


LA REVISTA DE SALUD DEL **casmu**

Leerla hace bien

casmu**Cerca**

Publicación bimestral del CASMU - Distribución gratuita - Año X - Nº 62 - Agosto de 2023

A photograph of an elderly woman sitting up in a hospital bed, wearing a light blue hospital gown. She is looking towards the camera with a slight smile. In the foreground, a white tray is being held, containing a green apple, a clear plastic container of cereal, and a small white bowl of red jam. The background is slightly blurred, showing a computer monitor and other hospital equipment.

Alimentación en Cuidados Paliativos: Un desafío nutricional

Lic. Carolina Vilar

¿Qué es la fimosis?
Dr. Hugo Badia

**Casmu presentó curso
sobre lenguaje de señas a
sus funcionarios**
Dra. Mónica Castilla

**Casmu cuenta con un
programa para pacientes
portadores de Insuficiencia
Cardíaca**
Dra. Marianela Méndez

TÓTEMS DE AUTOGESTIÓN



**ACTIVOS EN POLICLÍNICO
Y EN 45 CENTROS MÉDICOS DE TODO EL PAÍS**

Señores Socios

En los Tótems pueden realizar las siguientes operaciones:

-  **Pago** de todas sus prestaciones CASMU mediante medios electrónicos: Maestro, Oca, Visa, Mastercard y Lider
-  **Anuncio** a Consultas Médicas
-  **Agenda** de Citas Médicas / **Cancelación** de Citas Médicas
-  **Consulta** de Regalías
-  **Solicitud** de PIN / **Cambio** de PIN
-  Línea Atención via WhatsApp:  091.066.797

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





Autoridades Consejo Directivo
CASMU - IAMPP

Presidente: Dr. Raúl Germán Rodríguez Rodríguez

Vice Presidente: Dra. Andrea Zumar Viquez

Secretario General: Dr. Juan José Areosa Barcia

Pro - Secretario: Dr. Álvaro Niggemeyer Venditto

Tesorera: Dra. Cristina Rey

Comisión Fiscal:

Dr. Álvaro Arigon

Dr. Gabriel De Feo

Dra. Mariela Mansilla



AGOSTO de 2023

Responsable:

Dr. Horacio Rodríguez Dulcini

(Gerente de Administración)

Coordinación:

Tiziana Alonso

Revista CasmuCerca es comercializada, diseñada e impresa por OPCIÓN MÉDICA

Tel. (00598) 2 403 61 56

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:

OCTUBRE 2023



Sumario

06 UROLOGÍA

¿Qué es la fimosis?

08 NUTRICIÓN

Alimentación en Cuidados Paliativos:
Un desafío nutricional

12 INFOCASMU

CASMU incorporó un resonador de última generación a su Centro de Imagenología

16 SALUD LABORAL Y DEPORTIVA

La Importancia de la Salud en el Ámbito Laboral y Deportivo: Un Enfoque Preventivo

18 INFOCASMU

Fortalecimiento de la Seguridad en el Ámbito Prehospitalario:
Un Compromiso Colectivo en Uruguay

22 INFOCASMU

Día del Niño en Centro Médico Portones

24 CARDIOLOGÍA

Casmu cuenta con un programa para pacientes portadores de Insuficiencia Cardíaca

28 INFOCASMU

Casmu presentó curso sobre lenguaje de señas a sus funcionarios

35 PUBLINOTA UDE

El papel fundamental de los adultos y las instituciones en la promoción de la salud mental de los jóvenes

38 INFOCASMU

Casmu homenajeó a funcionarios no médicos

JEFATURAS MÉDICAS

Departamento		
Anestesia		Dr. Martín Pérez de Palleja
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 Vasculár		Dr. Juan José Martín (i)
CO.SE.PA.		Dr. Sebastián Yancev
CREAR (ex IMAE Traumatológico)		Dr. Álvaro Arsuaga
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. Virginia López
Endoscopia ORL	Coordinador	Dr. Martín Frascchini
Fisiatría		Dr. Juan Vigna
Gastroenterología		Dra. Virginia López
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
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		Dr. Sebastián Irueta
Nefrología	Profesor Agregado de la Cátedra de Nefrología del HC	Dr. Alejandro Ferreiro
Neonatología		Dr. Enrique Di Lucci
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	Ex. Profesor adjunto de Clínica Psiquiatra	Dr. Manuel Alcalde
Salud Ocupacional		Dr. Alvaro Arigon
Servicio de Urgencia		Dr. Marcelo Nandes
S.I.D - PGU - PGUR		Dra. Alejandra Paolino
Traumatología		Dr. Jorge Tabachnik (i) Dr. Emerson Kucharski (i)
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

La familia CASMU



Dr. Juan José Areosa
Secretario General de
CASMU - IAMPP.

Una Institución de 180.000 afiliados y más de 6.000 empleados en números fríos es muy grande, se diría que casi la ciudad mas grande del Uruguay luego de Montevideo.

Miles de personas pasan a diario por el Policlínico Central, otras miles por los centros médicos y cientos están internados en el Sanatorio. Hasta aquí somos una organización que presta servicios de salud de gran magnitud.

Todo esto enmarcado en la filosofía CASMU hace que sea muy diferente al resto del sistema. Nuestros usuarios son más exigentes, nuestros médicos y personal responden a esas exigencias con un nivel profesional muy superior a la media, producto de su carrera personal y la exigencia de concursos para ingresar a la Institución.

Los Directivos, Gerentes y Directores son aún más exigentes consigo mismo y con sus colaboradores para cubrir esa demanda de calidad y calidez profesional que todos debemos tener como parte del significado de nuestra historia y presente del CASMU.

Pioneros en el avance de la asistencia médica a nivel nacional e internacional, hoy somos la Institución que más trabajos científicos desarrolla en el Uruguay. Tenemos un desarrollo constante en la incorporación tecnológica y somos la Institución con el equipamiento más moderno del Uruguay.

Nuestros Profesionales Médicos son los más capacitados del sistema en todas las áreas asistenciales y vanguardistas en la aplicación práctica de esa tecnología.

Mejoramos día a día nuestras áreas físicas con el Sanatorio más moderno y funcional.

Fijamos y llevamos adelante una política clara de hacer a nuestros usuarios el centro de todos nuestros esfuerzos, incorporando un call center y personal formados para recepcionar y solucionar.

Sabemos que como toda gran comunidad de seres humanos hay dificultades, y eso somos una comunidad, una Familia.

Como en todas las Familias, tratamos de

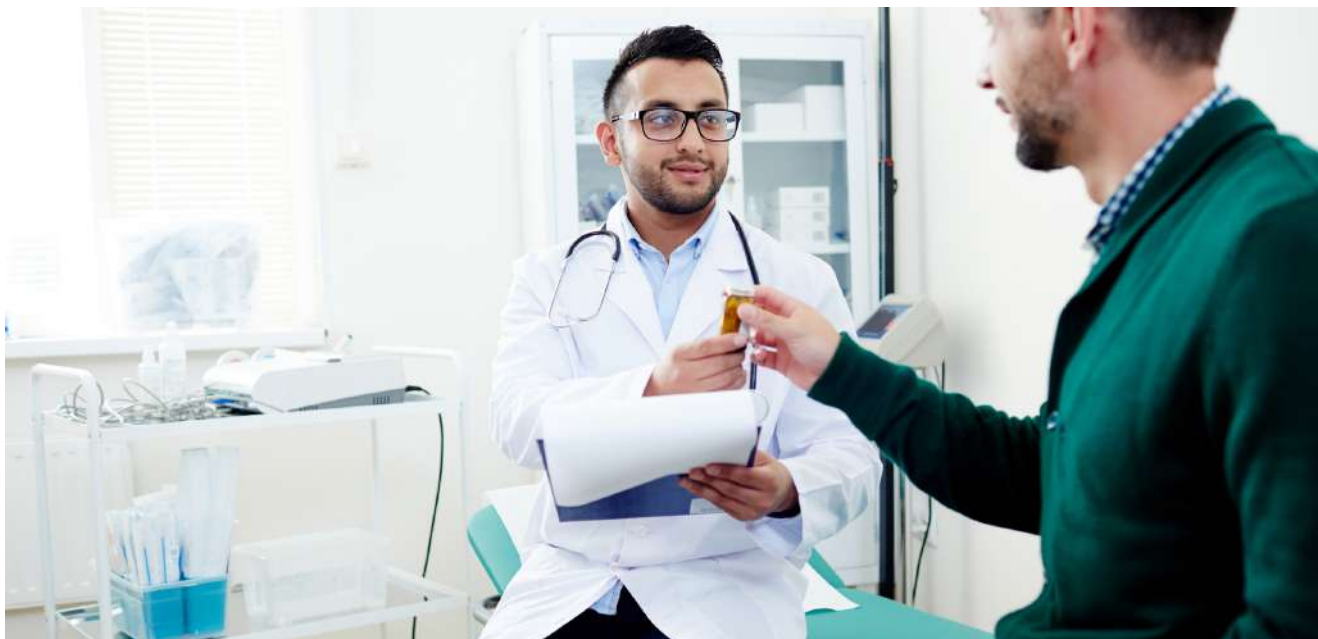
salir adelante con gran esfuerzo, sabemos que afuera hay muchos intereses opuestos a nosotros, pero al decir del histórico jugador del mundial de 1950 Obdulio Varela: Los de afuera son de palo, y así debemos jugar este partido. Defendiendo al CASMU, defendiendo nuestra Familia.

El Presidente, Vice Presidenta y quién escribe estas líneas estamos presentes para recibir y escuchar todos los planteos y solucionar lo solucionable, nuestra vocación de servicio y proceder público avala esto.

Continuemos cuidando nuestra familia y como dice Martín Fierro: "Los hermanos sean unidos porque esa es la ley primera, tengan unión verdadera, en cualquier tiempo que sea, porque si entre ellos se pelean los devoran los de afuera".

Lo mejor siempre esta por venir, trabajamos para ello y nuestros pacientes son el porque de nuestra existencia.

Saludo fraterno
Dr. Juan José Areosa
Secretario General de CASMU



¿Qué es la fimosis?



Dr. Hugo Badia
Especialista en Urología.
Exprofesor adjunto de
Clínica Urológica.
Jefe del departamento
de Urología
CASMU - IAMPP.

Es la situación en la cual el prepucio (piel que recubre el glande) no puede ser retraída completamente para dejarlo al descubierto o bien la retracción se hace con dificultad generando molestias.

Se denomina Fimosis Primaria cuando la persona nunca pudo retraer el prepucio y el problema lo aqueja desde siempre; es Secundaria cuando ésta se adquiere progresivamente, generalmente secundaria a procesos inflamatorios, infecciosos o aún traumáticos.

Se dice que la Fimosis es Funcional cuando la incapacidad o dificultad para retraer el prepucio ocurre sólo cuando el pene está en erección.

Frecuencia

Es un motivo de consulta muy frecuente tanto en niños como en adultos. En el momento del nacimiento hay lo que podríamos llamar una “fimosis o incapacidad fisiológica” para retraer el prepucio en la mayoría de los recién nacidos, de-

bido a adherencias naturales existentes entre el prepucio y el glande.

A medida que el pene crece, los restos epiteliales se acumulan debajo del prepucio y lo van separando gradualmente del glande.

Las erecciones intermitentes que normalmente ocurren ayudan a que el prepucio se vuelva completamente retráctil. Hacia los 18 años de edad, el 1% de los varones tienen fimosis.

¿Cuál es el tratamiento para la Fimosis?

En ocasiones cuando la fimosis es funcional y tiene un anillo laxo (no apretado) puede mejorar con el uso de cremas con corticoides. De lo contrario el tratamiento es quirúrgico y la cirugía a realizar se denomina Postectomía o Circuncisión.

Esta es una de las cirugías urológicas más frecuentemente realizadas y consiste en la sección y extracción del prepucio que recubre el glande, quedando

éste parcial o totalmente descubierto. Se realiza habitualmente en forma ambulatoria (bajo el sistema de Cirugía del Día), tiene una duración aproximada de 30 minutos y si bien en ciertas ocasiones se realiza con anestesia local lo habitual es que se emplee anestesia general.

En algunas culturas se realiza por fines rituales o religiosos, en otros casos es solicitada con fines estéticos, aún sin tener una Fimosis.

¿Que se busca con esta cirugía y que beneficios tiene?

- El paciente circuncidado puede realizar una higiene correcta de la zona, evitando los procesos inflamatorios crónicos e infecciones (Balanopostitis) tan molestas y dolorosas.
- Algunos autores consideran que los pacientes circuncidados tienen menos probabilidades de contraer algunas Enfermedades de transmisión Sexual.

- En pacientes circuncidados es mucho menor la probabilidad de desarrollar Cáncer de pene.

- Desaparecen las molestias, muchas veces referidas, durante las relaciones sexuales (dolor).

- Se evita la Parafimosis, complicación relativamente frecuente de la Fimosis en que el prepucio una vez retraído no puede volver a su sitio, quedando “ un anillo ajustado por detrás del glande”, que genera dolor, edema progresivo y puede llegar en los casos más severos y evolucionados a la necrosis del glande. Esta condición requiere tratamiento de Urgencia.

¿La circuncisión acarrea algún riesgo? ¿Tiene complicaciones?

La tasa de complicaciones asociada con la circuncisión es muy baja y oscila entre el 0,2 y el 3%.

Las complicaciones menores incluyen problemas tempranos como:

- Hemorragia o hematoma postoperatorio. Habitualmente se maneja con medidas no invasivas (compresión local), pero en algunos casos puede requerir puntos de sutura adicionales y en casos poco frecuentes la evacuación del hematoma colectado y nueva sutura bajo anestesia.
- Infección de la herida. Es poco frecuente y se previene con el lavado diario de la herida, secado local y en ocasiones se utiliza la aplicación de ungüentos con antibióticos.
- Puede ocurrir que se extirpe poca piel prepucial y que el paciente pueda persistir con la imposibilidad de retraer el prepucio, lo que requiere casi con seguridad una nueva cirugía. Complicaciones mayores tales como la lesión de la uretra o del glande raramente ocurren.

¿Querés ver claro? Tus ojos se merecen lo mejor para ver el futuro sin problemas. Te podemos ayudar.

Centro Oftalmológico Bulevar

Ofrecemos consultas oftalmológicas, pre y post operatorias, realización de estudios tales como refractometría, fondo de ojo, exámenes completos con toma de presión intraocular, tomografía de coherencia óptica, pentacam, entre otros.

Por consultas y agenda comunicarse al

☎ **144 op. 8**

☎ **095 290 254**

de 8 a 20 h.

Ubicado en Br. Artigas 1309 esq. Guaná

Por más información www.casmu.com.uy



Alimentación en Cuidados Paliativos: Un desafío nutricional



Lic. Carolina Vilar
Licenciada en Nutrición CASMU - IAMPP.

Los pacientes en Cuidados Paliativos presentan muchos cambios en su alimentación y en los momentos finales de la vida, el alimento adquiere varios significados.

Cuidados Paliativos: La actualidad

La asistencia en Cuidados Paliativos (CP) es una atención destinada a personas de cualquier edad, portadoras de enfermedades avanzadas, irreversibles y progresivas realizada por un equipo interdisciplinario de forma integral (bio-psico - social y espiritual) que incluye al paciente y su familia.

El objetivo es mejorar la calidad de vida mediante el control de síntomas, prevenir y aliviar el sufrimiento, a través del acompañamiento del paciente y su familia durante el proceso de la enfermedad.

En Casmu contamos con un Servicio de Soporte y Cuidados Paliativos, conformado por un equipo interdisciplinario (medicina, enfermería, psicología, nutrición, asistencia social) que en abril pasado recibió la Certificación UNIT ISO 9001-2015.

Este servicio brinda asistencia en distintos niveles (sanatorio, domicilio y policlínica), según la complejidad del paciente, con el compromiso de mantener la calidad asistencial y el respeto por la dignidad humana.

En Uruguay, los CP son reconocidos mediante la Ley N° 20179, la cual fue aprobada y publicada recientemente siendo un gran logro para nuestra sociedad. La misma, garantiza el derecho universal a recibir atención de cuidados paliativos a todas las personas que padecen enfermedades graves, progresivas y avanzadas, sus familias y cuidadores.

Aspectos nutricionales en Cuidados Paliativos

La alteración del Estado Nutricional en los pacientes en CP es frecuente y genera un gran impacto en los pacientes y sus familias. El principal objetivo del tratamiento nutricional en CP, es la mejoría de la calidad de vida.

En este sentido, el apoyo nutricional debe incluir la evaluación integral de aspectos relacionados con la enfermedad (estado/evolución), estado nutricional, hábitos y expectativas de los pacientes y familiares.

La alimentación de los pacientes en CP debe adaptarse a la etapa de la enfermedad, pudiendo distinguir tres momentos en el transcurso de la misma:

- 1) Cuidados enfocados en la enfermedad donde la nutrición apunta a cubrir las necesidades nutricionales.
- 2) Cuidados enfocados en el control de los síntomas, se prioriza la llamada "alimentación de confort".
- 3) Etapa final de vida.

Las características de la alimentación y los objetivos del tratamiento nutricional, deben adaptarse a la etapa que se encuentre el paciente. Al inicio de la enfermedad, el paciente puede beneficiarse con una alimentación que apunte a cubrir las necesidades nutricionales y mantener o mejorar el estado nutricional.

A medida que la enfermedad avanza, el manejo cambia hacia el control de sínto-

mas y cubrir las necesidades nutricionales puede no ser prioridad.

En estos momentos, es esperable que los pacientes pierdan el interés por la comida y puedan dejar de comer paulatinamente siendo importante, no obligar al paciente a comer y adaptar la alimentación a la tolerancia individual de manera que no se genere mayor malestar en la persona.

Aquí cobra importancia la llamada "alimentación de confort" la cual tiene como objetivo el alivio de los síntomas y la comodidad del paciente.

En términos generales, se recomienda una alimentación fraccionada, con alimentos que el paciente pueda tolerar siendo permitido un aporte nutricional disminuído. Es importante encontrar el equilibrio entre el respeto por la autonomía del paciente y la preocupación por querer alimentar.

En los últimos días de vida, los pacientes pueden no recibir alimentación, sin que esto se considere una mala práctica o no ético ya que insistir en alimentar en estos momentos, puede causar más daño que beneficio.

La alimentación en el final de la vida, es compleja y debe abordarse en comunicación con el paciente y su familia.

Aspectos psico-emocionales y sociales

La alimentación tiene profundas implicaciones en nuestra vida cotidiana, y

diversos significados más allá de la necesidad de nutrientes: placer, símbolo cultural, social, transmisión de emociones, expresión de cuidado y afecto.

Los alimentos forman parte de la cultura, construyen costumbres y forman parte de las relaciones entre las personas. El apetito, la capacidad de comer y el mantenimiento del peso se consideran símbolos de salud y en las enfermedades avanzadas, estos aspectos suelen verse afectados.

Durante el proceso de enfermedad, el paciente y su familia sufren cambios a nivel físico y emocional: disminución del apetito, pérdida de autonomía, cambios en la imagen, aumento de la debilidad, sentimientos de impotencia, entre otros.

Las alteraciones de la alimentación, tienen repercusiones en las relaciones so-

ciales, el compartir, la comensalidad, el sentarse en la mesa con la familia, entre otros, que pueden generar problemas psicológicos y emocionales.

Las reacciones del paciente y su familia van a estar determinadas por la severidad de la alteración y el significado emocional y cultural que para las personas tenga.

Nutrición paliativa: desafíos a seguir

La valoración de la alimentación y toma de decisiones debe realizarse de forma integral, considerando a cada persona y su familia según la experiencia individual, las expectativas y deseos, los beneficios y riesgos que desprenden del tratamiento sin perder de vista un elemento esencial: mejorar la calidad de vida.

Es de suma importancia generar un espacio de comunicación para discutir con el paciente y su familia los aspectos relacionados con la alimentación, brindando información sincera y realista con el objetivo de brindar confort al paciente.

Las alteraciones presentes deben identificarse para acompañar al paciente y su familia en el impacto de las mismas y el significado de pérdida y evolución de la enfermedad que pueden representar.

Las familias y cuidadores deben prepararse para la posible pérdida del rol que supone no alimentar a los pacientes, para desarrollar otras formas de cuidar y acompañar a través de otras actividades.



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**



CASMU incorporó un resonador de última generación a su Centro de Imagenología



La institución inauguró la segunda parte de su policlínica especializada, única en la región, que funciona en su Policlínico Central.

Decidido a continuar brindando un servicio médico de alta calidad, CASMU inauguró la segunda etapa de su Centro de Imagenología con la instalación de un resonador de última generación y una sala híbrida que permitirá realizar estudios y efectuar cirugías en el mismo recinto.

La mutualista invirtió más de U\$S 10 millones para la construcción de este centro, que está ubicado en un moderno espacio de 1.800 metros cuadrados en el subsuelo del Policlínico Central.

El doctor Pablo Ameijenda, coordinador de Imagenología de la entidad, resaltó que la adquisición de este nuevo equipamiento repercutirá en el desarrollo del turismo de salud, ya que CASMU es la única institución médica de América del Sur que cuenta con esta tecnología.

Por su parte, el doctor Osvaldo Barrios, director de Proyectos, Obras y Compras de la mutualista, agregó que el objetivo detrás de la construcción de este centro no es solo atender a los socios de la mutualista, sino también poner estos servicios “a disposición del Sistema Nacional Integrado de Salud en su conjunto, ya que contamos con equipos de última generación para la realización de ciertos estudios que son cada vez más demandados por parte del cuerpo médico y que no están a disposición en otras mutualistas”.



Dr. Álvaro Córdoba. Director y creador de sala híbrida.



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



El resonador se destaca por su software de última generación, denominado “Magic”, que mejora sustancialmente la calidad de las imágenes y reduce significativamente los tiempos de examen, lo cual asegura una mayor comodidad y confort al paciente. Además, dispone de bobinas anatómicas y ergonómicas que se adaptan a las articulaciones y regiones del cuerpo a estudiar.

Este equipamiento se suma a otro resonador y un tomógrafo que están en funcionamiento desde enero. En tanto, a de fin de año se prevé que finalice el resto de las obras, que incluirán la construcción del área de intervencionismo y la adquisición de dos angiógrafos y un tomógrafo adicional.

Todo este equipamiento se complementa



ta con modernas y confortables salas de espera y áreas de cuidados para pacientes, que otorgan mayor bienestar y seguridad a quienes concurren a asistirse en CASMU.



De izquierda a derecha:
 Dra. Andrea Zumar. Vicepresidenta del Consejo Directivo CASMU-IAMPP.
 Dr. Álvaro Córdoba. Director y creador de sala híbrida.
 Dr. Raúl Germán Rodríguez. Presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP.
 Dr. Juan José Areosa. Secretario general del Consejo Directivo CASMU-IAMPP.

¿CÓMO PUEDO SOLICITAR MEDICAMENTOS A DOMICILIO?

Previo a efectuar la solicitud, te sugerimos:

- ❖ Tener las recetas en tu poder y disponibles.
- ❖ Si fuiste atendido a través de fonoconsulta o videoconsulta, recién a partir de las 24 horas podrás realizar la solicitud de medicamentos.
- ❖ Si tienes una “pauta o indicación prolongada”, te agradecemos tener claramente definido qué medicamentos necesitas.
- ❖ El costo del envío a domicilio (*) deberá ser abonado, junto con el costo del medicamento, al momento de la entrega.
- ❖ El plazo de entrega será de 24 horas.

**CASMU te ofrece dos posibilidades para
solicitar tus medicamentos a domicilio:**

- 1) Solicitarlos por WhatsApp al 092 144 144 donde un idóneo en farmacia te contactará en un plazo máximo de 24 horas.
- 2) Llamando a nuestra línea telefónica exclusiva 1445, de lunes a sábado de 07:30 a 19:00 horas.

***Recordá que para un mismo pedido, debes optar por una única vía de solicitud.**



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

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

POSOLÓGIA

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



COMPROMETIDOS CON LA VIDA
COMMITTED TO LIFE

91
AÑOS



La Importancia de la Salud en el Ámbito Laboral y Deportivo: **Un Enfoque Preventivo**



Dr. Ezequiel Núñez
Coordinador de CASMU EMPRESA.

La salud constituye un pilar fundamental en la vida cotidiana de cada individuo, y la obtención de certificaciones médicas que respalden la aptitud en aspectos vinculados al ámbito laboral y la práctica deportiva adquiere una relevancia significativa. Desde nuestra perspectiva, estas certificaciones trascienden la mera formalidad, ya que se enmarcan dentro del cuidado integral de las personas, una consigna que CAS-

MU ha mantenido desde sus orígenes: bienestar para sus afiliados.

Una Visión Integral del Control de Salud: Más Allá del Carné de Salud

El control de salud, antes conocido como carné de salud, no debe ser considerado únicamente como un trámite

administrativo para acceder a empleos o actividades. En realidad, representa una oportunidad para acceder a una atención médica continua e integral.

Uruguay se enfrenta a desafíos sustanciales en el ámbito de la salud, con una alta prevalencia y morbilidad de enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas. Además, se ha observado un incremento en las enfermedades de transmisión sexual. En este contexto, el control de salud se convierte en una herramienta esencial para el diagnóstico temprano y el seguimiento del estado de salud de la población.

Su propósito principal radica en la identificación temprana de factores de riesgo, el diagnóstico precoz de patologías y su posterior control y tratamiento, contribuyendo así a los objetivos sanitarios nacionales y mejorando la calidad de vida de nuestros afiliados.

Requisitos y Enfoque del Control de Salud

- **Evaluación Clínica Integral:** Un médico llevará a cabo una evaluación considerando antecedentes personales y familiares, enfermedades actuales y tratamientos en curso. Además, se realizará un examen físico completo para realizar una evaluación completa.
- **Estudios de Laboratorio Personalizados:** Se efectuarán análisis de laboratorio ajustados a la franja etaria del paciente.
- **Evaluación Odontológica:** Se llevará a cabo una evaluación odontológica con el fin de asegurar el estado de salud bucodental, reconociendo la influencia de esto en la salud general.

Certificación de Aptitud Deportiva: Más Allá de los Atletas

La certificación de aptitud física para el deporte federado en Uruguay: Priorizan la salud, la prevención y la regulación.

El deporte debería ser un componente esencial en la vida diaria de las personas, ya que contribuye al bienestar físico, mental y social, fortalece los lazos comunitarios y enriquece la identidad nacional.

Sin embargo, para aquellos que participen en el deporte federado, caracterizado por su intensidad y exigencias, es esencial contar con una aptitud física óptima que garantice tanto la seguridad como el rendimiento. A continuación, exploraremos la importancia de la aptitud física en el deporte federado y su respaldo en la normativa uruguaya.

Deporte Federado: Más Allá de la Competencia

El deporte federado se diferencia del deporte recreativo en múltiples aspectos. No solo implica una competición organizada, sino también conlleva responsabilidades y compromisos tanto para los deportistas como para las organizaciones que los respaldan.

El ritmo intenso y regular del entrenamiento, así como la participación en competiciones, ponen a prueba tanto el cuerpo como la mente del atleta. En este contexto, la aptitud física juega un papel crucial al garantizar que el deportista esté preparado para enfrentar estos desafíos sin poner en riesgo su salud.

La Importancia de la Aptitud Física

Tener una aptitud física adecuada no solo asegura el máximo rendimiento en la competición, sino que también:

- **Prevención de Lesiones:** Un cuerpo preparado y evaluado adecuadamente es menos propenso a sufrir lesiones debido al sobreesfuerzo, las malas posturas o la fatiga.
- **Optimización del Rendimiento:** Permite que el deportista alcance su máximo potencial, aprovechando al máximo sus capacidades.
- **Garantía de la Salud:** Identifica tempranamente posibles condiciones médi-

cas o factores de riesgo que podrían verse exacerbados por la práctica intensiva del deporte.



El enfoque preventivo de la salud, aún está en crecimiento en nuestro país, los equipos de salud que trabajan en forma multidisciplinaria para construir programas de prevención de enfermedades y promoción de la salud son el futuro de la medicina que se basa en evidencia, con enfoque epidemiológico y con mirada colectiva: la salud de las comunidades.

Hoy, CASMU nuevamente, reafirma su compromiso con la salud colectiva, la salud del trabajador, del estudiante y del deportista. Prevenir es lo primero, y es en esta línea que enmarcamos nuestros programas de salud: evitar la aparición temprana de enfermedades y vigilar de forma sistematizada y técnica la salud de las personas.

En CASMU, a través del Servicio de Salud Ocupacional y Empresarial, realizamos los controles de salud integrales y multidisciplinarios que permiten otorgar la aptitud médica para el trabajo, y para la práctica segura y saludable de deportes.

Contamos con los profesionales, la tecnología, el laboratorio y sobre todo, la cercanía para que en cualquier punto de nuestra ciudad puedas tomar contacto con un médico de zona que te indicará los pasos a seguir para certificar tu estado de salud, no solo para trabajar o practicar un deporte, sino también, para gozar de pleno bienestar físico, mental y social.

Contacto: caempresa@casmu.com

Fortalecimiento de la Seguridad en el Ámbito Prehospitalario: Un Compromiso Colectivo en Uruguay



De izquierda a derecha: Dra. Analía Rizzo - Pediatra CASMU- IAMPP; Dra. Sandra Souto - Integrante de COMSEPAE; Dra. Andrea Zumar - Vicepresidenta del Consejo Directivo CASMU-IAMPP; Sr. Victor Muñoz - Integrante de COMSEPAE; Dra. Silvana Pamparatto - Integrante de COMSEPAE; Dr. Fabián Molina - Adjunto Dirección Prehospitalaria CASMU- IAMPP.



Dr. Fabian Molina
Adjunto Dirección Prehospitalaria
CASMU - IAMPP.

Garantizar la seguridad del personal médico en situaciones extrahospitalarias se ha convertido en una importante iniciativa en Uruguay. Recientemente se ha celebrado el primer encuentro participativo de la Comisión Multinstitucional por la Seguridad del



Sr. Victor Muniz - Integrante de COMSEPAE

Personal de Atención Extrahospitalaria (COMSEPAE).

El objetivo de la comisión es garantizar un entorno seguro tanto para el personal sanitario como para las empresas tercerizadas relacionadas con los servicios móviles de urgencias. Esta iniciativa histórica ha reforzado la seguridad en este ámbito crítico.

Destacar que esta iniciativa fue la primera jornada realizada por una IAMPP y una emergencia móvil privada, sin embargo, su impacto se extiende más allá de estas entidades, ofreciendo una oportunidad para que otras instituciones se unan a esta causa vital. Es crucial insistir en la necesidad de seguridad en la escena prehospitalaria y en el compromiso colectivo de todas las partes inte-



Dra. Andrea Zumar - Vicepresidenta del Consejo Directivo CASMU-IAMPP.

resadas para garantizar el bienestar del personal médico.

La COMSEPAE se ha comprometido a promover una cultura de seguridad en la escena prehospitalaria, y esta colaboración es un paso importante en esa dirección. Unir fuerzas para proteger a quienes nos protegen es una causa noble, y Uruguay está liderando el camino para garantizar que nuestro personal sanitario se sienta seguro y respaldado en su trabajo.

La colaboración entre las partes interesadas es crucial desarrollar nuevas estrategias que creen un entorno de trabajo más seguro para los profesionales sanitarios. No se puede subestimar la importancia de esta colaboración, especialmente para el personal médico que está en primera línea de la atención al paciente.

El escenario prehospitalario es complejo y desafiante, y es esencial reconocer los riesgos únicos a los que se enfrentan los profesionales sanitarios en este entorno. Trabajando juntos, podemos dotar al personal sanitario de las herramientas y los recursos necesarios para prestar una atención de calidad, garantizando al mismo tiempo su seguridad.

Es imperativo reconocer la responsabilidad colectiva de todas las partes interesadas en garantizar un entorno de trabajo seguro y protegido para los profesionales sanitarios. Mediante la colaboración, podemos alcanzar este objetivo y proporcionar una asistencia de calidad a los pacientes, salvaguardando al mismo tiempo la seguridad del personal sanitario.

Durante muchos años, el Comité de Seguridad en la Asistencia Extrahospitalaria ha demostrado un compromiso constante con la protección del personal sanitario. Sus esfuerzos han sido decisivos para promover un entorno de trabajo más seguro para los profesionales médicos.

El comité COMSEPAE se centra en abordar los riesgos e incidentes que afectan al personal sanitario que trabaja fuera de los hospitales, como médicos de radio, instituciones, enfermería de atención domiciliaria y cualquier persona del sector sanitario que realice tareas en el ámbito extrahospitalario. Su principal objetivo es hacer frente a los incidentes de agresión al personal sanitario en la calle, así como a los riesgos relacionados con eventos tecnológicos y alertas meteorológicas, entre otras situaciones de exposición peligrosa. La variedad de riesgos a los que se enfrenta el personal sanitario cuando trabaja fuera de los hospitales es una de las principales preocupaciones de la COMSEPAE.

Este grupo de trabajo reúne a diversas partes interesadas, como representantes de empresas sanitarias privadas, portavoces del gobierno a través del Ministerio del Interior y la Fiscalía, miembros de la Federación de Funcionarios Sanitarios y el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS), entre otros. El comité colabora estrechamente con estas partes interesadas para identificar los riesgos emergentes y desarrollar estrategias integrales para reducir el impacto de estos riesgos en los trabajadores sanitarios.



Dr. Fabian Molina - Adjunto Dirección Prehospitalaria CASMU - IAMPP.

La colaboración de estos diversos actores ha logrado un enfoque más holístico y eficaz para mitigar los riesgos de los trabajadores sanitarios en el contexto extrahospitalario.

Crear un entorno de trabajo más seguro y reducir la probabilidad de incidentes es crucial en cualquier ámbito, pero aún más en el sector sanitario. El Comité de Seguridad Asistencial Extrahospitalaria desempeña un papel vital para salvaguardar el bienestar de los trabajadores sanitarios y garantizar que puedan realizar su trabajo vital en un entorno seguro y protegido.

Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de la seguridad en la escena prehospitalaria, y la labor del COMSEPAE es esencial para garantizar que todos los implicados sean responsables de sus actos. No basta con disponer de protocolos de seguridad; deben ser obligatorios para todos.

Tanto 1727 Emergencia Móvil como CASMU forman parte de este comité, y su participación activa pone de manifiesto su auténtico compromiso con la seguridad de sus trabajadores y de las empresas tercerizadas que contribuyen a los servicios esenciales.

La reunión de la COMSEPAE es un testimonio de la creciente atención y los esfuerzos dedicados a reforzar la seguridad en la escena prehospitalaria. A medida que esta comisión prosiga su labor, se espera que más instituciones sigan su ejemplo y den prioridad a la seguridad en sus operaciones.

La pandemia de COVID-19 ha puesto de relieve el papel crucial del personal sanitario en la gestión de las crisis de salud pública. Mientras el mundo se enfrentaba a los retos sin precedentes que planteaba el virus, los trabajadores sanitarios han estado en primera línea, arriesgando sus vidas para salvar otras. Sin embargo, la pandemia también ha puesto de relieve la necesidad de una mayor protección del personal sanitario, que a menudo se enfrenta a situaciones de alto riesgo.

En respuesta a esta necesidad, numerosas organizaciones y personas se han unido para apoyar a los trabajadores sanitarios y proporcionarles los recursos necesarios para desempeñar sus funciones con seguridad y eficacia.

El suministro de equipos de protección individual a los trabajadores sanitarios ha sido crucial para protegerlos contra las infecciones mientras atienden a los pacientes. Sin embargo, cada vez se reconoce más que apoyar la salud mental de los trabajadores sanitarios es igualmente importante, dado el inmenso estrés y presión a los que se enfrentan.

Varias organizaciones han puesto en marcha iniciativas para proporcionar asesoramiento y otros tipos de apoyo a los trabajadores sanitarios, reconociendo que su bienestar mental es esencial para un rendimiento eficaz.

En general, los esfuerzos para apoyar a los trabajadores sanitarios durante la pandemia han sido un testimonio de la resistencia y la determinación del espíritu humano. Reflejan un compromiso colectivo con la seguridad y el bienestar de quienes dedican sus esfuerzos a cuidar de los demás en situaciones críticas.

Con un enfoque transparente y basado en datos, estas iniciativas se han convertido en fundamentales para proteger a los trabajadores sanitarios en contextos difíciles, garantizar un entorno seguro para su trabajo y prestar una atención de calidad a los pacientes en momentos de urgencia.

Agradecemos la presencia del Sr. Víctor Muniz, la Dra. Sandra Souto, y la Dra. Silvana Pamparatto como expositores, representantes del Sindicato Médico del Uruguay (SMU).

Así como la presencia del secretario general Dr. Juan José Areosa y la vicepresidente, Dra. Andrea Zumar, por el Ejecutivo de CASMU.

Agradecemos la masiva concurrencia tanto de personal en relación de dependencia como de empresas tercerizadas.

¡En la asistencia Prehospitalaria necesitamos héroes, pero no mártires!. Sobre esa premisa trabajamos en 1727 siendo celosos custodios de la seguridad de nuestros equipos en calle sin olvidar la premisa fundamental de llevar asistencia de calidad a nuestros afiliados.



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



De izquierda a derecha: Dr. Juan José Areosa - Secretario General del Consejo Directivo CASMU - IAMPP; Dr. Joaquín Montero - Coordinador del Centro Médico de Portones; Dra. Andrea Zumar - Vicepresidenta del Consejo Directivo CASMU - IAMPP; Dra. Andrea Lewkowicz- Pediatra CASMU - IAMPP; Lic. Virginia Martínez - Nutricionista CASMU- IAMPP; Lic. en Enfermería Ana Banchemo.

Día del Niño en Centro Médico Portones



Dr. Joaquín Montero
Coordinador del Centro
Médico Portones.

La celebración del día del niño fue establecida por la ONU (Organización de las Naciones Unidas) en noviembre del año 1959 para reconocer universalmente los derechos de los niños. Aprobándose en una primera instancia la Declaración de los Derechos del Niño y posteriormente el texto legal de la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) que dará cumplimiento obligatorio de todos los países firmantes a la promoción y defensa de los derechos de la infancia.

La Convención sobre los Derechos del Niño figura dentro de los tratados internacionales mayormente ratificados de la historia. Nuestro país desde entonces ha adoptado un día calendario a los efectos de su conmemoración, estableciéndose el segundo domingo del mes de agosto.

Cabe destacar que uno de los principales derechos a proteger de todos los niños es la salud. Indefectiblemente CASMU asume como misión el compromiso social, la promoción y prevención de la salud de los niños en particular como ta-



rea fundamental en el desarrollo de una sociedad más saludable.

Nuevamente este año el equipo de salud del Centro Médico de Portones en sus diversas áreas, administración y enfermería, con la colaboración de equipos médicos, planificaron y organizaron la celebración.

En nuestro local, inaugurado el 6 de febrero pasado, se ha incorporado para los más pequeños un rincón de recreación en el cual, con motivo de su día, se incorporó un castillo inflable, juegos lúdicos, láminas para colorear y globos. Asimismo, con el consejo de nuestro departamento de nutrición se le brindó dentro del plan de una alimentación saludable frutas de estación a elección.

Esta actividad no solo fue dirigida a los niños, sino también a los adultos responsables que habitualmente acompañan su desarrollo. Uno de los temas que se trató fue la influencia de las pantallas en el crecimiento y desarrollo de los niños, principalmente en la primera infancia.

Se habla de la importancia de tener un uso limitado de las pantallas, ya que en el mundo actual no es una realidad eliminarlas, pero debemos controlar lo que nuestros hijos ven y como la manejan. Hay que tener en cuenta que el uso excesivo de las mismas sin el control de los padres tiene una influencia negativa en el crecimiento y desarrollo del niño.

Luego de su uso los niños suelen presentar una gran excitación, pues el placer que les genera esa pantalla es de un corto tiempo y cuando se les retira, los niños tienden a exigir un mayor uso de la misma, llevando a veces a berrinches para obtener lo que quieren.



Se orienta a los padres y encargados de los niños a incentivar un entretenimiento diferente a las pantallas, a través del uso de juegos que generen interacción con ellos como juegos de mesa, cartas, manualidades, según la edad de cada niño.

El uso de las pantallas tiene gran importancia también en la selección de los alimentos, pues los niños que están concentrados en la pantalla generalmente no eligen lo que comen, ni su manejo, ni comprenden la importancia de ese alimento para su organismo. El cerebro pierde el control sobre la saciedad, por lo que trae consecuencias patológicas

co, ya que no los motiva al movimiento en su recreación y tienden a ser más sedentarios.

Como institución, CASMU recomienda un uso adecuado de las pantallas siempre y cuando sea utilizada y supervisada por adultos responsables. En esta jornada especial, tuvimos la presencia de las autoridades de nuestra Institución: la vicepresidenta del Consejo Directivo Dra. Andrea Zumar y del secretario general del Consejo Directivo Dr. Juan José Areosa, quienes participaron de todas las actividades.

No puede dejar de mencionarse la concurrencia de los niños del nivel Primer año escolar del Colegio Bilingüe Imaginate, ubicado en calle Juan Bautista Alberdi N° 5982. Fueron acompañados bajo el cuidado y supervisión de sus maestras para festejar en el Centro su día. Una vez más, Casmu Portones celebra y asume su compromiso en la promoción, prevención y práctica responsable de la salud, en esta oportunidad de la infancia.



De izquierda a derecha: Adriana Elgart - Supervisora administrativa; Lic. en Enfermería Ana Bancho; Dra. Andrea Zumar - Vicepresidenta del Consejo Directivo CASMU - IAMPP; Dr. Joaquín Montero - Coordinador del Centro Médico de Portones; Dr. Juan José Areosa - Secretario General del Consejo Directivo CASMU - IAMPP; Junto a las maestras del Colegio Bilingüe Imaginate.



Casmu cuenta con un programa para pacientes portadores de **Insuficiencia Cardíaca**



Dra. Marianela Méndez
Cardióloga coordinadora del programa de insuficiencia cardíaca y jefa del departamento de Cardiología CASMU- IAMPP.



Dra. Beatriz Lamanna
Cardióloga del programa de insuficiencia cardíaca CASMU- IAMPP.



Dra. Verónica Pérez
Cardióloga del programa de insuficiencia cardíaca CASMU- IAMPP.

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

- Es una afección crónica en el cual el corazón no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo lo que lleva a que se acumule líquido en los pulmones y en las piernas (edema).

- Es una enfermedad grave que requiere que el paciente tome conciencia de su enfermedad y se adhiera al tratamiento propuesto por su cardiólogo.

- Es una enfermedad de fácil descompensación llevando a hospitalizaciones reiteradas y cada internación conlleva a una pérdida de capacidad funcional que en la mayoría de las veces no se logra recupera totalmente.

- Objetivo del Programa

- Captar a toda la población CASMU que sea portadora de esta enfermedad Insuficiencia cardíaca, corazón dilatado o tenga factores que en el correr de los años puedan desencadenarla.

- Evitar la progresión y los desenlaces adversos de esta patología mediante una consulta priorizada dentro de las 24 o 48 horas en forma telefónica sin la necesidad de desplazarse, con las mismas prestaciones de una consulta presencial.

De preferir consulta presencial se le designará día y hora con cardiólogo del equipo, mientras espera la consulta designada por su cardiólogo tratante.

- El programa de insuficiencia cardíaca es un equipo de respuesta rápida que trabaja en conjunto con el cardiólogo tratante para brindar apoyo.

- Teléfono de contacto del Programa: 095 514 600.

- Horario de 8 a 15 – Días: lunes a viernes.

- Cómo funciona.

- Agenda con cardiólogo del programa telefónica o presencial en el centro más cercano a su domicilio (Policlínico

Central de Avenida 8 de Octubre, Centro Médico localizado en Bulevar Artigas, Portones, Cerro, Agraciada y Solymar.

- Consultas para repetición de medicamentos hasta su nueva consulta con cardiólogo (es una enfermedad crónica que NO puede suspender la medicación).

- Coordinación de exámenes pedidos por el equipo Ecocardiograma Doppler, Eco con estrés, etc.

- Coordinación con un nutricionista.

¿Cuándo sospechamos que podemos ser portadores de esta enfermedad?

- Presencia de ahogo o dificultad para respirar (disnea).

- tolerancia al ejercicio reducida.

- fatiga, cansancio, más tiempo para recuperarse del ejercicio.

- inflamación de tobillos.

- tos nocturna, palpitaciones rápidas, pulso irregular.

- respiración rápida y superficial.

Factores que predisponen la insuficiencia cardíaca

- Hipertensión arterial.

- Alteración de los lípidos (grasas, fundamentalmente colesterol y triglicéridos-) en sangre.

- Diabetes (azúcar elevada en sangre).

- Enfermedad coronaria.

- Tabaquismo.

- Sedentarismo.

- Obesidad.

- Consumo excesivo de alcohol.

- Microbios como la influenza (gripe) u otros virus respiratorios.

¿Cuáles son las estrategias preventivas?

- Entrar en el programa de insuficiencia cardíaca quien actuara en conjunto con su cardiólogo tratante.

- Realizar actividad física regular, dejar de fumar, dieta saludable, consumo moderado de alcohol o abstenerse, vacunación, (Influenza, Neumocócica) y cumplimiento del tratamiento farmacológico indicado por el médico tratante.

Insuficiencia Cardíaca
POLICLÍNICA CASMU

Contacto: 095 514 600
Lunes a viernes de 09:00 a 14:00 h

casmu **1727** **MEDIS GROUP**
estamos para cuidarte EMERGENCIA MÓVIL TU SALUD A OTRO NIVEL

MEDIS GROUP

TU SALUD A OTRO NIVEL

LOS ESPERAMOS EN

📍 FRANCISCO GARCÍA CORTINAS 2404,
PUNTA CARRETAS, MONTEVIDEO - URUGUAY

☎ 2716 16 17 🌐 WWW.MEDISGROUP.UY



casmu



TU SALUD A
OTRO NIVEL



Casmu presentó curso sobre lenguaje de señas a sus funcionarios



Dra. Mónica Castilla
Directora del Policlínico Central
CASMU - IAMPP.

En Casmu, como empresa integrante de la RED de Empresas inclusivas desde el 2 de junio de este año, nos preocupamos por brindar la mejor atención en calidad dentro de las posibilidades para ser más inclusivos, al momento de la atención del usuario en la institución.

En esta nueva etapa, es que nos enfocamos en la población de personas usuarias sordas, ya que nos hace sentir muy impotentes al momento de brindar atención personalizada en mostradores, ya sea para agendar una consulta médica, la realización de un estudio paraclínico, o atención en urgencia. La imposibilidad de comunicarnos, sino es a través de un intérprete, no se logra saber con exactitud la solicitud o dolencia del afiliado por sí mismo.

Considerando que en el último censo del Uruguay tenemos una población de 120.000 habitantes con problemas auditivos y más de 30.000 con sordera severa o total, nos planteamos como objetivo incorporar la lengua de señas en la atención de mostradores.



Para ello, la institución se comunicó con APASU (Asociación de Padres y Amigos de Sordos del Uruguay), y estableciendo un vínculo estrecho con la presidente Adriana Riotorto, a su vez, madre de un paciente de Casmu -con sordera-, comenzando en agosto a implementar dentro de los talleres de Capacitación, un curso de lengua de señas del Uruguay dirigido al personal de la primera línea en la atención al usuario.

El mismo va dirigido ya sea asistentes personales, mostradores, enfermería, así como algunos funcionarios de centros de periferia que se han incluido am-

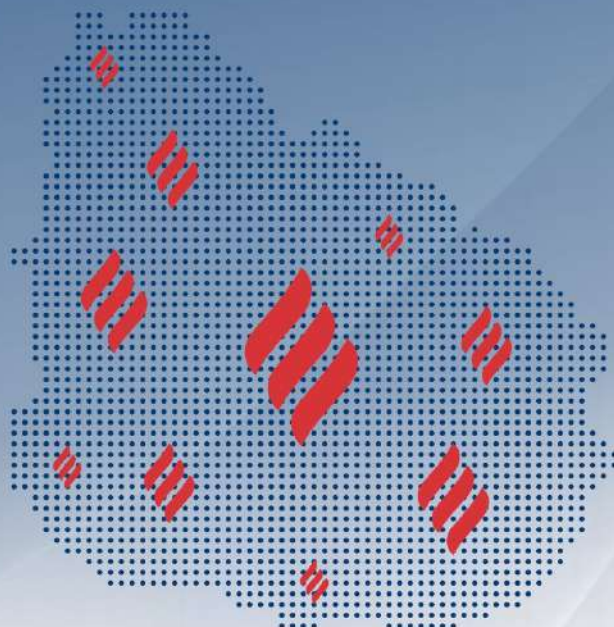


De izquierda a derecha: Dra. Mónica Castilla, Directora del Policlínico Central CASMU-IAMPP; Adriana Riotorto, Presidenta de APASU; María Alejandra Burbano.

pliando la diversificación de la educación de esta lengua.

La duración será de 6 meses, y no dudamos que al cabo del mismo se podrá brindar una atención más inclusiva, en el Policlínico Central, Dr Federico Salveraglio, para la población de afiliados con

problemas auditivos y sordos. La decisión nos coloca en un lugar diferente, y nos destaca como la primera entidad del Uruguay que lleva a cabo educación en la inclusión para mejorar la calidad de la atención.



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

PRESERVACIÓN DEL CABELLO POR ALOPECIA QUIMIO INDUCIDA

¿POR QUÉ LA QUIMIOTERAPIA PROVOCA LA CAÍDA DEL CABELLO?

La quimioterapia actúa afectando las células que se dividen rápidamente en nuestro cuerpo. El cabello es la segunda célula que mas rápido se divide en nuestro cuerpo y por este motivo muchos fármacos para quimioterapia provocan su caída. Los folículos pilosos en fase de crecimiento son atacados provocando que el cabello caiga en dos semanas.

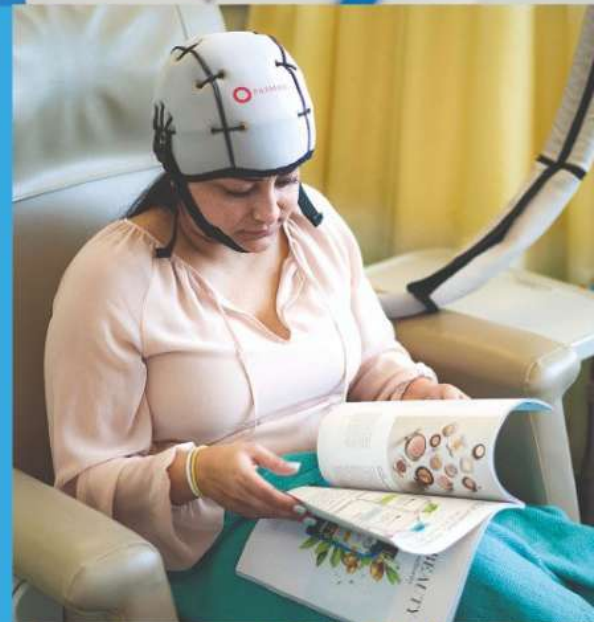
¿QUÉ ES EL ENFRIAMIENTO DEL CUERO CABELLUDO?

Es un tratamiento simple que puede evitar la caída del cabello causada por ciertos fármacos para quimioterapia. El uso del enfriamiento del cuero cabelludo ha demostrado ser efectivo para combatir la alopecia provocada por la quimioterapia y puede lograr un alto nivel de conservación de cabello.

¿CÓMO FUNCIONA EL ENFRIAMIENTO?

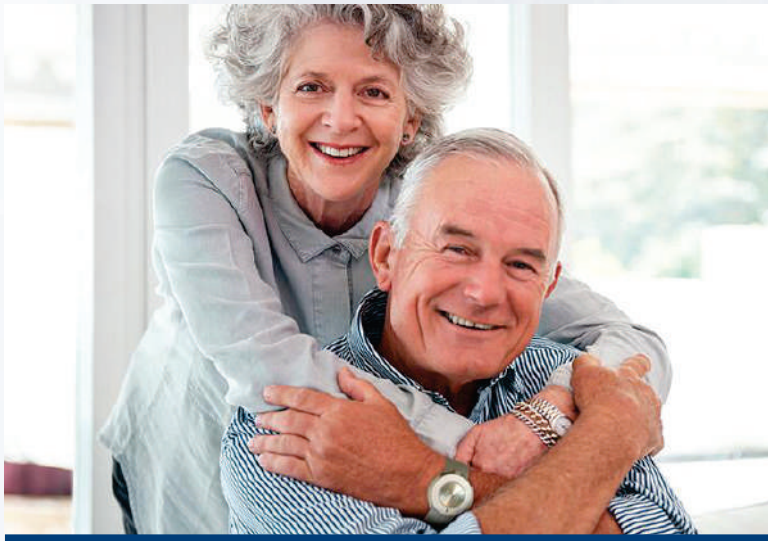
El enfriamiento reduce en unos grados la temperatura del cuero cabelludo inmediatamente antes, durante y tras la administración de la quimioterapia. Esto reduce el flujo sanguíneo a los folículos pilosos lo que puede prevenir o minimizar la caída de cabello.

**GUÍA PARA
LA TOMA DE
DECISIONES**



PAXMAN[®]
PIONEERS IN SCALP COOLING





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.





Maquet Meera Family Mobile Operating Table

Cost-effective flexibility in the OR

GETINGE ✱

SIEMPRE LAS MEJORES MARCAS
NUNCA SÓLO ESO

bioerix

UDE 2024

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

Tu carrera
Tu futuro

info@ude.edu.uy

UDE
UNIVERSIDAD DE LA EMPRESA

EduSchool



Para todo el
CAMINO

INSCRIPCIONES ABIERTAS

2024

Educación Inicial, Primaria,
Secundaria, Preuniversitario
y Bachillerato por Tutorías.

Cupos limitados

Bonificaciones especiales por
inscripción anticipada.

    info@eduschool.edu.uy

El papel fundamental de los adultos y las instituciones en la promoción de la **salud mental** de los jóvenes



Mag. Carolina Abuchalja - Directora General de Eduschool y Miembro del Rectorado Eduschool con alumnos de la institución.

La salud mental es un aspecto crucial del bienestar social, y su importancia se ha vuelto cada vez más evidente en nuestra sociedad actual. Para los jóvenes, tener una buena salud mental no solo les permite lidiar de manera efectiva con el estrés, las emociones y los desafíos cotidianos, sino que también tiene un impacto significativo en su rendimiento académico y en su desarrollo personal y profesional. Sin embargo, en un mundo dominado por la tecnología y un cambio constante en los patrones de comportamiento y formas de relacionarse, el papel de los adultos y las instituciones se vuelve aún más relevante en la promoción de una salud mental positiva en los jóvenes.

Los adultos debemos ser modelos a seguir, desempeñamos un papel fundamental en la promoción de la salud mental de los jóvenes, ya que somos como modelos a seguir y guías en su vida diaria. Los padres, cuidadores y educadores debemos ser conscientes de la influencia que tenemos en los jóvenes y utilizar esa posición para transmitirles habilidades socio-emocionales útiles para manejar el estrés y las emociones. Proporcionar un ambiente seguro y de apoyo emocional esencial, donde los jóvenes se sientan valorados, escuchados y amados. Los adultos debemos fomentar la comunicación abierta y el diálogo, mostrando empatía, paciencia y comprensión hacia las dificultades que los jóvenes puedan enfrentar.

Las instituciones educativas y laborales también debemos asumir nuestra responsabilidad en la promoción de la salud mental de los jóvenes. Las instituciones educativas debemos proporcionar un entorno en el que el bienestar emocional de los estudiantes sea una prioridad. Esto implica ofrecer espacios seguros para expresar las emociones, contar con servicios de asesoramiento psicológico y promover programas de educación emocional.

El avance de la tecnología y los nuevos hábitos de vida tienen un impacto significativo en la salud mental de los jóvenes. El uso excesivo de dispositivos electrónicos, las redes sociales y la dependencia de la tecnología pueden generar estrés,

ansiedad y una constante comparación con los demás. Los adultos y las instituciones debemos educar a los jóvenes sobre el uso saludable de la tecnología y fomentar el equilibrio entre la vida en línea y la vida real. También es importante promover actividades alternativas fuera de la pantalla, como el ejercicio físico, la socialización presencial y la adquisición de habilidades de afrontamiento y manejo de la frustración.

En síntesis, la promoción de la salud mental de los jóvenes es un trabajo conjunto entre los adultos y las instituciones. Los adultos deben actuar como modelos a seguir, brindando apoyo emocional y educando a los jóvenes sobre cómo manejar el estrés y las emociones. Las instituciones educativas debemos priorizar la salud mental, ofreciendo recursos y programas que fomenten el bienestar emocional.

En un mundo cada vez más digital, es fundamental abordar el uso saludable de la tecnología y promover actividades que fomenten la conexión humana y el desarrollo de habilidades de afrontamiento. Al trabajar en conjunto, adultos e instituciones se puede ayudar a los jóvenes a tener una salud mental sana y positiva, lo que a su vez contribuirá a un bienestar social más sólido y satisfactorio.

Es evidente que algunas cosas deben ser modificadas en las instituciones educativas para que todo esto sea posible. Es fundamental comprender que la educación en sexualidad no se limita únicamente a la enseñanza de aspectos biológicos o reproductivos. También debemos abordar de manera integral los aspectos emocionales, psicológicos y sociales de las relaciones amorosas y sexuales. Centrarse en la prevención de la violencia de género y en la promoción de relaciones sanas y respetuosas. Estos programas pueden incluir una variedad de componentes, como:

1. Igualdad de género: Se debe enseñar a los jóvenes sobre la importancia de la igualdad de derechos y oportunidades para hombres y mujeres. Esto implica desafiar estereotipos de género y fomentar la idea de que todas las per-

sonas merecen ser tratadas con respeto y dignidad, independientemente de su género.

2. Comunicación efectiva: Es esencial enseñar habilidades de comunicación asertiva que permitan expresar pensamientos, sentimientos y límites de manera clara y respetuosa. Esto ayuda a prevenir la acumulación de tensiones y conflictos en las relaciones, evitando así la escalada hacia situaciones de violencia.

3. Consentimiento: Es crucial educar sobre la importancia del consentimiento mutuo y continuo en las relaciones sexuales. Los programas deben enseñar que el consentimiento debe ser libre, afirmativo, informado y proporcionado en todo momento. También deben abordar el consentimiento en el contexto de las relaciones cotidianas, no solo en la dimensión sexual.

4. Promoción de relaciones saludables: Se debe enseñar a identificar y comprender los signos de relaciones tóxicas, abusivas o violentas. Los jóvenes deben aprender a reconocer los comportamientos de control, manipulación y violencia, y a buscar ayuda si están en una situación de riesgo.

Es importante destacar que tanto hombres como mujeres se benefician de estos programas. Los hombres deben aprender a ser aliados en la lucha contra la violencia de género, desafiando los roles de poder y dominación tradicionalmente asignados a los hombres. Al mismo tiempo, las mujeres deben empoderarse y aprender a establecer límites saludables en sus relaciones.

En resumen, la educación sexual es esencial, pero también se deben introducir programas educativos más específicos para abordar la violencia de género y promover relaciones saludables y respetuosas. Esta combinación de enfoques ayudará a empoderar a las mujeres para que no sean rehenes de relaciones tóxicas y permitirá a los hombres comprender que las mujeres no son posesiones, sino seres humanos dignos de respeto e igualdad.



SALINAS
DEL
ALMIRÓN
HOTEL
RESORT TERMAL



TARIFAS A PARTIR DE USD 70 POR PERSONA
EN BASE DOBLE, CON DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA.



UBICADO EN EL DEPARTAMENTO DE PAYSANDÚ, EN LAS ÚNICAS TERMAS DE AGUA SALADA DEL URUGUAY, SALINAS DEL ALMIRÓN OFRECE LA COMBINACIÓN PERFECTA DE NATURALEZA Y CONFORT PARA UN DESCANSO TOTAL.

CON UN RÉGIMEN DE PENSIÓN COMPLETA QUE INCLUYE DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA Y UN EQUIPO DE RECREACIÓN QUE CONTEMPLA ACTIVIDADES PARA TODAS LAS EDADES, ES EL LUGAR IDEAL PARA ESCAPADAS CORTAS O LARGAS.

SUS AGUAS TERMALES SALADAS, CON UNA CARGA ÚNICA DE SALES Y MINERALES COMO CLORUROS Y SULFATOS, TIENEN INNUMERABLES PROPIEDADES PARA LA PIEL, LAS ARTICULACIONES, LA RELAJACIÓN Y LA SALUD EN GENERAL QUE LAS HACEN RECOMENDADAS POR MÉDICOS DEL MUNDO ENTERO.

UNA OPCIÓN IDEAL PARA COMBINAR EL DESCANSO, LA DESCONEXIÓN Y EL BIENESTAR.



A APENAS 350 KM DE MONTEVIDEO
POR UNA RUTA TOTALMENTE RENOVADA

ÚNICAS
termas de agua salada del Uruguay

RUTA 90 KM 82.300
TEL.: +598 47 42 36 20
WP.: +598 95 201 010
RESERVAS@SALINASDELALMIRON.COM
WWW.SALINASDELALMIRON.COM
TERMAS DE ALMIRÓN - PAYSANDÚ, URUGUAY

Casmu homenajeó a funcionarios no médicos



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

En un evento realizado el pasado 25 de julio en el Salón de Actos del Policlínico Central “Dr. Federico Salveraglio”, Casmu realizó un homenaje y reconocimiento a los funcionarios no médicos que han dedicado tres décadas de su vida a la institución.

La ceremonia de homenaje a los colaboradores no médicos fue un momento de profunda gratitud y admiración. En CASMU se reconoce que el éxito de una institución de salud no se logra solo con la dedicación de los médicos y el personal clínico, sino también gracias al incansable trabajo de quienes, en roles

diversos, hacen que todo funcione y se desarrolle sin problemas.

Junto a familiares y amigos, los homenajeados presentes recibieron un pin de plata, y se les dio el día libre remunerado. Gracias a todos por su apoyo constante y por compartir con nosotros este momento tan especial de reconocimiento y celebración.



Dr. Carlos Mezzera -
Sandra Pignataro



Dr. Juan José Areosa -
Solange Marichal



Dr. Nicolás Maseiro -
Alba Gardela



Dra. Andrea Zumar -
Alicia Cardozo



Dr. Fernando Faluótico -
Alicia Protti



Dra. Cristina Rey -
Ana Faján



Lic. Manuela Bello -
Angela González



Dr. Juan José Areosa -
Antonio Suárez



Dr. Raúl Germán Rodríguez -
Claudia Fernández



Mauro Galante -
Jaime Mella



Dr. Horacio Rodríguez Dulcini -
Graciela Grandi



Dra. Andrea Zumar -
María Isabel Salayeta



Dra. Cristina Rey -
Luisa Machado



Dr. Horacio Rodríguez Dulcini -
Marcela Bruno



Patricia Nizarala -
Karina Muñoz



Dr. Nicolás Maseiro -
María Luisa Rodríguez



Dr. Fernando Faluótico -
Mariela Gimenez



Lic. Manuela Bello -
Martín Chico



Dr. Raúl Germán Rodríguez -
Pedro Nuñez



Dr. Carlos Mezzera -
Sandra Pereyra

X COLOQUIO uruguayo de enfermería

PRESENCIAL - WTC Torre 4. Sala Tempus

29 y 30 de noviembre



LIC. ESP. ÁLVARO FERNÁNDEZ

Especialista en cuidados intensivos, en quemados y en gestión de servicios de salud. Jefe de enfermería del Instituto de Cardiología Integral de Medicina Uruguaya. Las emociones en el ambiente laboral: Un nuevo reto para las organizaciones



LIC. ESP. PAOLA VÁZQUEZ

Especialista en Cuidados Intensivos. Diplomada en Cuidados Paliativos. Vicepresidenta de SUECI y de SUTI. Aplicación de la nemotecnia FAST HUGS BID en el cuidado al paciente



LIC. MG. CARLOS AMORIN

Actualización en el tratamiento de pacientes portadores de stroke isquémico



LIC. MARÍA DEL CARMEN ÁLVAREZ

Licenciada en Enfermería. Especialista en Cuidados Intensivos. Jefa del área UCI del Sanatorio Italiano. Presidente de SUECI. Sepsis. Signos de alerta al ingreso a la emergencia o en el paciente internado en cuidados moderados



SUECI

Sociedad Uruguaya de Enfermería en Cuidados Intensivos

Coordina:

LIC. ESP. VERÓNICA CASANOVA

Lic. Enf. Especialista en Cuidados Intensivos y en Administración de Servicios de Salud. Secretaria de la Sociedad Uruguaya de Enfermería en Cuidados Intensivos. SUECI



JORGE E. TEJADA

Presidente de SUTI. Especialista en Enfermería en Cardiología. Docente en posgrado. Buenas prácticas en terapia de infusión



LIC. ESP. PAOLA VÁZQUEZ

Especialista en Cuidados Intensivos. Diplomada en Cuidados Paliativos. Vicepresidenta de SUECI y de SUTI. Elementos críticos del manejo de la terapia de infusión con los medicamentos de alto riesgo



LIC. ESP. CRISTINA COURTIE

Especialista en cuidados intensivos de la infancia y la adolescencia. Experta universitaria en terapia intravenosa y accesos vasculares. Coordinadora para SUTI área pediátrica. Importancia de la selección de los DAV (dispositivos de acceso vascular) según la terapia de infusión a aplicar



SUTI

Sociedad Uruguaya de Terapia de Infusión

Coordina:

STEPHANIE MEROLA

Exp. en Neonatología y gestión de servicios de salud. Experto universitario en terapia intravenosa y certificación en Instituto INSPIRE FAMEBA en accesos vasculares guiados por ultrasonido.



LIC. ANDREA RIVAS

Trabaja en el Hospital Evangélico desde 2007. Cuando son necesarias las unidades de heridas dentro de una institución?



MAG. MIGUEL VALENCIA-CONTRERAS

Enfermero con mención en gestión del cuidado en atención cerrada, en el área de atención primaria de resolución Clínica. Máster en Enfermería. Interacción trabajo-familia en enfermería: abordajes actuales y agenda de investigación



LIC. AGUSTINA LASCANO

Se desarrolló en Black Quirúgico, Recuperación, Postanestesia, Polivalentes, Central de Esterilización y Equipamiento Médico. Gestionando equipamiento médico: un elemento clave de la calidad asistencial



LIC. VERÓNICA IRRAZABAL

SANATORIO MAUTONE. Adjunta a Dirección Técnica por Enfermería y Servicios. La Enfermería y la Gestión de la Calidad: Como Medir y Mejorar los Resultados



DR. AUGUSTO FERREYRA CAMACHO

Doctor en Medicina. Esp. Univ. en Medicina Interna. Esp. en Oncología Clínica. Cuidados de Higiene y Alimentación en Pacientes Oncológicos



LIC. OLINDA GODOY

Magister en Adm. de Servicios de Enfermería. Prof. titular de las cátedras Construcción del Saber en Salud II. Prof. titular Metodología de la Investigación. La Enfermería transcultural: relevancia e importancia de los metaparadigmas en el cuidado enfermero



LIC. ENF. ESP. PILAR GONZÁLEZ

Exp. en Enfermería Familiar y Comunitaria. Exp. en Escuela de Enfermería UdelaR. Experta en Educación en Enfermería y Evaluación de Proyectos en Salud. Gestión de los cuidados de enfermería humanizados en servicios de primer nivel de atención



LIC. ENF. MERCEDES MEYER

Posgrado en Central de Esterilización. Esp. en Gestión de Servicio de Salud. Jefe de Central de Esterilización CAMEC Rosario. Proceso de limpieza de dispositivos médicos para su posterior esterilización



LIC. JIMENA TORTERO

SANATORIO MAUTONE. Referente Comité de Infecciones. Sífilis: Un Enfoque Integral desde la Captación hasta el Seguimiento en Enfermería



LIC. ANALÍA DE SOUZA

Licenciada en el servicio del Cuidado Intensivo y referente en el servicio del Economato. Nutrición enteral en el paciente crítico



LIC. MASTER ALIS DERDERIAN

Lic. en RRL. Lic. en Psicología. Master en Gestión de Salud y Seguridad Ocupacional. Riesgos psicosociales en el sector salud. Cuidar al que cuida

Organiza:

OPCIÓN MÉDICA

Apoyan:



Inscripciones: Cel. 098 263 636 Mail. coloquiodeenfermeria@gmail.com

MÁS ENERGÍA TODOS LOS DÍAS

NUTRISURE[®]

EL COMPLEMENTO NUTRICIONAL
MÁS COMPLETO



NUEVO PRECIO
REDUCIDO

+ ENERGÍA + FUERZA



 Servimed



LA REVISTA DE SALUD DEL **casmu**

casmuCerca

Leerla hace bien



- 11° año de impresión
- Revista impresa en alta calidad gráfica
- Disponible en forma gratuita en todos los sanatorios
- Versión digital enviada a socios
- Disponible en el home de la web del CASMU

En sus páginas encontrará información destacada de todos los Departamentos Médicos, promoviendo que la revista permanezca junto a la familia todo el año y sea coleccionable.

Contacte en forma directa a miles de usuarios y funcionarios del CASMU



No te quedes afuera de la última edición del año.

**Ediciones
2023**

· Febrero · Abril · Junio · Agosto · Octubre · Diciembre

Por consultas de espacios publicitarios
Teléfonos y contacto: 2506 9286 · Cel. 098 263 636
revistacasmu@gmail.com

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

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