los adolescentes que eligen una dieta vegetariana, si ésta es bien planificada y supervisada, tendrán un estado saludable de no haber otras causas diferentes a la alimentación.

5. Los profesionales de la salud deben estar capacitados para brindar el asesoramiento necesario a las familias cuyos integrantes adhieren a dietas vegetarianas.

- Es importante que sean comprensivos con la decisión de los pacientes.
- Deben explicar los riesgos y las formas de evitarlos.
- Tener conocimientos sobre estas dietas contribuirá a una

adecuada relación con sus pacientes.

Recomendaciones para mujeres que consumen dietas vegetarianas durante el embarazo y el amamantamiento

- Aumentar la ingesta de proteínas, calcio, zinc y hierro.
- Combinar diferentes alimentos para lograr un mejor aporte de los nutrientes en riesgo.
- Suplementar con vitamina B12 en todos los casos.
- Evaluar la necesidad de suplementar con vitamina D y hierro.
- Realizar controles de laboratorio al inicio y al final del embarazo.

Recomendaciones para niños y adolescentes que consumen dietas vegetarianas

- Adecuar la cantidad de calorías y proteínas de la dieta a las necesidades individuales según edad y sexo.
- Combinar diferentes alimentos para lograr un mejor aporte de los nutrientes en riesgo.
- Suplementar con vitamina B12 en todos los casos.
- Suplementar con vitamina D y hierro en todos los menores de dos años. En otras edades se debe evaluar en forma individual.
- Realizar controles de labora-

torio periódicos. Se recomiendan:

- Al inicio de la dieta.
- Posteriormente cada seis meses.

La autora de este capítulo, junto a las pediatras Ana Laura Roldán y Sofía Rinaldi y a la licenciada en Nutrición, Fiorella Viazzo, elaboraron las "Guías para niñas, niños y adolescentes veganos y vegetarianos y sus familias". Este documento se basa en una revisión de la bibliografía científica publicada en los últimos 15 años. Contienen conceptos básicos sobre dietas vegetarianas saludables y nutricionalmente equilibradas, suplementaciones recomendadas en cada edad y recetas con consejos útiles para aplicar las recomendaciones en la vida cotidiana. Pretenden ser una contribución para niños, niñas y adolescentes que optan por estas dietas, sus familias y los equipos de salud encargados de su asistencia.

Se puede acceder a estas a través del siguiente link:

https://drive.google.com/file/d/14AX79O9BR-Z0GW6CXj8eM_mo-9zvppGgQ/view?usp=drivesdk

También se puede acceder a través de Instagram:

<https://instagram.com/guia.veg?igshid=YmMyMTA2M2Y=>





Maquet Meera Family Mobile Operating Table

Cost-effective flexibility in the OR

GETINGE 

SIEMPRE LAS MEJORES MARCAS
NUNCA SÓLO ESO

bioerix

MEDIS GRUPO

TU SALUD A OTRO NIVEL

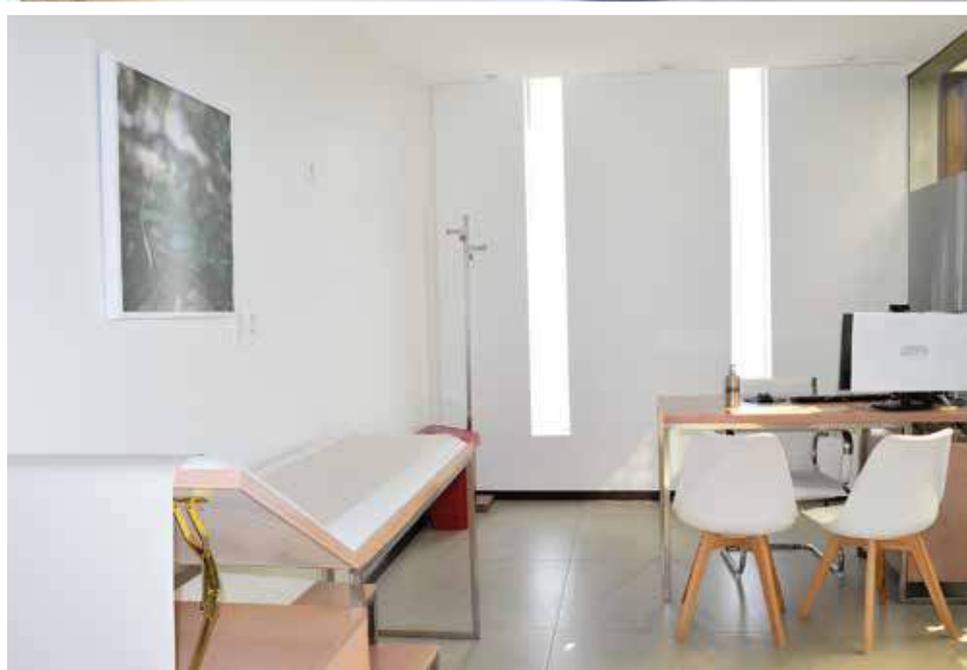
LOS ESPERAMOS EN
📍 FRANCISCO GARCÍA CORTINAS 2404,
PUNTA CARRETAS, MONTEVIDEO - URUGUAY
☎ 2716 16 17 🌐 WWW.MEDISGROUP.UY



casmu



TU SALUD A OTRO NIVEL





CASMU realizó un conversatorio sobre Cuidados Paliativos con el experto profesor Dr. Enric Benito Oliver



Dra. Laura Ramos
Medica Internista

La conferencia se hizo en el marco de la presentación del documental “Hay una puerta ahí”, sobre el vínculo entre el médico y un paciente que pidió eutanasia.

Fiel a su impronta social y humanista, CASMU organizó un conversatorio con el referente internacional en cuidados paliativos, el profesor doctor Enric Benito Oliver, quien mantuvo una profunda relación con Fernando Sureda, paciente con esclerosis lateral amiotrófica (ELA) que pidió la eutanasia por sufrimiento insoportable, originado en la pérdida del sentido de su vida cuando avanzó la enfermedad y perdió totalmente la fuerza de sus piernas y parcialmente de sus brazos.

En ese entonces, en Uruguay no existía ninguna reglamentación ni proyecto que regulara esta práctica. Esto motivó que un año más tarde, el diputado colorado Ope Pasquet presentara al Parlamento uruguayo un proyecto de ley sobre eutanasia.

La asistencia a Sureda fue brindada en forma interdisciplinaria por el Servicio de Neurología y el Servicio de Soporte y Cuidados Paliativos de CASMU. Durante el proceso de su enfermedad, Sureda accedió a videos del profesor Benito accesibles en www.alfinaldelavida.org con los que se sintió identificado y se logró desde cuidados paliativos que ambos tomen contacto personal.

A lo largo de nueve meses Sureda y Benito tuvieron conversaciones virtuales, ya que la pandemia por COVID-19 no permitió que se pudieran



De izquierda a derecha: presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dr. Raúl Rodríguez, médica internista, Dra. Laura Ramos y Dr. Enric Benito.



Facundo Ponce de León y Dr. Enric Benito.

encontrar en persona. Durante estos encuentros el profesional ayudó a Sureda a transitar el sufrimiento de su enfermedad. A través de un viaje por su interior espiritual, Sureda logró aceptar su situación, trascender su existencia y, lo más importante, encontró el verdadero sentido de la vida y la paz al momento de morir.

Todas estas entrevistas fueron registradas y grabadas y son la base del documental "Hay una puerta ahí", que CASMU coproduce con Mueca Films y que retrata el nacimiento de una amistad entre dos hombres, mientras uno ayuda al otro a morir.

La aceptación de la realidad, la conexión que sucede entre ambos, el sentido del humor, la familia y los amigos atravesaron los nueve meses que Sureda y Benito conversaron a través de dispositivos electrónicos.

"CASMU está participando en películas que tienen que ver con el

esfuerzo de la gente de la salud, que lucha por la vida, lucha contra la muerte. Ese encuentro humano es lo que queremos ver y rescatar", afirmó el doctor Raúl Germán Rodríguez, presidente de la institución.

"Con el avance de la tecnología nos hemos cosificado. En el sistema de salud, nuestra profesión, que es ciencia, arte y oficio, se ha convertido más en ciencia que en arte y así ha habido una deshumanización. Por creernos los científicos nos olvidamos del arte de la medicina. El objetivo de CASMU es humanizar y pensar en la gente, sentir profundamente a la familia y la persona que está sufriendo y necesita de nosotros, señaló Rodríguez.

Durante el encuentro de Benito con los directores del documental, Facundo y Juan Ponce de León, realizado en la sala del Movie Center de Montevideo Shopping, el reconocido médico español manifestó que "en el proceso de morir hay sabidu-

ría, una belleza, una armonía y una verdad. Las sociedades que ocultan, anestesian o evitan la muerte se pierden la riqueza, la sabiduría y el valor que hay en ese proceso".

"La columna vertebral de los cuidados paliativos no es el control de síntomas. Es la dimensión espiritual, es aliviar el sufrimiento, es descubrir que la muerte no existe. Cuando se acompaña a la gente en estas circunstancias, se aprende de la vida lo que no está escrito en los libros de medicina. Somos privilegiados de estar junto a las personas en sus momentos de mayor autenticidad. Es cuando aceptamos y ordenamos los procesos que perdemos el miedo", explicó.

"Hay una puerta ahí" se podrá ver en los cines de Uruguay a mediados de 2023.



YO



TRIBUFF

Protección cardio y cerebro vascular



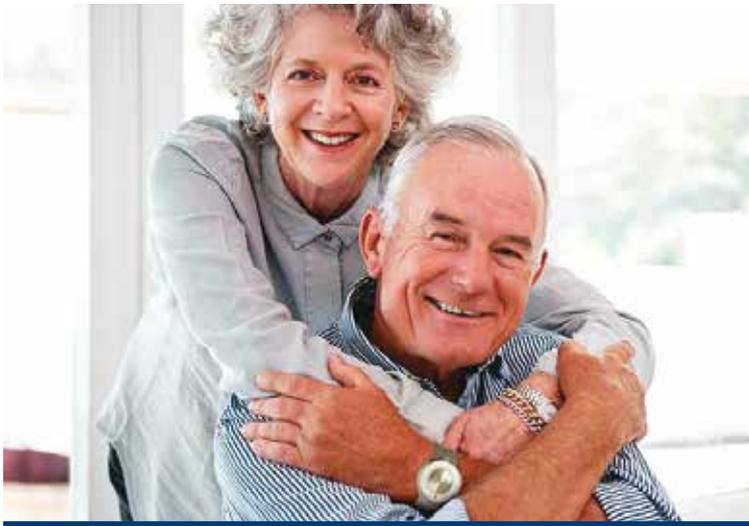
UN COMPRIMIDO DIARIO

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

www.urufarma.com.uy



Urufarma



Teleasistencia casmu

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

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

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

Fácil uso y visualización

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

Botón de alarma de gran tamaño, luces indicadoras.

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



Ayuda a un click de distancia

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

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

24 horas todo el año

Siempre acompañado los 365 días del año a toda hora.

BENEFICIOS DE LA TELEASISTENCIA DOMICILIARIA

Tranquilidad

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

Autonomía

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





Infección por VIH/ SIDA: ¿Dónde estamos y hacia dónde vamos?

La Policlínica de Infectología y de Atención Integral de la Infección por VIH de CASMU trabaja en la prevención de la transmisión, el diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno para que las personas que viven con la infección puedan desarrollar una vida larga y saludable.



Dra. Mariela Mansilla
Coordinadora de Infectología

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), 40 millones de personas vivieron con VIH en 2022 a nivel mundial. Este año ocurrieron 1.5 millones nuevas de infecciones, en tanto que las muertes relacionadas con este virus

fueron 650 mil. Unas 25.5 millones de personas con VIH viven en países de bajos y medianos ingresos.

Aunque por el momento el tratamiento antirretroviral no cura la infección por VIH, inhibe la replicación del vi-

rus en el organismo y permite que el sistema inmunitario recobre fuerza y capacidad para combatir las infecciones oportunistas y algunos cánceres.

No obstante, el acceso creciente a la prevención, el diagnóstico, el trata-

miento antirretroviral y de las infecciones oportunistas, contribuyen a que la infección por el VIH se haya convertido en un problema de salud tratable como enfermedad crónica, que permite a las personas que viven con el virus llevar una vida larga y saludable.

A nivel nacional, al 29 julio de 2022, el Área Programática de ITS-VIH/SIDA muestra los datos siguientes:

- Desde 1983 se han notificados 11.492 casos de Infección por VIH.
- Se estiman 881 nuevos casos en 2022.
- Se estima una prevalencia en población general de 1%.
- La proporción de casos del sexo masculino corresponde al 68% de todas las notificaciones, 2,3 hombres por cada mujer.
- En Montevideo se realizan 73% de los diagnósticos.
- En el resto del país: Maldonado es el departamento con mayor número de casos.
- La vía de transmisión predominante es la sexual (heterosexual).
- Disminución de la transmisión vertical (transmisión madre-hijo).
- La mortalidad por SIDA en los últimos dos años comenzó a estabilizarse.

La universalización del acceso al tratamiento antirretroviral constituyó una de las herramientas más útiles para alcanzar los mejores estándares de salud de las personas que viven con VIH y para detener la transmisión de la infección. En Uruguay se verifica un descenso en los nuevos casos de VIH y se ha alcanzado la meta de eliminación de la transmisión vertical en tres años consecutivos.

En CASMU-IAMPP, el primer caso detectado de infección por VIH ocurrió en 1988 en donantes de sangre. Desde 1992 funciona el Programa de Atención Integral de la Infección por VIH en la Unidad de Medicina Preventiva (UMP). Este equipo multidisciplinario brinda cobertura asistencial ambulatoria, consejería y sanatorial. Desde el año 2012, este programa se

inserta en el área de Infectología de UMP.

El equipo básico está formado por infectólogos, internista, psicólogo, asistente social y psiquiatra, manteniendo vínculo estrecho con los médicos de zona y con los diversos especialistas involucrados en la asistencia de los usuarios.

Los objetivos del programa son:

- Prestar asistencia integral (notificación, control ambulatorio, sanatorial y tratamiento): médico-psicológica-social al paciente y a su entorno afectivo.
- El acompañamiento a personas que teniendo un primer examen reactivo para VIH (test de ELISA), deben realizarse un segundo examen. Si éste sigue resultando reactivo deberán esperar el resultado del test confirmatorio, que se realiza exclusivamente en departamento de Laboratorio de Salud Pública y que tiene un promedio de espera de 10 días.
- Prevenir la transmisión de la infección por VIH a través de estrategias de promoción de salud (grupal y/o personalizada), dirigidas especialmente a las poblaciones más expuestas: adolescentes, embarazadas, mujeres y personal de salud.
- Promover el asesoramiento y consejería sobre VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, ofreciendo un ámbito adecuado para manifestar desconocimientos e incertidumbres. Consejería previa y posterior al test.
- Desarrollar la investigación y vigilancia clínica, epidemiológica y social, que sirva como base para:
- Cumplir con las metas prestacionales que se soliciten.
- Diseñar estrategias sanitarias preventivas efectivas.
- Disminuir cifras de morbimortalidad vinculada al VIH-SIDA.

Es importante destacar que:

- Serología o test para VIH es el estudio de sangre que permite diagnosticar la infección por VIH. Puede ser solicitado por cualquier médico de la institución (siempre debe cumplir con la consejería pretest).
- Existe normativa técnica del Ministerio de Salud Pública (“Guías para Diagnóstico, Monitorización y Tratamiento Antirretroviral”) para la asistencia de las personas que viven con VIH.
- El tratamiento antirretroviral es la herramienta más útil para prevenir la enfermedad por VIH. También disminuye la transmisión madre-hijo y el riesgo de transmisión sexual en las parejas serodiscordantes.
- La adherencia a controles clínicos y paraclínicos y al tratamiento antirretroviral son factores fundamentales en la mejoría de la calidad y cantidad de supervivencia de las personas que viven con VIH.
- La presencia de otras infecciones (hepatitis B y C, sífilis o tuberculosis) afectan la evolución de la infección por VIH. Estas coinfecciones tienen tratamientos individuales que deben adaptarse al tratamiento antirretroviral.

Actualmente la Policlínica de Infectología y de Atención Integral de la Infección por VIH funciona en el Policlínico Central – Subsuelo Torre 1 (entrada Torre 1 por calle Asilo).

El horario de atención es de lunes a viernes de 13:00 a 19:30 horas con agenda previa al teléfono 24875333 int. 2113

Correo electrónico:
cainfectologia@casmu.com

Los Fresnos

DE CARRASCO

CEMENTERIO PARQUE CREMATORIO



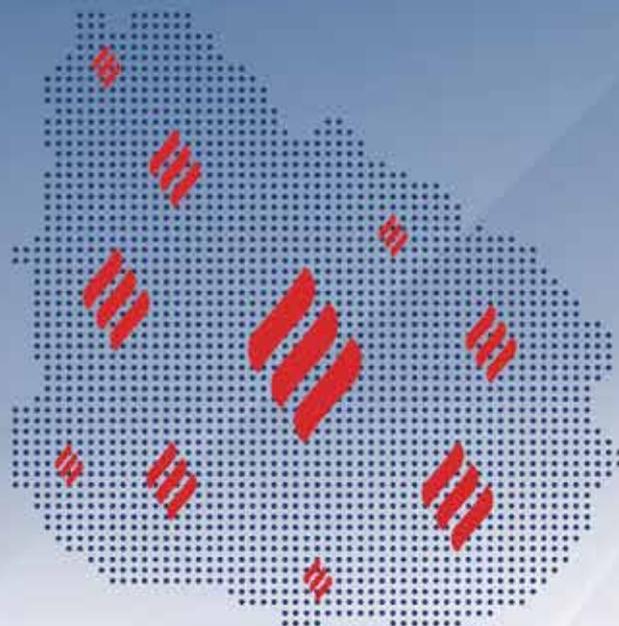
Selecto y sereno, el Cementerio Parque Los Fresnos de Carrasco es elegido por quienes aprecian cada detalle de la fusión con la naturaleza y buscan el refugio que brinda un estilo individual.

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

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

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





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

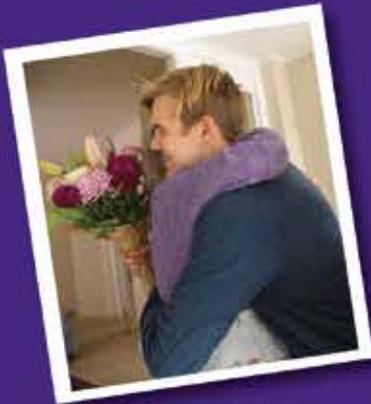
Servicio opcional: Traslado dentro de Montevideo hasta Casmu.

*se realizará un máximo de 3 coordinaciones por día.



¿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.



HIPERTENSIÓN



OBESIDAD



COLESTEROL



TABAQUISMO



SEDENTARISMO



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

Si es Bayer, es bueno.

