

LA REVISTA DE SALUD DEL **casmu**

Leerla hace bien

casmuCerca

Publicación bimestral del CASMU - Distribución gratuita - Año X - Nº 59 - Febrero de 2023



La prevención es la mejor herramienta

Día mundial de lucha contra el cáncer:

*Dra. Aracely Ferrari
Dra. Florencia Rodríguez*

**Día Mundial
de la Mujer
Médica**
Dra. Andrea Zumar

**Qué debemos saber de
hipertensión arterial**
*Dra. Marianela Méndez Guerra
Dra. Verónica Pérez Bardanca*

**Alimentación
en la vuelta a clases**
Lic. en Nutrición Nilsa Roberts



UDE 2023

Tu carrera Tu futuro

Campus
Virtual

Facultad de
**Ciencias
Jurídicas**

Facultad de
**Ciencias
Agrarias**

Facultad de
Ingeniería

Facultad de
**Ciencias
de la Salud**

Facultad de
**Ciencias
Empresariales**

Facultad de
**Ciencias de
la Educación**

Facultad de
**Diseño y
Comunicación**

Escuela de
**Desarrollo
Empresarial**



info@ude.edu.uy
ude.edu.uy



MODALIDAD VIRTUAL

Bachillerato por tutorías

Si tenés materias previas
de bachillerato, esta es tu
oportunidad para terminarlo.

EduSchool



Consultas:
info@eduschool.edu.uy



Autoridades Consejo Directivo
CASMU - IAMPP

Presidente: Dr. Raúl Germán Rodríguez Rodríguez
Vice Presidente: Dra. Andrea Zumar Viquez
Secretario General: Dr. Juan José Areosa Barcia
Pro-Secretario: Dr. Álvaro Niggemeyer Venditto
Tesorera: Dra. Cristina Rey

Comisión Fiscal:

Dr. Álvaro Arigon
Dr. Gabriel De Feo
Dra. Mariela Mansilla



FEBRERO de 2023

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: ABRIL 2023



Sumario

07 ONCOLOGÍA

Día mundial de lucha contra el cáncer: la prevención es la mejor herramienta

13 INFOCASMU

8 de Marzo. Día Internacional de la Mujer

14 ONCOLOGÍA PEDIÁTRICA

El cáncer en niños y adolescentes de CASMU: un reto diario

21 NUTRICIÓN

Salud integral en el deporte: importancia del estado emocional y nutricional del deportista

26 CARDIOLOGÍA

Qué debemos saber de hipertensión arterial

30 NUTRICIÓN

Alimentación en la vuelta a clases

34 OFTALMOLOGÍA

Cuidado de nuestros ojos en el verano

40 1727

Cuidados en el tránsito y siniestralidad vial

44 INFOCASMU

CASMU celebró fin de año y proyecta un 2023 con más y mejores servicios de salud

46 INFOCASMU

Fundación Humanitaria PROCASMU

48 INFOCASMU

Día Mundial de la Mujer Médica

JEFATURAS MÉDICAS

Departamento		
Anestesia		Dr. Mario Balverde
Anestesia Gino-obstétrica		Dr. Martín Pérez de Pallega
Cardiología		Dra. Marianela Mendez
Cirugía General		Dr. Jorge Santandreu
Cirugía Mamaria	Coordinador	Dr. Victor Laxalt
Cirugía Pediátrica	Ex Profesor Adj. de la Clínica Quirúrgica Pediátrica de la Udelar	Dr. Alex Acosta
Cirugía Plástica		Dr. Mario Londinsky
Cirugía Torácica		Dr. José Maggiolo
Cirugía Vasculat		Dr. Juan José Martín (i)
CO.SE.PA.		Dr. Sebastián Yancev
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
Endoscopia ORL	Coordinador	Dr. Martín Frascchini
Fisiatría		Dr. Juan Vigna
Gastroenterología		Dra. Beatriz Iade
Ginecología		Dr. Edgardo Castillo
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
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
S.I.D - PGU - PGUR		Dra. Alejandra Paolino
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

Cuente con nosotros



Dr. Juan José Areosa Barcia
Secretario General del Consejo
Directivo CASMU-IAMPP

El CASMU, a la par de los grandes cambios que suceden en nuestra sociedad y el mundo en tecnología, equipamiento, edificios y científicos, identifica que escuchar a nuestros usuarios es la mejor manera de entender nuestro rol de prestadores de salud.

Tradición, confianza, creencia familiar e historia son aspectos que influyen en la elección de un prestador de salud. Una institución histórica como CASMU agrega calidad médica, estándares éticos y vínculos ligados a nuestras afiliaciones colectivas con los trabajadores. Esta confianza viene de la cercanía que ha logrado el usuario en el consultorio del médico, con la enfermera o con el camillero que te sonríe y da palabras de aliento cuando te traslada al block quirúrgico.

Estamos abocados a renovar día a día nuestro compromiso escuchando lo que tienen para decir ustedes. Son la brújula de nuestro objetivo, que es ubicarlos como el centro de todos nuestros esfuerzos. Todo lo que hacemos día a día es por y para ustedes.

Tenemos aciertos y errores porque somos como ustedes, humanos, pero nuestro deber es escucharlos para mejorar.

Los escuchamos y cada día mejoramos nuestras instalaciones, inaugurando este mes el cuarto piso del complejo asistencial, con estándares de calidad superiores a cualquier centro asistencial de Uruguay. Inauguramos el Centro Médico del Cerro y el Centro Médico Portones.

Los escuchamos y ya no hay que ir a otro centro asistencial para realizarse una resonancia nuclear magnética, ya las hacemos en nuestro moderno Centro Imagenológico ubicado en el Policlínico.

Los escuchamos y creamos nuevas policlínicas donde los mejores especialistas de Uruguay en enfermedades inflamatorias, en hepatología, en enfermedad celíaca, post COVID y muchas otras, pueden verlos utilizando los recursos tecnológicos más modernos del mundo.

Y tenemos que seguir escuchándolos, para continuar mejorando y responderles de mejor manera, más cercana y humana. Porque de eso se trata, en definitiva, lo que hacemos, acompañarlos a lo largo de toda la vida y ser, en definitiva, parte de su familia, nuestro mayor orgullo.

Por todo esto contá conmigo, con nosotros, con todo el CASMU.



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.





Día mundial de lucha contra el cáncer: la prevención es la mejor herramienta

Esta enfermedad es uno de los problemas en salud más importantes de nuestros tiempos a escala mundial. Es una patología tan frecuente que para el 2030 se espera que más de 20 millones de personas desarrollen cáncer a nivel mundial.



Dra. Aracely Ferrari
Jefa del Departamento de
Oncología.



Dra. Florencia Rodríguez
Residente de Oncología de CASMU.

Cuando uno piensa en cáncer piensa automáticamente en las palabras quimioterapia, cirugía, radioterapia y en otros tratamientos dirigidos para tratar la enfermedad. Y es que la palabra “lucha” y “cáncer” son casi sinónimos que se utilizan en nuestra sociedad.

¿Y si les dijéramos que además de la importancia de avanzar en la creación de ensayos terapéuticos tenemos un caballito de batalla fundamental y accesible que es la prevención?

Es de público conocimiento que el cáncer constituye uno de los problemas en salud más importantes de nuestros tiempos a escala mundial, muchos de nosotros tenemos a un familiar o amigo con diagnóstico de cáncer o incluso hemos tenido que vivir en carne propia lo que significa convivir con esta enfermedad.

Es una patología tan frecuente que para el 2030, a nivel mundial, se espera que más de 20 millones de personas desarrollen cáncer.

En nuestro país es la segunda causa de muerte luego de las enfermedades cardiovasculares, según datos de la Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer (CHLCC).

Los tumores malignos más frecuentes son el cáncer de próstata en el hombre y el de mama en la mujer.

En cuanto a mortalidad, el primer lugar lo ocupa el cáncer de pulmón en el hombre y nuevamente el de mama en la mujer.

Ahora sí, hablemos de prevención

Para hablar de prevención primero debemos decir lo que significa “factor de riesgo”. Un factor de riesgo es la conducta o exposición

a un agente de cualquier naturaleza que, con mayor o menor certeza, se reconoce que aumenta el riesgo de padecer una afección, en este caso hablamos de factores de riesgo para cáncer. A este agente que aumenta el riesgo de tener cáncer le llamamos carcinógeno.

Un dato que nos llamó mucho la atención cuando comenzamos a estudiar Oncología y que viene de la Organización Mundial de Salud (OMS) es que “además del 30% y 40% de casos de cáncer que pueden ser prevenidos a través de la reducción de los factores de riesgo, otro 30% de los casos pueden curarse o ponerse en remisión a través del screening y la detección precoz seguidos de un tratamiento efectivo”. Entonces, consideramos posible afirmar que el cáncer es una enfermedad prevenible en muchos casos.

Toma las riendas y cambia tu estilo de vida

Por supuesto que es fácil decirlo, pero difícil de hacer. Muchas veces no tenemos tiempo de pensar en nuestra salud, ya sea por el trabajo, porque cuidamos a otras personas o simplemente porque no se nos ocurre pensar en eso.

Por eso vamos a dejarles algunos consejos e información para intentar estimularlos y convencerlos de que no hay mejor acción de bien y de amor hacia uno mismo y hacia nuestros seres queridos que cuidar de nuestra salud.

Recuerden que cada cambio, por mínimo que sea, influye muchísimo y que siempre pueden contar con un médico que los asesore y los ayude en los cambios que se propongan.

1. No consumas tabaco

Según la OMS, el consumo de tabaco es la principal causa de en-

fermedad, discapacidad y muerte en el mundo. Cada año mueren más de ocho millones de personas a causa del tabaco, representando el 20% de la mortalidad global. Los fumadores viven un promedio de 10-15 años menos que los no fumadores. El uso de cualquier tipo de tabaco lleva casi irremediablemente al cáncer.

Fumar aumenta el riesgo de cáncer de pulmón, cuello uterino, cáncer de boca, laringe y vejiga, entre otros. Incluso si no se usa tabaco, ser fumador pasivo aumenta el riesgo de desarrollar cáncer.

Dato importante: este consejo no está orientado únicamente a las personas que todavía no fuman. El beneficio de dejar de fumar, sin importar los años que fumaste, existe. Si necesitas ayuda para dejar de fumar, pregunta a tu médico sobre las estrategias para dejarlo y solicita material de ayuda. En CASMU tenemos una policlínica de cesación de tabaco liderada por médicos especialistas en el tema.

Y recuerda, dejar de fumar es un proceso que también implica intentos fallidos, no te desanimes si sufres una recaída, piensa que estás a un paso más cerca de lograr tu objetivo.

2. Reduce tu consumo de alcohol

Alrededor del 4% de los diagnósticos de cáncer en el mundo en 2020 se atribuyeron al consumo de alcohol según un informe de la OMS. El consumo de bebidas alcohólicas se asocia con un aumento del riesgo de ciertos cánceres de cabeza y cuello y de los cánceres de esófago, hígado, colon y recto y, en las mujeres, del cáncer de mama.

Si crees que sufres de un consumo problemático de alcohol, no dudes en acercarte a tu médico, así como sucede con el tabaco, existen estrategias para poder dejarlo.



3. Vacúnate

Hay algunos tipos de cáncer que están ligados a infecciones. Habla con tu médico acerca de la vacunación contra:

- La hepatitis B. La hepatitis B puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de hígado.
- Virus del papiloma humano (HPV). El HPV es un virus de transmisión sexual que puede causar cáncer cervical y otros cánceres genitales, así como cáncer de la cabeza y cuello. En Uruguay la vacuna es gratis pero no obligatoria. Se administra a partir de los 11 años. Quien no recibió o no completó el esquema a partir de los 11 años, puede hacerlo hasta los 26 años inclusive.

4. Haz ejercicio y come saludable

El sobrepeso y la obesidad son responsables del 20% del total de casos de cáncer a nivel mundial. Haga ejercicio de forma regular. No necesariamente tiene que ir a un

gimnasio todos los días. Camine en lugar de usar transporte público o el auto, en la medida que sea posible, utilice la bicicleta como medio de transporte (utilizando todas las medidas de seguridad). Realice deportes en equipo.

Póngase siempre objetivos realizables para procurar continuar con la costumbre conforme pase el tiempo. Esta recomendación también está orientada a pacientes con cáncer.

Por supuesto que los ejercicios se deben adaptar a las preferencias y al estado funcional de cada persona. Consulte a su médico sobre qué tipo de ejercicios puede hacer, sobre todo si padece alguna enfermedad.

Consuma gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras. Limite el consumo de carne roja y de embutidos.

5. Protéjase del Sol

En Uruguay cada semana mueren dos personas por cáncer de piel. El melanoma es el tipo de cáncer

de piel más grave, pero puede ser curable si se diagnostica y trata a tiempo.

Un concepto que me quedó muy marcado y que siempre dice una doctora referente en el tema es: "el sol no es malo, lo malo es el bronceado". ¡Y tiene tanta razón! No le echemos la culpa al pobre sol. El problema es que el bronceado saludable no existe y esto incluye también el uso de camas solares.

Recomendaciones de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer:

- Sombra: sombrilla, toldo, enramada.
- Sombrero: con ala ancha o con tela que tape la nuca.
- Lentes: de sol con filtro UV.
- Ropa: colores oscuros (negro, rojo, violeta).
- Horario: evitarlo entre las 11:00 y las 17:00 horas.
- Protector solar: con filtro UV igual o mayor a 30.
- Agua: consumirla en forma abundante a lo largo del día.
- Control médico: periódico y ante señales de alerta.

6. Mujeres tengan en cuenta:

La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. La terapia de reemplazo hormonal sustitutiva (TRH) aumenta el riesgo de algunos tipos de cáncer.

7. La detección precoz salva vidas

El objetivo de estas estrategias es detectar el cáncer en un estadio precoz con altas chances de curación o en su defecto con menor morbilidad.

La Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer aconseja:

- Papanicolau a partir de los 21 años en las mujeres para prevenir el desarrollo de cáncer de cuello de útero.
- A partir de los 50 años, hombres y mujeres deben realizarse el estudio de sangre oculta en materia fecal para prevenir el cáncer colorrectal.
- Las mujeres de 50 años en adelante deben realizarse mamografías cada dos años. El cáncer de mama puede ser curable si se detecta a tiempo.
- Realizar control médico anual y frente a cualquier cambio o alteración en el cuerpo consultar.

Todos estos estudios están disponibles en CASMU. Recuerde que contamos con el Centro

Ginecológico Integral “Soy Mujer” y recientemente se ha creado el Centro Integral de Atención Mamma-ria CASMU (CIAMC).

8. Luchar por cuidados más justos

Este ítem es muy importante y es el tema del Día mundial contra el cáncer 2022–2024. A nivel mundial existen brechas y obstáculos que generan inequidad en la atención oncológica. Debe existir un compromiso por parte del personal de salud y de los pacientes con el fin de fortalecer las acciones dirigidas a mejorar la atención de calidad. Esto incluye brindar información



clara y de calidad a la población, mejorar el acceso a los estudios de screening y diagnóstico y el acceso a los cuidados, incluyendo el acceso a los cuidados paliativos.

Debemos ser críticos y cuestionar nuestra situación actual, escuchar los puntos de vista de las personas que viven el cáncer y dejar que sus opiniones guíen nuestras acciones.

Si usted es un paciente o familiar de un paciente con cáncer no dude en comunicarse con nosotros, en decirnos lo que piensa. Tenemos

las herramientas para brindarle un acceso integral y usted está en todo su derecho de recibirlo.

Esperamos que este artículo le sea de ayuda, no estamos lejos de construir un futuro en el que la gente viva vidas más saludables y tenga mejor acceso a los servicios de salud y de cuidados oncológicos.

Recuerde que no está solo y que los trabajadores de la salud estamos para ayudarlo a lograr esos cambios que van a impactar de forma positiva en su salud.

Bibliografía

1. Registro Nacional de Cáncer, Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer. Situación epidemiológica del Uruguay en relación al cáncer. Montevideo, Uruguay; 2022.
2. Ferlay J, Ervik M, Lam F, Colombet M, Mery L, Piñeros M, et al. Global Cancer Observatory: Cancer Today. Lyon: International Agency for Research on Cancer; 2020 (<https://gco.iarc.fr/today>, consultado en febrero de 2021).
3. Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer. 4 de febrero 2023. Día mundial contra el cáncer. <https://www.comisioncancer.org.uy/Ocultas/4-de-febrero-2023--Dia-mundial-contra-el-cancer-uc298>

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.**



LA REVISTA DE SALUD DEL **casmu**

casmuCerca



Leerla hace bien

20.000
ejemplares
impresos



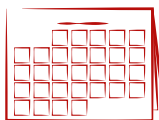
distribución gratuita
en los sanatorios
de CASMU



envío de la versión
digital a los socios
y 7.000 funcionarios
médicos y personal
de salud desde CASMU



todas las ediciones
disponibles en
el home de la web
casmu.com.uy



frecuencia de salidas:
cada 60 días. Ediciones
en febrero, abril, junio,
agosto, octubre, diciembre

NO TE QUEDES AFUERA

Ediciones
2023

Por consultas de espacios publicitarios
Teléfonos y contacto: 098 263 636 2403 6156
revistacasmu@gmail.com

8 de Marzo

Día Internacional de la Mujer

Mensaje de la Dra. Andrea Zumar, vicepresidenta de CASMU-IAMPP

Este 8 de marzo se conmemora otro Día Internacional de Mujer. Pensamos que no es un día de “festejo” o “celebración”. Creemos que es una oportunidad para el homenaje a las millones de mujeres que han luchado por una sociedad más igualitaria y también de compromiso por seguir construyendo un mundo donde todos y todas tengamos los mismos derechos.

El origen esta fecha fue trágico. El 8 de marzo de 1857, en la Ciudad de Nueva York (EE.UU.), las mujeres trabajadoras de la fábrica “Textil Cotton” organizaron una manifestación y ocuparon su lugar de trabajo para reclamar mejores condiciones y la reducción de la jornada laboral (que era de 18 horas diarias). Fueron brutalmente reprimidas e intencionalmente, como represalia, se provocó un incendio en la propia fábrica que mató a más de 100 trabajadoras.

Este acontecimiento brutal ha sido tomado como símbolo de una larga y justa lucha, que especialmente en los posteriores siglos XX y XXI, marcará la agenda social, política, educativa y hasta asistencial: la lucha por la ampliación de los derechos de todas las mujeres, en todo el mundo.

Desde nuestro lugar, tanto en el ejercicio de la profesión médica, como en el desempeño de nuestra responsabilidad en la Vicepresidencia de CASMU-IAMPP, apostamos a seguir construyendo una sociedad y



una institución sin barreras (de las que se pueden ver, pero también de aquellas más sutiles pero igualmente poderosas, que no se aprecian a simple vista).

Nos consideramos parte de una generación de mujeres que debe asumir el compromiso de derribar las vallas que persisten, de la mano de la acción consciente, la construcción valiente de proyectos de vida autónomos y la combinación de todos los roles que deseamos asumir, ya sea como madres, como profesionales o como protagonis-

tas en la vida pública y empresarial. Esto lo entendemos como la mejor forma de honrar la larga herencia de lucha de nuestras predecesoras, pero fundamentalmente el ejemplo de equidad y empoderamiento, que queremos dejar a las futuras generaciones y en especial a nuestras propias hijas.

El compromiso por construir una sociedad más equitativa es de todas las personas, pero nosotras, todos los días, y especialmente el 8 de marzo, tenemos un rol fundamental.



El cáncer en niños y adolescentes de CASMU: un reto diario

El Día Internacional del Cáncer Infantil se conmemora el 15 de febrero. Esta enfermedad rara en niños y adolescente genera un gran impacto en el paciente y su familia.



Dra. Stella Gutiérrez
Jefa del Departamento de
Pediatria.



Dra. Luisa Silva
Pediatra.



Dra. Assandri
Pediatra



Dra. Magdalena Schelotto
Hemato- oncología Pediátrica



Dra. Carolina Pages
Hemato- oncología
Pediátrica.



Dr. Luis Castillo
Hemato- oncología
Pediátrica.



Lic. Sonia Cabrera
Nurse.



Lic. Federico Leone
Nurse.

Departamento de Pediatría

El cáncer es una enfermedad rara en niños y adolescentes y genera gran impacto a nivel de quien lo padece, su familia y el círculo más cercano. Implica tratamientos intensos, por periodos prolongados e incluso a veces crónicos, así como elevada morbilidad y mortalidad.

Si bien su incidencia es mucho menor que en adultos, representa la primera causa de mortalidad en niños después del año de vida.

En Uruguay, con una población de 3.5 millones, los menores de 15 años son el 20,8% del total (722.534). Cada año se diagnostican 120 casos de cáncer pediátrico.

Los diagnósticos más frecuentes son las leucemias agudas, aproximadamente 34%, los tumores del sistema nervioso central 15%, linfomas 14%, seguidos por una miscelánea de distintos tumores (óseos, partes blandas, neuroblastoma, renales, etc.).

Las causas que originan el cáncer pediátrico no están totalmente identificadas. La mayoría tienen una causa genética (mutaciones, transformaciones) y los factores ambientales están vinculados a un pequeño porcentaje. En la actualidad continúan las investigaciones para determinar sus orígenes.

Es necesario un tratamiento oncológico adaptado a cada caso en particular para obtener la curación de esta enfermedad. Con prontitud y muchas veces de urgencia, se debe generar un equipo terapéutico multidisciplinario para llevar adelante el plan terapéutico. El niño o adolescente requiere de estudios de laboratorio e imágenes especiales, cuidados específicos, controles frecuentes en policlínica e internaciones muchas veces prolongadas. Recibe quimioterapia y otras medicaciones, es sometido a procedimientos invasivos e in-

tervenciones quirúrgicas para estudios diagnósticos, tratamiento y seguimiento.

La sobrevivencia global del cáncer pediátrico a cinco años en Uruguay es de la más altas de América Latina. Se utilizan para el tratamiento los protocolos internacionales con mayor y mejor evidencia de éxito. En Uruguay, se cuenta con recursos suficientes para el tratamiento de estos pacientes a nivel local y en pocas ocasiones es necesaria alguna terapia complementaria adicional en el exterior.

Los oncólogos pediatras, son profesionales de la Fundación Pérez Scremini y aplican los mismos protocolos de tratamiento para todos los niños del país.

No existen reportes de otras formas de curación de cáncer pediátrico con medicina alternativa como homeopatías, suplementos alimentarios, dietas u otras medicaciones o drogas.

Desde 1989 CASMU se ocupa de la asistencia de los niños y adolescentes oncológicos diagnosticados en la institución. Al inicio, los esfuerzos apuntaban principalmente a la quimioterapia, radioterapia o cirugía, pasando con el tiempo a establecer un tratamiento integrador, especializado, multidisciplinario del niño y su familia donde cada integrante del equipo de salud cumple una función.

La idea de esta comunicación es informar desde cada uno de los equipos sobre esta enfermedad, su tratamiento y seguimiento, tanto con el paciente en su casa como en la internación pediátrica. Por eso, el equipo pediátrico oncológico, el de cuidados de enfermería, el de pediatras internistas y el de cuidados paliativos nos darán cada uno, desde sus puntos de vista, la mejor información. Y como el tratamiento es 100% integral, puede en algunos casos reiterarse el tipo de cuidados que se realiza.

Cuidados de enfermería

Su rol consiste en desarrollar funciones de asistencia de forma personalizada e individualizada, valorando las necesidades del niño, su familia y entorno, ofreciendo los cuidados profesionales y especializados que requieren estos pacientes de acuerdo con la situación concreta.

Dentro del equipo de salud, Enfermería es la que tiene mayor contacto y continuidad asistencial durante la estadía hospitalaria. Brindan información a los padres, cuidan la higiene e hidratación de la piel, realizan controles vitales, administran la medicación, detectan la presencia de síntomas molestos, comunicando a los pediatras y al resto del equipo los problemas percibidos.

La enfermera es la persona en quien el niño y la familia más confía por esta permanencia y vínculo especial que se genera con las frecuentes internaciones. Cumple además un papel importante en la distracción y otras medidas no farmacológicas (cuentos, chistes, ejercicios de respiración y otros) colaborando durante los procedimientos complejos.

Los usuarios son ingresados en habitaciones privadas con todas las comodidades y condiciones especiales de asepsia para lograr confort y seguridad, ya que se trata de pacientes que estarán inmunodeprimidos.

La internación pediátrica cuenta además con un espacio de esparcimiento con sala de juegos, visita de clowns terapéuticos (payasos, músicos, artistas) dos veces por semana, visita de perros entrenados una vez por semana, todo con un solo objetivo terapéutico: disminuir el estrés a través de la risa, tanto del niño, su familia y del propio equipo de salud.

Cuidados del equipo pediátrico y de cuidados paliativos en sanatorio

El probable diagnóstico del niño con cáncer suele realizarse en el sa-

natorio, a veces en la emergencia o en la internación. El niño y su familia perciben en general que algo “no está bien”.

La transmisión de esta información se realiza en equipo, en presencia del oncólogo, licenciado de Enfermería, pediatra internista, profesional del equipo de Cuidados Paliativos y los padres.

Se evita la información individual de un solo técnico. Luego se habla con el niño o adolescente adaptándose a la edad, a su madurez, aliviando la angustia y dándole progresivamente la información necesaria, así como anunciando los diferentes procedimientos que se realizarán a corto plazo. En esa entrevista debe quedar claro que nadie tiene la culpa, nada de lo que se realizó previamente o que no se realizó pudo evitar el diagnóstico.

Cada paciente, cada familia es única, al igual que cada situación cuando llegan a la consulta. La comunicación del diagnóstico produce un impacto que transforma la vida del grupo. Hay que respetar los tiempos y acompañarlos en la incertidumbre del proceso de la enfermedad.

Para sobrellevar esto se implementa un soporte desde todos los ámbitos. El alivio de síntomas, el cuidado del estado nutricional, la alimentación, la prevención y tratamiento de infecciones. Y una vez finalizado el tratamiento, se hace seguimiento, rehabilitación y reinserción a su vida académica y social posterior.

La confianza de los padres en el equipo de salud es prioritaria. El niño que siente que sus padres confían tendrá mejor predisposición al proceso de tratamiento con los cuidados que recibe. Si es adolescente, se buscará su confianza y se dará también el apoyo necesario.

El equipo de cuidados paliativos pediátricos (CPP) integrado por pediatra, licenciado de Enfermería y psi-

cólogo, tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y aliviar el sufrimiento físico, psicológico, espiritual y social que ocasiona esta noticia desde el diagnóstico. Su presencia es esencial hasta la curación y más allá de la misma. Cada uno de los integrantes apoya la articulación entre los diferentes miembros del equipo, centrando la atención en el niño y su familia. Además, se ocupan del seguimiento en domicilio entre las sucesivas internaciones.

Otros profesionales pueden integrarse según la situación, como el licenciado en Nutrición, licenciado en Trabajo Social, el fisiatra, el fisioterapeuta, el odontólogo y el cirujano.

¿Cómo se trabaja para lograr mejorar la calidad de vida del niño hospitalizado?

- Creando ambientes familiares: permitiendo que en la sala de internación el niño se sienta lo más parecido a su hogar mediante su ingreso con los juguetes preferidos, alguna ropa de cama propia y, siempre que sea posible, habilitando las visitas de familiares, sobre todo de hermanos. Atenderlos a ellos es parte de la tarea.
- Fortaleciendo fuentes de apoyo: utilizando las herramientas tecnológicas para aliviar los efectos del aislamiento gracias a visitas virtuales (mensajería instantánea, videollamadas, redes sociales). Esto los acompaña y anima.
- Manteniendo el vínculo con la escuela o liceo para fortalecer el potencial de aprendizaje y el contacto con sus compañeros de estudio. ¿Cómo? A través de visitas y llamadas de integrantes del equipo CPP a los centros de estudio, conociendo y tratando a los educadores. Se trabaja derribando los mitos que rodean al enfermo oncológico, como la preocupación

por ser visto sin cabello o más delgado u otros cambios físicos, sobre todo en los adultos, ya que los niños los aceptan con mucha más naturalidad.

- Habilitando el juego como espacio constructor de identidad, de vínculos nuevos, de estímulo de la capacidad creativa, juego y humor provocadores de risa y demás emociones. Así, de la mano de los payasos hospitalarios, tan recomendados y difundidos en los hospitales de todo el mundo, nuestras salas de internación y corredores de CASMU se llenan de explosiones de risas, de cánticos, de colores y magia. Es ese espacio de alegría y libertad para nuestras emociones, que reduce el estrés y nos transforma a todos - niños, familias - personal de salud-, ayudándonos a mantener la necesaria esperanza.

Si durante el tratamiento, la evolución de la enfermedad es desfavorable (porcentaje menor de los casos), el equipo de cuidados paliativos continuará la atención del paciente durante el final de la vida en el hospital o en el domicilio, de acuerdo con las preferencias del niño o de su familia y acompañará a los familiares durante el período de duelo y más allá del mismo.

No existe pena mayor que un hijo se enferme de algo grave. La vida pareciera carecer de sentido. Es antinatural. Muchos sentimientos surgen. Los oncólogos, los enfermeros, los pediatras y el equipo de cuidados paliativos estarán allí para hacer este camino lo más llevadero posible.

**Agradecemos la excelente colaboración en este manuscrito de:
Enfermería Pediátrica CASMU
Oncología Pediátrica CASMU
Cuidados Paliativos Pediátricos CASMU
Pediatria Interna CASMU**



Neomed 45

TECNOLOGÍA MÉDICA AÑOS

ALQUILER Y VENTA

Grúas y Camas Eléctricas

Domicilio particular - Casas de Salud
Centros Hospitalarios - Piscinas
Centros de Rehabilitación

2622 8326 · 099 615 342

-  neomed tecnología médica
-  @neomed.uy
-  neomed - Tecnología médica

 medisa
cares for you





Tele-Cardiología Domiciliaria

Se comunica a todos los socios y no socios que a partir de la fecha CASMU cuenta con un nuevo servicio: Centro de Asistencia en Tele-Cardiología Domiciliaria.

Los cardiólogos y médicos de referencia, podrán derivar a los pacientes a realizar nuevos estudios para la detección de hallazgos, para lo cual se le brindará al paciente un dispositivo portátil, para uso personal en el registro de electrocardiogramas de 15 derivadas, que llevarán a sus domicilios por un periodo definido y se les capacitará sobre su uso, alcance y limitaciones.

El KIT consiste en:

- Dispositivo CS Active para uso durante 7 días
- Pack de 50 electrodos gel descartable



Los pacientes podrán abonar el uso de estos estudios en las Cajas de CASMU o redes de pago habilitadas.

- Celular Android con paquete de datos para envíos de los ECG
- Instructivo y manual de uso

Una vez realizado el pago del estudio, se comunicarán con el paciente, desde la empresa BAMBUSLIFE para coordinar la entrega del KIT y capacitarlo.

La empresa le solicitará la orden abonada y sellada previamente, para acceder a brindar la prestación.

Por consultas:
Correo: casmu@bambus.life
Venta de Servicios: 092135254

Los desafíos educativos

de una institución que se proyecta socioculturalmente a través de sus estudiantes

EduSchool prioriza desde su origen la educación emocional en la formación de los niños y jóvenes como parte de su trabajo diario y permanente.

En el mundo de hoy, donde el cambio es la constante, es importante formar a nuestros alumnos para que sean ciudadanos capaces de afrontar las distintas circunstancias que se les presenten, tanto en su vida personal como profesional. La conformación de las competencias imprescindibles para “ser y estar” en el siglo XXI son una meta hacia la cual dirigir nuestros pasos como institución educativa de vanguardia.

Las emociones tienen mucho peso en la formación de los niños y jóvenes, y si no actuamos en este sentido, la parte de aprendizaje se ve comprometida. Para aprender es necesario estar bien emocionalmente, es por esto que en EduSchool se ha priorizado este aspecto desde los inicios.

Está comprobado e investigado que la implementación de programas de educación emocional reduce los factores de riesgo social como la violencia, el coqueteo con sustancias nocivas, el bullying, el cyberbullying, los embarazos precoces, las conductas autolesivas, depresiones, ansiedades y suicidios, comportamientos que desde la educación formal no son atendidos y que deben ser considerados desde la educación emocional de forma preventiva y transversal.

La felicidad es algo que todos deseamos y la salud emocional es fundamental para todos, sean niños o adultos, ya que el bienestar emocional es imprescindible para todas las personas.

El aprendizaje emocional es fundamental en el aula, pero no como una propuesta de taller, sino como un trabajo diario y permanente.

Las personas que son más felices son más sanas, más productivas, más generosas y más amables con los demás.



Mag. Carolina Abuchalja
Directora General de EduSchool.
Miembro del Rectorado de UDE.

¿Puedes darte cuenta de lo importante que es trabajar en el aula el aprendizaje emocional para que los niños se desarrollen como personas activas y felices? Es la única manera de disfrutar más de la vida y de aprender más fácilmente.

Cualquier persona que trabaja con niños sabe que viven el momento. Cuando los niños son felices es que lo están siendo ahora mismo, así que vale la pena trabajar el aprendizaje emocional en el aula para que eso tan importante no lo pierdan con el paso de los años. Pero ¿cómo trabajar este aprendizaje tan importante dentro de clase?

Actividades de aprendizaje emocional

1. Conciencia corporal. «Escuchamos a nuestro cuerpo»

El cuerpo está conectado con nuestra mente, por lo que nos envía mucha información al cerebro y a la inversa. De hecho, gran parte de las emociones que sentimos empiezan en el cuerpo, por eso debemos aprender a escuchar nuestro cuerpo para saber cómo nos sentimos realmente.

Para saber cómo estamos debemos saber descifrar cómo nos sentimos y esto debemos trabajarlo en clase.

Hacerle entender a los alumnos qué significa: «tengo mariposas en el estó-

magó», «tengo un agujero en el estómago», «estoy temblando/sudando de los nervios», «me duele la cabeza de tanto pensar».

Estas son algunas formas en la que los alumnos empiezan a entender cómo el cuerpo está conectado con la mente y que todo lo que tienen que hacer para saber cómo se sienten es escuchar a su cuerpo.

2. Ayudar a crear calma. «Aprendemos a relajarnos»

El cuerpo y la mente están relacionados y por eso el estado emocional puede cambiar para mejor cuando estamos nerviosos, pero ¿cómo enseñar eso a los alumnos? De la siguiente forma:

- A través de la relajación. Hacer cinco respiraciones lentas y profundas para calmarse y que revisen cómo se siente el cuerpo antes y después.
- A través del movimiento. Saltar (moverse) para liberar emociones, un poco de cansancio conduce a la calma.

3. Gama de emociones. «Expreso cómo me siento»

Son muchas las emociones positivas y negativas que podemos experimentar a lo largo de nuestra vida.

Por eso en clase es conveniente expresar y poner nombre a cada una de las emociones para que los niños aprendan a diferenciarlas.

Una actividad interesante para hacer es que algunos alumnos expresen emociones y los demás alumnos las tengan que adivinar. Si los alumnos empiezan a ser conscientes de las emociones, podrán tener más conocimiento de ellas y saber cómo se sienten a cada momento.

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



Salud integral en el deporte: importancia del estado emocional y nutricional del deportista

El aspecto nutricional y el psicológico tienen un lugar esencial en la vida de las personas que realizan actividad física y/o deporte. Conozca qué se debe tener en cuenta para potenciar el rendimiento y el bienestar.



Nadia Moreira
Lic. en Nutrición



Carolina Rodríguez
Magister en Psicología Deportiva

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la definición de salud es el “estado de completo bienestar físico, psíquico y social de un individuo y no solo la ausencia de enfermedad”. Por eso, es importante abarcar todos los aspectos que la componen, tanto como la alimentación, la salud mental del individuo, el sueño regular y de calidad, la realización de actividad física, reducir el consumo de alcohol y tabaco, entre otros.

En la actualidad, el aspecto nutricional y el psicológico toman un lugar esencial en la vida de las personas que realizan actividad física y/o deporte. A causa de esto, a continuación, haremos énfasis en estos temas mencionando las características claves para tener en cuenta y potenciar el rendimiento y el bienestar de los individuos.

Alimentación y deporte

En referencia al ámbito deportivo, destacamos la importancia de una adecuada alimentación y buenos hábitos alimentarios. Estos últimos se definen según la actitud que toma el individuo frente a la alimentación. Esta actitud se desarrolla según aspectos que hacen a la alimentación en sí, como el tiempo que se le dedica, el lugar donde se realiza, la organización de los tiempos de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), tiempos de las comidas principales que son llevados a cabo en cada hogar y las preferencias alimentarias, entre otros.

La planificación de las comidas en deportistas es fundamental para asegurar una ingesta adecuada de energía y nutrientes. Según las Guías Alimentarias para la Población Uruguaya, los cuatro tiempos de comida principales, favorecen la digestión y permite un consumo adecuado de alimentos, sin déficit ni excesos. Actualmente es común

la omisión de tiempos de comida, por el ritmo de vida de las personas, lo que incrementa la tendencia al consumo de alimentos rápidos y en general no saludables, ricos en grasa y atractivos como alfajores, snacks, chocolates o golosinas.

Por lo mencionado anteriormente, el Ministerio de Salud Pública recomienda mantener un horario para las comidas, evitar omitir los tiempos de comidas principales, no pasar muchas horas sin comer y cambiar el consumo de comidas rápidas por colaciones saludables.

La nutrición humana es una temática muy abordada en la actualidad, más aún en el ámbito deportivo o de actividad física recreacional. Son áreas que de a poco se van introduciendo en la nutrición y la alimentación saludable, ya que constituye una de las partes del llamado entrenamiento invisible, permitiendo mejorar el rendimiento deportivo.

Todas las personas tenemos diferentes necesidades energéticas y de nutrientes, en el caso de deportistas las necesidades energéticas (requerimiento energético) se ven aumentadas según el tipo de deporte. A su vez, el requerimiento energético será diferente dependiendo del periodo de entrenamiento (pretemporada, competencia o descanso). Por eso, es fundamental individualizar cada caso y conocer la importancia de llevar a cabo un plan de alimentación con el aporte calórico adecuado y suficiente.

Los macronutrientes principales como carbohidratos, proteínas y grasas tienen un rol significativo en el rendimiento físico del deportista, al igual que el adecuado consumo de líquidos, las cantidades dependerán de características como edad, sexo, peso, altura, estado nutricional y tipo de deporte.

En deportes de larga duración, la ingesta controlada, principalmente de carbohidratos, es necesaria para mantener las reservas suficientes para un desempeño deportivo satisfactorio, prevenir fatiga y posibles lesiones. Asimismo, los hidratos de carbono constituyen la fuente de combustible más importante para el organismo, porque son de rápida utilización y por la energía que proporcionan. Además, las reservas de carbohidratos en el cuerpo humano pueden variar según el tipo de alimentación y la utilización de esas reservas dependerá de aspectos como el entrenamiento y las condiciones ambientales en las que se realiza.

Por otro lado, para tener una dieta variada y balanceada, se recomienda el consumo de grasas, dada la importancia del aporte de ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles en el organismo. En el ámbito deportivo ese nutriente debe ser ingerido en medidas controladas y planificadas con base en diversos factores, uno de ellos es el tipo de deporte, entrenamiento, duración e intensidad, teniendo en cuenta siempre el contexto del deportista.

En otro orden, el consumo de proteínas y el rendimiento deportivo son temáticas que van de la mano en el deporte, en busca de un óptimo rendimiento esta problemática es discutida por expertos desde hace mucho tiempo, por ello es esencial conocer la real importancia del consumo de proteínas.

El requerimiento proteico se ve aumentado frente a la actividad física, como consecuencia las recomendaciones de proteínas se ven incrementadas, en comparación con la recomendación para la población general. La recomendación para deportistas dependerá de varios factores como la ingesta energética total, la intensidad y duración del ejercicio, del tipo de entrenamiento, de la temperatura



corporal y finalmente del sexo y edad del individuo.

Otro aspecto que integra los hábitos saludables es lo que respecta a las formas y frecuencia de hidratación. Un plan de alimentación y de entrenamiento debe incluir un plan de hidratación, puesto que es fundamental idear estrategias según el deporte para prevenir lesiones e hiponatremia, entre otros.

La sensación de sed no es suficiente para controlar la ingesta hídrica, ya que cuando surge es porque la pérdida de agua corporal es significativa, en efecto, se debe prever esta situación con una adecuada hidratación durante el día y en deporte antes, durante y después de la actividad física. Una adecuada hidratación repercute directamente en el rendimiento físico y mental del deportista y de cualquier individuo independientemente de si hacen actividad física o no.

El entrenamiento mental de los deportistas

Uno de los factores más importantes para alcanzar el éxito deportivo es la habilidad de establecer y mantener un clima interno estable durante la competencia. Para lograr esto, el atleta debe entrenar su fortaleza mental, trabajando así

su autoconfianza, su nivel motivacional, su control emocional y su concentración, entre otros.

Todo tipo de actividad física y/o deportiva implica grandes demandas, requiriendo un mayor control de las reacciones emocionales y un perfeccionamiento de las capacidades cognitivas. Por este motivo es fundamental que el entrenamiento mental forme parte de la preparación del deportista tanto como el entrenamiento físico, técnico, táctico y nutricional.

La psicología deportiva juega un gran papel. Esta es la ciencia que se ocupa de todos los aspectos psíquicos presentes en la actividad física o deportiva. El objetivo del psicólogo deportivo es mejorar el funcionamiento mental del deportista, entrenando sus habilidades psicológicas, para que logre enfrentar con más recursos las diferentes situaciones que surgen a lo largo de su carrera deportiva (desde su iniciación al abandono).

Toda acción deportiva implica sensaciones, pensamientos y emociones que pueden provocar inseguridades, nerviosismos, ansiedades y estrés afectando el rendimiento y el bienestar del atleta. Para evitarlo y que el rendimiento sea el esperado, es clave trabajar para que el autodiálogo de los atletas sea positivo.

Está demostrado que el cerebro no distingue realidad de ficción, entonces, si el deportista piensa que todo le va a salir mal o que los demás son mejores que él, eso es lo que va a pasar porque sus pensamientos van a afectar a su confianza en sí mismo, a su concentración y a su rendimiento. En cambio, si los atletas piensan de manera positiva sobre los entrenamientos y/o competencias, mejoran la autoconfianza, la seguridad, disminuyen la ansiedad (porque el cerebro cree que ya lo vivió y está en "terreno conocido") y así mejoran su rendimiento.

Un aspecto para destacar es que este entrenamiento mental, al igual que otros (físico, técnico y táctico), deben entrenarse a largo plazo, dedicando tiempo y esfuerzo. De aquí la importancia de estar acompañado por un profesional en el área.

No olvidemos que, al trabajar con el atleta, mejorar el rendimiento no es lo único importante, también dentro de la psicología deportiva se busca la promoción de la salud, el desarrollo del bienestar y el disfrute, facilitar las relaciones interpersonales, conseguir superar a otros y a uno mismo o mejorar la imagen corporal y la autoestima.

En conclusión, algunos de los beneficios a los que puede llevar la práctica de la psicología deportiva son:

- Mejorar la confianza en sí mismo.
- Mejorar la motivación.
- Mejorar el rendimiento.
- Disminuir ansiedad precompetitiva.
- Disminuir los niveles de estrés.
- Favorecer la concentración.

- Mejorar habilidades como la memoria y la coordinación.
- Fomentar la cohesión social.
- Generar un clima motivacional adecuado.
- Mejorar el trabajo en equipo.
- Prevenir el síndrome de burnout.

Por otro lado, la psicología deportiva busca trabajar con todo el entorno del atleta, considerando esto clave para un desarrollo óptimo de su carrera deportiva. El psicólogo brinda herramientas tanto a los padres como a los entrenadores para que ellos aporten de manera positiva al proceso del deportista.

¿Es para todos los niveles? ¿Se necesita durante toda la carrera deportiva?

Sí. Tanto para la iniciación como para el alto rendimiento cumple un papel esencial. Existen diferentes dinámicas con las que se trabaja dependiendo de la situación de cada uno de los deportistas en particular y sus entornos.

Se trabaja en conjunto con ellos durante toda la carrera deportiva porque, como mencionamos anteriormente, el entrenamiento mental es un proceso, lleva tiempo y esfuerzo. Además, a lo largo de los años el deportista puede enfrentar diversas situaciones, tanto personales como deportivas. A modo de ejemplo, en una lesión, el psicólogo trabaja con el deportista y su entorno para enfrentar esas situaciones con las herramientas correctas.

CASMU integra un nuevo servicio para deportistas

Para brindar mejor asistencia a

sus socios y no socios, CASMU creó un servicio de policlínica especializada en deportistas de todos los niveles. Este servicio cuenta con un equipo multidisciplinario de profesionales capacitados en el área deportiva, que garantiza un servicio integral en busca de mejorar el rendimiento deportivo, fomentando el bienestar y ofreciendo herramientas para preservar la salud durante el proceso, en un marco de calidez humana e innovación permanente.

El equipo está integrado por médicos deportólogos, fisioterapeutas, psicólogos y nutricionistas especializados en deporte, trabajando de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 horas para brindar un servicio de primer nivel.

El equipo se refuerza con toda la tecnología e innovación del Centro Imagenológico de CASMU y uno de los mejores centros de rehabilitación de lesiones del país. Tenemos la premisa de ofrecer el mejor servicio para todo aquel que necesite recuperarse de una lesión, preparar pruebas físicas, mejorar

rendimiento, (re)introducirse en el entrenamiento o conseguir cambios en su composición corporal, haciendo del ejercicio físico y la alimentación saludable un estilo de vida.

Todos los que deseen más información sobre este servicio pueden comunicarse con UNAFIDE Cel.: 091 861 325 - 091 850 59 o con VENTA DE SERVICIOS Tel.: 2487 3710 Cel.: 094 672 648 Correo: caventadeservicios@casmu.com.





Maquet Meera Family Mobile Operating Table

Cost-effective flexibility in the OR

GETINGE 

SIEMPRE LAS MEJORES MARCAS
NUNCA SÓLO ESO

bioerix



Qué debemos saber de hipertensión arterial

Esta patología es considerada el asesino silencioso. La elevación mantenida de la presión arterial produce lesiones de los vasos arteriales y de órganos específicos.



Dra. Marianela Méndez Guerra
Jefe del departamento de Cardiología
CASMU.
Coordinadora del Programa de
Insuficiencia Cardíaca.



Dra. Verónica Pérez Bardanca
Cardiólogo integrante del Programa de
Insuficiencia cardíaca.

La hipertensión arterial (HTA) es uno de los factores de riesgo modificable más importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares, así como para la enfermedad cerebrovascular y renal.

La elevación mantenida de la presión arterial produce lesiones de los vasos arteriales y de órganos específicos, que al principio pueden no manifestarse ni dar síntomas y, lamentablemente, cuando se manifiesta ya es tarde y puede ser con un daño grave.

Por eso, la hipertensión arterial es conocida como el asesino silencioso. Síntomas como dolor de cabeza, mareos o dolor de nuca son indicios inespecíficos que se dan en la minoría de los casos.

En el 95% de los casos no existe una causa conocida para la HTA, pero hay factores que predisponen a su aparición como la herencia genética, el tabaquismo, el sobrepeso y la obesidad, el exceso en el consumo de sal, el sedentarismo y el estrés emocional.

Una sola toma aislada de presión arterial elevada no nos permite hacer el diagnóstico, para ello debemos tener dos o tres tomas elevadas en días separados y en las llamadas medidas idóneas.

Estas medidas incluyen:

1. Evitar ejercicio físico previo.
2. Reposar sentado durante cinco minutos antes de tomar la presión.
3. Durante este reposo, no cruzar las piernas.
4. Evitar el consumo de cafeína y tabaco por lo menos 15 minutos antes de tomar la presión.

Las cifras de presión arterial igual o por arriba de 140 de sistólica y 90

de diastólica se consideran cifras elevadas.

Tratar la presión arterial no significa tratar un número sino un órgano. Su buen control está asociado a una reducción de la incidencia de derrame cerebral de 35% a 40%, de infarto agudo de miocardio entre 20% y 25% y de insuficiencia cardíaca en más de 50%.

Varias acciones son muy útiles y necesarias para prevenir la aparición de la hipertensión arterial, evitar sus complicaciones y optimizar su control. Estas son:

- Eliminar hábitos tóxicos como consumo de alcohol y tabaco.
- Eliminar el consumo de sal agregada, evitar alimentos enlatados, embutidos y lácteos con sal.
- Modificar hábitos alimenticios: incrementar el consumo de legumbres y alimentos ricos en fibras como frutas y verduras. Reducir el consumo de carnes a 200 gramos diarios como máximo y aumentar el consumo de pescado.
- Mantener un peso adecuado a su estatura, evitando el sobrepeso y la obesidad. Se limitará el tamaño de las porciones.

- Practicar una rutina de ejercicio adecuada a la edad (una hora diaria).
- Evitar el estrés y mantener un adecuado descanso nocturno.

El control de la HTA requiere la visita en forma regular al médico, quien verá si es necesario el ajuste de las dosis en las medicaciones indicadas y solicitará periódicamente estudios de valoración (análisis de sangre, orina y ECG).

Monitorear su presión regularmente, sin obsesionarse, procurando que esta revisión sea en distintas horas del día y luego de haber tomado la medicación.

Tomar puntualmente la medicación que el médico recete, siguiendo estrictamente los horarios y dosis indicadas.

Recordar

Estar tomando medicación no nos asegura que nuestra presión arterial esté controlada, siempre debemos tomarnos la presión arterial para corroborar las cifras.

No debemos abandonar el tratamiento, aunque los valores de la presión hayan vuelto a la normalidad.



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:





Alimentación en la vuelta a clases

Pasamos las fiestas navideñas, las vacaciones de verano y llega el momento de retomar la temporada lectiva en los niños.



Lic. en Nutrición Nilsa Roberts

Es muy importante recordar que la alimentación saludable es una recomendación que se debería mantener durante todo el año, aprovechando la oferta de frutas y verduras de estación. Así como también se recomienda realizar actividad física evitando el uso excesivo de pantallas (celular, tablets, televisor) que llevan al sedentarismo.

De todas formas, todos sabemos que en momento de vacaciones se realizan preparaciones distintas a las habituales y está bien que así sea, ya que también la alimentación cumple la función de hacernos sentir placer con lo que comemos. El dilema comienza y se mantiene cuando la ingesta de ciertos alimentos es desmedida y descontrolada, y/o los horarios no mantiene un orden.

A la hora de retomar las clases comienza la vorágine de horarios, organización familiar, rutinas distintas y la alimentación es un aspecto muy importante para tenerlo bien planificado.

Otro aspecto fundamental, no solo en verano, es mantener una buena hidratación durante el resto del año también.

La hidratación en los niños debería ser principalmente a base de agua en forma natural y con esto nos referimos a evitar el exceso y uso habitual de bebidas gasificadas y azucaradas como aporte de líquidos fundamental.

Es un tema a veces complejo incorporar agua cuando la elección por costumbre es el consumo de bebidas con azúcar como refrescos o jugos de caja o polvo, pero el beneficio para controlar un consumo de energía a base de azúcares innecesaria es realmente importante.

Por tal motivo se sugiere comenzar desde el verano con consumo de limonadas con bajo contenido de azúcar u otros jugos naturales

como excepción al agua, o aguas con mucho hielo y aromatizarla con menta u otra hierba aromática de preferencia para que el consumo no sea agua sola siempre.



Recetas de aguas saborizadas caseras:

Naranja, limón, pepino y menta:

- 2 naranjas grandes cortadas en rodajas
- 1 limón cortado en rodajas
- ½ pepino cortado
- 1 puñado de hojas de menta
- Agua
- Hielo

Pomelo y romero:

- 1 pomelo cortado en rodajas
- 1 manojo de planta de romero
- Agua
- Hielo

Mandarina y arándanos:

- 2 mandarinas cortadas en gajos
- 1 puñado de arándanos
- Agua
- Hielo

Frutilla, limón y albahaca:

- 4 a 6 frutillas cortadas en cuartos
- ½ limón rebanado
- Algunas hojas de albahaca ligeramente machacadas
- Agua
- Hielo

Otro aspecto importante para tener en cuenta al inicio de las clases es la planificación de los desayunos y meriendas. Todos sabemos que los horarios del verano para niños cambian, se levantan más tarde y muchas veces omiten el tiempo de comida del desayuno. El desayuno debería estar presente, a diferente horario, pero debería realizarse ingesta de algún alimento saludable como lácteos descremados, frutas naturales, frutos secos, preparaciones caseras para desayunar como repostería casera a base de frutas, panificados sin grasa, para no generar consumo excesivo en el resto de las comidas siguientes.

Los podemos ayudar dándoles opciones de meriendas saludables que también son opciones de desayuno o de merienda en casa, lo más importante es evitar en este ámbito la compra habitual (semanal) de alimentos envasados ultraprocesados, que son alimentos ricos en grasas, azúcares y sal.

Como nutricionistas recomendamos que las meriendas sean saludables incentivando el consumo de alimentos lo más caseros y naturales posibles, del tipo de frutas, lácteos descremados, y preparaciones caseras que no requieran demasiada elaboración: pan con dulce y/o queso, scones caseros, muffins caseros, bizcochuelo aromatizado con jugo de frutas o trozos de fruta, frutos secos sin sal y azúcar agregada, granola casera sin exceso de azúcar, jugos naturales o fruta natural entera o en trozos, bastones de zanahoria o tomatitos cherry como snack.

Recetas de meriendas saludables



Magdalenas de zanahoria

Ingredientes para 25 magdalenas:

- Harina 3 tazas
- Zanahoria rallada fina 3 tazas
- Azúcar ½ taza
- Aceite ½ taza
- Huevos 2 unidades
- Leche descremada ½ taza
- Polvo de Hornear 3 cdtas.

Preparación: mezclar la harina, el polvo de hornear y el azúcar.

Aparte, batir los huevos con tenedor, agregar el aceite, la leche y las zanahorias. Agregarlos a la mezcla de harinas hasta lograr una masa homogénea.

Verter en moldes individuales y hornear a temperatura moderada a 180°C por 15 minutos.



Scones con harina integral

Ingredientes:

- Harina 1 taza
- Harina Integral 1 taza
- Leche descremada 1 taza
- Aceite 1 taza
- Polvo de Hornear 1 cdta.
- Sal 1 pizca

Preparación: mezclar la harina, el polvo de hornear y la pizca de sal. Por otro lado, mezclar el aceite y la leche. Agregar los líquidos gradualmente a la mezcla de harinas. Unir los ingredientes para hacer una masa bien tierna.

Evitar amasar. Estirar de dos centímetros de espesor. Llevar a horno moderado hasta que crezcan y doren.



Muffins de Mandarina, Chocolate y Avena

Ingredientes para 25 magdalenas:

- Mandarinas 2 unidades
- Huevos 2 unidades
- Azúcar ½ taza
- Aceite ½ taza
- Avena 1 taza
- Harina 1 taza
- Chips de Chocolate ¼ taza
- Polvo de Hornear 1 cda.
- Vinagre de Manzana 1 cdta.

Preparación: lavamos y cortamos las mandarinas en cuartos, retiramos las semillas, licuamos las mandarinas con cáscara con los huevos, azúcar, aceite y la avena por cinco minutos. Pasamos la mezcla a un bowl y agregamos la harina, los chips de chocolate, el polvo de hornear y el vinagre. Mezclamos bien. Llevamos al horno por 25 minutos hasta que doren.

Panqueques de yogur

Ingredientes:

- Harina 1 y ½ taza
- Yogur de Vainilla 1 unidad
- Aceite
- Polvo de Hornear 1 y ½ cdta.
- Huevo 1 unidad
- Sal ¼ cdta.
- Bicarbonato de Sodio ¼ cdta.
- Leche 1 y ¼ taza
- Fruta picada (frutillas)

Preparación: en un recipiente mezclar harina, bicarbonato, polvo de



hornear y sal. Cuando todo esté bien integrado, agregar el yogur, huevo y leche. Mezclar todo muy bien hasta formar una masa espesa, pero lo suficientemente líquida para verterla sin problema. En una sartén antiad-

herente a fuego medio, agregar un poco de aceite. Cuando esté caliente, verter un poco de la mezcla, aproximadamente el equivalente a un cuarto de taza, o un poco menos si quieres hacer mini panqueques. Cocinar por dos minutos hasta que veas suficientes burbujas cubriendo la superficie superior y cuando las orillas estén cocidas. Voltea el panqueque y cocinar por otros dos minutos más. Retira del fuego y repetir hasta que hayas terminado con toda la mezcla. Puede servirse con fruta picada.



Crocantes de Fruta

Ingredientes:

- Manzana 3 unidades
- Durazno 2 unidades
- Arándanos 50 grs.
- Muesli 150 grs.
- Harina de trigo 2 cdas.
- Azúcar mascabo o negra 1 cda.
- Canela ½ cda.
- Jugo y ralladura de naranja 1 unidad

Preparación: pelar y cortar las manzanas en ocho partes, hacer lo mismo con los duraznos, pero en seis partes. Precalentar el horno a 180°C mientras se mezclan todos los ingredientes excepto el Muesli. Colocar la preparación anterior en una asadera y espolvorearle el Muesli. Llevar a horno moderado durante 45 minutos o hasta que esté dorado.

Galletas de avena

Ingredientes para 30 unidades:

- Huevos 2 unidades
- Harina integral 1 taza
- Harina de trigo 1 taza
- Avena laminada 1 taza
- Azúcar (si es mascabo mejor) ¾ taza
- Pasas de uva o de arándanos ½ taza
- Aceite de girasol alto oleico 100 c.c.
- Polvo de hornear 2 cdtas.
- Vainilla 1 cda.
- Sal ½ cda.
- Limón (ralladura) 1 unidad



Preparación: batir los huevos ligeramente y agregarles el aceite, vainilla y ralladura de limón mientras se continúa batiendo. Luego se incorpora el azúcar poco a poco. Seguir batiendo. Por otro lado, mezclar la harina con el polvo de hornear, la avena y la sal. Añadir a la preparación anterior. A continuación, agregar las pasas seleccionadas e integrar todos los ingredientes. Aceitar una asadera para luego colocar la preparación con la ayuda de una cuchara. Hornear por 10 minutos a temperatura de 180°C. *TIPS: puedes sustituir las pasas por frutos secos (nueces, maní u otros en misma cantidad).

Tenés
¿ANSIEDAD?
¿DOLOR CRÓNICO?
¿DEPRESIÓN?

Mejorá tu
calidad de vida

POLICLÍNICA CANNÁBICA

Agendate por 144 Op. 2
 o en mostradores CASMU.

NetCann

casmu
 estamos para cuidarte





Cuidado de nuestros ojos en el verano

Los rayos solares pueden causar cataratas, pterigión, queratitis y quemaduras maculares que dependiendo de la intensidad pueden dejar un daño irreversible.

Durante los meses más tórridos nuestros ojos deben ser especialmente cuidados de ciertos riesgos que pueden causarles daños severos.

Por este motivo se recomienda extremar las medidas de protección ocular.

Los rayos solares pueden causar cataratas, pterigión, queratitis y quemaduras maculares que dependiendo de la intensidad pueden dejar un daño irreversible.

Debemos usar lentes con protección UV 400 y gorros con visera o sombreros de ala ancha que den bloqueo al paso del sol sobre los ojos y la cara.

En la playa y en las piscinas no debemos abrir los ojos debajo del agua,



Dra. Jaqueline Elias
Oftalmóloga

dado que pueden estar infectadas o contener químicos con potencial irritante. Las infecciones microbianas o virales dan conjuntivitis y queratitis. El cloro también puede darlas. Se recomienda usar lentes para nadar.

En caso de haber entrada de cuerpos extraños como arena, no se deben rascar los ojos sino lavar por arrastre para evitar producir úlceras traumáti-

cas. Y luego, consultar a un oftalmólogo en forma urgente para la resolución correcta del caso.

Los aires acondicionados deshidratan la superficie ocular. Esto puede ocasionar ardor, ojo rojo, sensación de pinchazo o puntadas y sensación de arenilla.

El mayor tiempo de esfuerzo focal prolongado ante celulares y computadoras en vacaciones también ocasiona deshidratación. Se recomienda limitar las horas de exposición a pantallas y parpadear frecuentemente. También limitar el uso de los aires.

Ante cualquier alteración o discomfort persistente, por favor consultar a su médico oftalmólogo.

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

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



MEDISGRUPO
TU SALUD A OTRO NIVEL



¿Cómo puedo solicitar medicamentos a domicilio?

Previo a efectuar su solicitud, le sugerimos:

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

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

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

*** Recuerde que para un mismo pedido, debe optar por una única vía de solicitud**



**AHORA TAMBIÉN LLEGAMOS HASTA
COLONIA NICOLICH Y PARQUE DEL PLATA**

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**





Cuidados en el tránsito y siniestralidad vial.

Una mirada desde 1727
Emergencias CASMU IAMPP

Conozca las conductas responsables que deben cumplirse. Aun teniendo en cuenta todos esos factores, siempre están los imponderables, por lo tanto, cuídate y cuida a los demás.



Dra. Lorena Giannoni
Directora Prehospitalaria 1727
Emergencias.
CASMU IAMPP



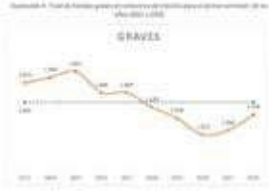
Dr. Fabián Molina Sosa
Adj. Dir. Prehospitalaria 1727
Emergencias
CASMU IAMPP

Siempre es bueno repasar, más aún en estas fechas en las que tantos de nosotros aumentamos la circulación saliendo a vacacionar, visitando amigos, etc., que es muy importante tener en cuenta algunas cosas.

Según cifras oficiales de siniestralidad, al primer semestre de 2022 existe una tendencia al alza en el número de siniestros con lesionados, desde leves hasta graves, que, si bien al final del período medido se encontraba por debajo del promedio reciente, preocupa por el aumento sostenido que ha venido mostrando.



Informe Anual de Estadísticas de Seguridad Vial



Informe Anual de Estadísticas de Seguridad Vial

Desde 1727 Emergencias queremos invitar una vez más a tener una conducta responsable en el tránsito. No importa si eres conductor de auto, moto, ciclista, skater o simplemente peatón. Créenos que nos

encantaría atenderte, pero no nos gustaría hacerlo como víctima de un siniestro de tránsito.

Si bebes, no conduzcas.

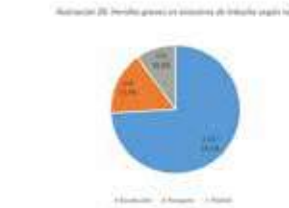
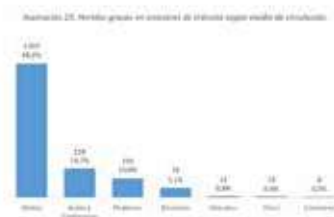


Revisa siempre las condiciones de tu vehículo, no importa que tan cerca viajes.

Utiliza siempre los sistemas de seguridad y retención.

No realices maniobras bruscas y respeta las distancias entre vehículos.

Aun teniendo en cuenta todos esos factores, siempre están los imponderables, por lo tanto, cuidate y cuida a los demás.



Algunos datos para tener en cuenta

Las motocicletas siguen siendo el principal medio de transporte siniestrado.

Los fines de semana siguen siendo los días de mayor cantidad de espirometrías positivas.

Si bien existe una tendencia al alza, según las gráficas presentadas por UNASEV - Presidencia, se ha observado una discreta tendencia a la baja en los fallecimientos.

Hay que recordar que con la conducta individual responsable de cada uno de nosotros podemos revertir estas cifras.

Seguridad vial en Pediatría

Desde el 2013 en Uruguay es obligatorio el uso de sistema de retención infantil para la circulación vehicular, tanto en ciudad como en rutas nacionales.

Durante todo el año, pero sobre todo en verano, con el aumento de la circulación vehicular, es importante recordar las medidas de seguridad al momento de viajar con niños en el auto.

La utilización de un correcto sistema de retención infantil, adecuado a la edad y peso del niño, reduce el riesgo de muerte en 70% en menores de un año y aproximadamente 50% entre el año y los cuatro años. Además, reduce el número de lesiones en más de 90%.

Las lesiones más frecuentes en niños por accidentes de tránsito son las lesiones de cuello en menores de dos años, las lesiones de cabeza en niños de dos a cuatro años y las lesiones abdominales en niños de cuatro a diez años.

Con lo expuesto anteriormente es claro que el uso del sistema de retención infantil es sumamente beneficioso para nuestros pequeños.

Hay muchos tipos de sistemas de retención infantil, así como marcas comerciales disponibles en el mercado. Para la elección de la silla



guiainfantil.com **SISTEMAS DE RETENCIÓN INFANTIL**

	Peso	Sistema de retención	Evita ...
Grupo 0 y 0+	De recién nacido hasta 13 kilos	- Silla en sentido contrario a la marcha en asiento trasero. - Capazo en sentido transversal a la marcha. 	Lesiones de cuello y cabeza
Grupo 1	De 9 a 18 kilos	- Silla anclada al vehículo. - Retención mediante arnés de cinco puntos. 	Lesiones de cabeza y columna
Grupo 2 y 3	De 15 a 36 kilos	- Asientos y cojines elevadores. - Se usa con el cinturón de seguridad. 	Lesiones de cabeza y abdominales
Más de 1,35 cm	Indiferente	- Cinturón de seguridad del vehículo. - Silla homologada si el cinturón roza el cuello. 	Lesiones abdominales

adecuada para nuestro pequeño es importante tener en cuenta su peso, estatura y que la silla esté certificada según normas internacionales (debe estar homologado de conformidad con la Norma Técnica FMVSS 213 (Estados Unidos) o las prescripciones técnicas del Reglamento de Naciones Unidas UNECE R44) y avalado por el LATU (LSQA y UNIT).

La correcta colocación de la silla es tan importante como su uso. Verificar que quede correctamente colocada, así como su fecha de venci-

miento (sí, las sillas de auto tienen vencimiento) en el caso de una silla usada o heredada de un hermano mayor, es parte de las medidas de seguridad que debemos chequear previo a iniciar cualquier viaje o paseo de corta distancia.

Una vez colocado el sistema de retención elegido y comprobado que su colocación ha sido la correcta, hay que asegurarse de que el cinturón de seguridad (o el arnés) sobre el cuerpo del pequeño quede en la posición adecuada, nunca por encima del cuello, siempre

debe ajustarse lo más bajo posible sobre las caderas y sin holguras, sino bien ajustado.

Es importante recordar que los sistemas de retención siempre deben ir en el asiento trasero del vehículo. Los niños que miden menos de 1.50 metros, no deben viajar en el asiento delantero del vehículo.

En caso de dudas sobre si el sistema de retención está correctamente colocado, cualquier padre o cuidador puede agendarse en la Fundación Gonzalo Rodríguez (organización no gubernamental sin fines de lucro que trabaja para eliminar los fallecidos y lesionados graves por siniestros de tránsito en Latinoamérica) para recibir asistencia en la colocación del sistema de retención en forma correcta, sin costo.

Para completar las medidas de seguridad cuando viajamos con niños, sobre todo en ruta, es importante no olvidar revisar el vehículo antes de salir (luces, frenos, neumáticos, botiquín de auxilio, etc.), colocar el equipaje de forma que no dificulte la visibilidad y no colocar objetos en la parte superior de los asientos traseros para evitar que se conviertan en proyectiles dentro del auto en caso de siniestro. En caso de viajar con nuestras mascotas hay que recordar que deben ir aislados de la parte delantera del auto y con algún método de sujeción que les brinde también a ellos seguridad dentro del vehículo.

Desde 1727 Emergencias esperamos que todos disfruten de sus vacaciones seguros.

Disponible en Vademécum Casmu
bajo la modalidad de ticket diferencial

Neurovite®

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



 Neurovite® contiene

Trans-resveratrol extraído de fuentes naturales (no sintético)

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

Envase conteniendo
30 comprimidos

1
Comprimido al día
con las comidas

Neurovite® favorece el correcto funcionamiento del sistema nervioso central

POSOLOGÍA

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



COMPROMETIDOS CON LA VIDA
COMMITTED TO LIFE

91
AÑOS

CASMU celebró fin de año y proyecta un 2023 con más y mejores servicios de salud

El encuentro reunió a más de 1.000 funcionarios y sirvió como plataforma para destacar los objetivos cumplidos, así como las metas trazadas para el futuro próximo.

Con una fiesta en la Rural del Prado, que contó con más de 1.000 funcionarios invitados, CASMU cerró el 2022 con una celebración de los logros alcanzados durante el año y proyectándose hacia el 2023 con el compromiso de seguir ampliando los servicios de salud a sus usuarios con la excelencia que caracteriza a la institución.

Este encuentro del equipo, encabezado por su presidente, el doctor Raúl Germán Rodríguez, y las principales autoridades, también fue posible gracias al apoyo de proveedores y socios estratégicos de CASMU.

La oportunidad fue escenario también para que Rodríguez destacara varias de las metas cumplidas durante los últimos tres años, así como los grandes objetivos y lineamientos de trabajo para 2023.



Dra. Andrea Zumar, vicepresidenta del Consejo Directivo CASMU-IAMPP; Dr. Raúl Germán Rodríguez, presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP.



Dr. Raúl Germán Rodríguez, presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP.

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



Se realizó la Cena de los Famosos a beneficio de la **Fundación Humanitaria PROCASMU**

La institución promueve distintas actividades que tienen como finalidad mejorar la calidad de vida de la comunidad.

Más de 70 celebridades del Río de la Plata fueron las encargadas de servir el primer plato a los comensales que participaron de la tradicional Cena de los Famosos en el Punta del Este Convention & Exhibition Center. En esta ocasión, lo recaudado durante la jornada tuvo como destino el apoyo a las acciones de bienestar sanitario que lleva adelante la Fundación Humanitaria PROCASMU.

“Estamos muy agradecidos por el apoyo y la oportunidad que nos dieron al ser los beneficiarios de este evento tan importante. Además, es una buena oportunidad para que la fundación alcance una mayor visibilidad y así sumar a más aliados para trabajar juntos en la mejora de la calidad de vida de las personas”, expresó Sandra Toledo, coordinadora ejecutiva de la Fundación Humanitaria PROCASMU.

La Fundación Humanitaria PROCASMU surgió en 2020, en plena pandemia por COVID-19, cuando atracó en el puerto de Montevideo el crucero Greg Mortimer con 85 tripulantes y 132 pasajeros a bordo, de los cuales el 70% estaba contagiado por el virus. En un acto de total solidaridad y humanismo, Uruguay creó un equipo para brindarle asistencia sanitaria a esta población que, entre otros acto-

res, estuvo integrado por médicos voluntarios de CASMU.

A partir de este suceso movilizador para todos los trabajadores de la salud, la mutualista decidió crear esta institución como una forma de canalizar todos los programas de responsabilidad social corporativa que ya realizaban.

Bajo el lema de “construimos salud”, la fundación se propone mejorar la calidad de vida de la población, desde distintos enfoques que buscan lograr una comunión entre salud y educación para crear una “sociedad de bienestar y cuidados”.

Entre una de sus acciones se destaca el acuerdo celebrado entre CASMU y la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP), a través del cual la fundación interviene en distintos centros educativos, fundamentalmente de contexto crítico en la zona de Casavalle. De acuerdo con lo detallado por Toledo, el objetivo central de esta iniciativa es que “las escuelas se transformen en agentes promotores de salud”.

En este sentido, trabajan con los niños y adolescentes impartiendo los conceptos claves de salud vinculados al autocuidado y el cuidado de los demás y también con los adultos que atienden a esa población estudiantil, como docentes, maestros, auxiliares y organizaciones sociales que funcionan en la zona, “dándoles herramientas para detectar y enfrentar situaciones críticas”, agregó Toledo.

Por otra parte, PROCASMU atiende a la población adulta mayor para ayudarlos a mantener una vida activa y saludable, fomentando el deporte y realizando distintas actividades, desde paseos hasta talleres literarios, de música y cocina.

Para lograr todas estas acciones la fundación tiene alianzas estra-



De izquierda a derecha: Sr. Álvaro Romero, Fundación PRO-CASMU, Dr. Gustavo Arroyo, Unidad de Investigación Clínica CASMU, Dra. Andrea Zumar, vicepresidenta del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dra. Denisse Thomasset, Dr. Martín Pérez de Palleja, jefe de anestesia Gineco-obstétrica, Dr. Raúl Germán Rodríguez, presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dr. Blauco Rodríguez, Dr. Horacio Rodríguez Dulcini, gerente de Administración.



tégicas con distintos actores de la sociedad. Una de estas es el vínculo que desarrollaron con el Club de Leones, Óptica Ruglio y el Consorcio de Transporte Escolar Metropolitano por el cual 58 niños de Casavalle pudieron acceder de forma gratuita a tratamientos oftalmológicos y lentes. En 2022 este proyecto se desarrolló en el jardín N° 222 y en las escuelas N° 320 y N° 178. Para el presente año el objetivo es ampliar el servicio, contemplando a más niños y centros educativos.

“Esto demuestra que trabajando juntos, en comunidad y aportando pequeños granitos de arena, pueden alcanzarse grandes logros y tener un impacto mucho más importante como cambiar la vida de alguien que por sus propios medios no puede hacerlo”, concluyó Toledo.

De izquierda a derecha: Dr. Raúl Germán Rodríguez, presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dra. Andrea Zumar, vicepresidenta del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Sr. Juan Herrera, Sr. Álvaro Romero, Fundación PRO-CASMU, Sra. Sandra Toledo, Fundación PRO-CASMU, Maestro Juan Pedro Mir, Fundación PRO-CASMU.



De izquierda a derecha: Dr. Osvaldo Barrios, gerente de Proyectos, Obras y Compras, Dr. Raúl Germán Rodríguez, presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Sr. Juan Herrera, Dr. Horacio Rodríguez Dulcini, gerente de Administración, Sra. Sandra Toledo, Fundación PRO-CASMU.



Día Mundial de la Mujer Médica

El 11 de febrero se reconoce el día de la mujer en esta profesión que implica una vocación de gran responsabilidad y dedicación.



Dra. Andrea Zumar
Vicepresidenta del Consejo Directivo
CASMU-IAMPP

Ser una mujer médica significa mucho más que tener un título y un trabajo. Se trata de una vocación de gran responsabilidad y dedicación, pero también una oportunidad única para hacer una diferencia positiva en la vida de las personas.

Particularmente a las mujeres nos ha sido complejo insertarnos en una profesión que desde sus orígenes se consideró masculina. Basta solo recordar lo difícil que fue para la pionera Dra. Paulina Luisi hacerse un lugar en la Facultad de Medicina, la cual, hasta que ella llegara en 1900, nunca había recibido más que varones. La sociedad de la época consideraba que el cuerpo, y sobre todo la dirección de equipos profesionales, no era una tarea para nuestro género.

Mucho ha cambiado desde entonces. Hoy, las mujeres no solo somos mayoría en el ingreso a la profesión, sino que además en las tareas asistenciales vamos ganando paso a paso espacios en lugares de gestión y dirección, llegando a ocupar los más altos espacios políticos y de decisión.

En 2023, como médica, madre, mujer, directiva de la institución mutual más importante del país y persona preocupada por todos los temas sociales de nuestro tiempo, creo que tengo dos desafíos centrales.

Por un lado, lograr efectivamente la integración de las distintas facetas de una vida plena, en la cual lo profesional es una de las partes que debo articular con el conjunto de afectos y proyectos personales.

Por otro lado, seguir insistiendo en que, aunque hoy las mujeres tenemos (en la legislación y el discurso social) las mismas oportunidades que los varones, es real que debemos esforzarnos más del doble para ocupar espacios reales de reconocimiento y responsabilidad pública. En este aspecto, tanto en la medicina como en el conjunto de las esferas del país, las mujeres tenemos que seguir saltando vallas, muchas de ellas invisibles.

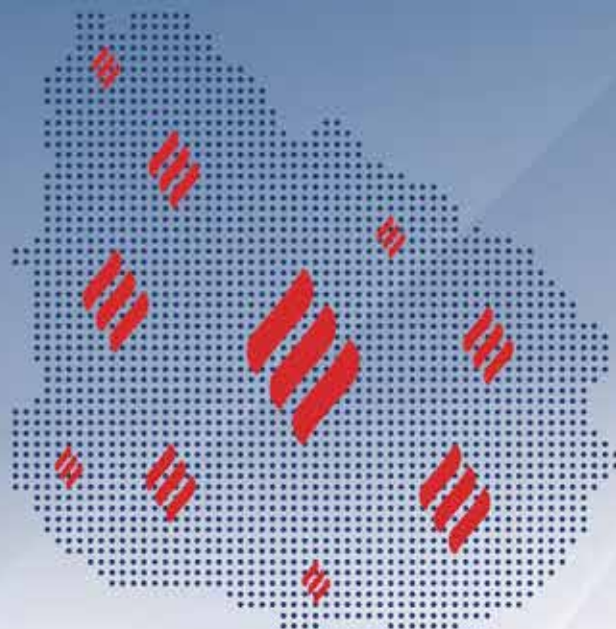
Tengo la concepción de la medicina como vocación de servicio y de incidencia en la construcción de una vida mejor para cada paciente y la sociedad en su conjunto. Ese lugar personal del vínculo con el otro

es esencialmente para mí. No veo mi profesión como una resolución de enfermedades, sino como una puerta al vínculo que se construye con el paciente y una posibilidad de vida mejor. Ahí es donde una médica hace la diferencia. En mi caso, ser mujer y profesional de la medicina, en cualquier lugar que esté (una ambulancia, la clínica o la dirección de la institución) es, esencialmente, un desafío intelectual, pero también afectivo introspectivo y de compromiso social.

Además de ser una fuerza para el bienestar de sus pacientes, las mujeres médicas también son líderes y mentores en su comunidad. Son un ejemplo que seguir para las futuras generaciones de mujeres, no solo en la medicina. Su dedicación y pasión por la profesión inspira a otros a unirse a la lucha por una atención médica más justa, solidaria y equitativa.

En resumen, ser una mujer médica significa mucho más que tener un trabajo. Es una vocación que requiere dedicación, habilidades y fortaleza, pero también ofrece la oportunidad de hacer esa diferencia real en la vida de las personas y de ser una líder y mentora en la comunidad.





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.

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

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

TACUAREMBÓ:

Ituzaingó 248 / Tel.: 4634 6474

0800 4584 | secom.com.uy