

LA REVISTA DE SALUD DEL **casmu**

Leerla hace bien

casmu**Cerca**

Publicación oficial del CASMU - Distribución gratuita - Año XIV - Nº 64 - Diciembre de 2023



Dr. Aldo Sgaravatti

Lic. Noelia Ramírez

Sistema de cuidados Casmu: una nueva forma de atención a las personas Adultas

**Psoriasis.
Piel y algo más**
Dra. Claudia Guebenlian

**Automedicación ¿Un
problema o una solución
en salud?**
*Q.F. Lucía Nan
Q.F. Carla Pascher
Dr. Gustavo Burroso*

**El proyecto "Puente": una
apuesta fuerte de CASMU**
Juan Pedro Mir

Si quiere recibir nuestra revista CASMU CERCA en formato digital directamente en su correo electrónico solicítela a carevista@casmu.com

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
Tesorera: Dra. Cristina Rey

Comisión Fiscal:

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



DICIEMBRE de 2023

Responsable:
Dr. Horacio Rodríguez Dulcini
(Gerente de Administración)
Coordinación:
Pilar Castro
Tiziana Alonso

Revista CasmuCerca es una creación de OPCIÓN
MÉDICA / EDICIONES MEDICAS S.A.

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:



Sumario

06 GERIATRÍA

Sistema de cuidados Casmu: una nueva forma de atención a las personas Adultas Mayores en Casmu - IAMPP.

08 DERMATOLOGÍA

Psoriasis. Piel y algo más.

14 FARMACOLOGÍA

Automedicación: ¿Un problema o una solución en salud?

18 CUIDADOS PALIATIVOS

Avances en cuidados paliativos.

22 DIABETOLOGÍA

Noviembre: mes mundial de concientización de la diabetes.

26 INFECTOLOGÍA

Infección por VIH/SIDA: prevención en la transmisión, diagnóstico precoz y tratamiento oportuno.

30 INFOCASMU

El proyecto "Puente": una apuesta fuerte de CASMU.

34 INFOCASMU

Proceso de trabajo del servicio INTEGRAMÁS de CASMU.

38 DERMATOLOGÍA

Cuidados de la piel del recién nacido y lactante pequeño.

44 INFOCASMU

CASMU fue distinguido por su Sistema de Gestión de Energía.

JEFATURAS MÉDICAS

Departamento		
Anestesia		Dr. Martín Pérez de Palleja
Cardiología		Dra. Marianela Mendez
Cirugía General		Dr. Daniel Montano (I)
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. Jesus Manzani (I)
Cirugía Torácica		Dr. José Maggiolo
Cirugía Vasculuar		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 Fraschini
Fisiatría		Dr. Juan Vigna
Gastroenterología		Dra. Virginia López
Ginecología	Profesor Agregado de Ginecología y Obstetricia de la Fac. de Medicina (UDELAR)	Dr. Edgardo Castillo
Hematología		Dra. Gabriela De Galvez
Hemodiálisis - IMAE	Profesor Adjunto de Medicina Preventiva	Dra. Laura Solá
Hemoterapia	Jefe de Depto. de Medicina Transfusional	Dr. Juan Ferrari
Imagenología		Dr. Rafael Ferreiro (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 Irureta
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
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

Avances, innovación, cambio cultural y deseos para el bienestar de nuestros usuarios



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

En esta época de reflexión y encuentro, me complace dirigirme a cada uno de ustedes para expresarles mis más sinceros saludos de Navidad y Año Nuevo en nombre de CASMU. En esta temporada especial, quiero compartir mi gratitud por la confianza depositada en nuestra institución y destacar los avances significativos que hemos logrado juntos a lo largo de este año.

En CASMU, nuestro principal compromiso ha sido y seguirá siendo mejorar la calidad de vida de nuestros afiliados. Durante este año, nos hemos enfocado en el fortalecimiento de nuestras instalaciones para garantizar espacios óptimos y confortables para su atención médica. Hemos llevado a cabo importantes mejoras edilicias,

remodelando áreas clave para proporcionar entornos más acogedores y funcionales que contribuyan a su bienestar.

Inauguramos los pisos 4º y 5º del Complejo Asistencial "Dr. Carlos María Fosalba", los cuales cuentan con 40 habitaciones individuales y compartidas, además de una suite presidencial.

Reubicamos el centro médico Portones en un nuevo local de primer nivel, ubicado estratégicamente en Avenida Italia y Avenida Bolivia. Asimismo, mudamos el centro médico del Cerro a un nuevo local más amplio y moderno, notable por ofrecer mayores facilidades de acceso en comparación con su ubicación anterior.

Llevamos adelante la inauguración de la segunda etapa del Centroimagen CASMU, ubicado en el subsuelo del Policlínico Central. Incorporamos un nuevo resonador que, al inaugurarse la tercera etapa, formará parte de la sala híbrida que permitirá realizar diagnóstico e intervención al mismo tiempo.

Inauguramos la nueva oficina del Sistema de Cuidados en el tercer nivel del Policlínico Central, con el compromiso de brindar a nuestros adultos mayores la atención de alta calidad que merecen.

Además, hemos dado pasos significativos en el ámbito tecnológico, incorporando herramientas innovadoras

que potencian la atención médica que brindamos. La adquisición de tecnologías de última generación nos ha permitido elevar los estándares en diagnósticos precisos y tratamientos efectivos, asegurando así un cuidado de la salud más completo y avanzado para todos ustedes.

En este tiempo de festividades, les invitamos a valorar la importancia de la salud, el amor y la unión familiar. Queremos recordarles que en CASMU no solo nos esforzamos por ofrecer servicios médicos de excelencia, sino que también nos preocupamos por su bienestar integral.

Extendemos nuestros mejores deseos para el año venidero, donde esperamos seguir siendo su aliado en la promoción de una vida saludable y plena. Que el año 2024 esté colmado de éxitos, salud y prosperidad para cada uno de ustedes y sus familias.

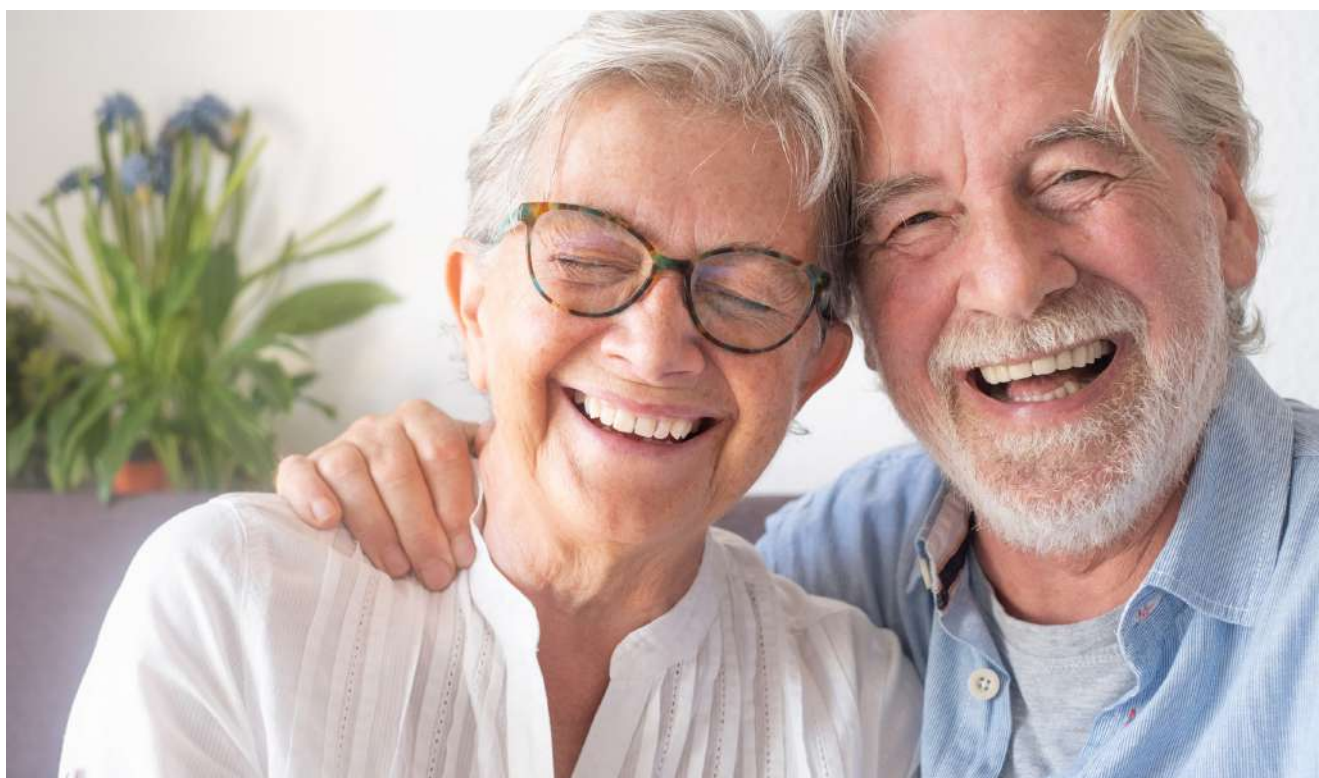
Te invito a escribirme tus consultas y sugerencias al correo electrónico rgrr57@hotmail.com, te responderé personalmente.

¡Felices fiestas!

Atentamente.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Raúl Germán Rodríguez".

Sistema de cuidados **CASMU**: una nueva forma de atención a las personas Adultas Mayores



Dr. Aldo Sgaravatti
Director del Sistema de Cuidados
CASMU- IAMPP.



Lic. Noelia Ramírez
Equipo de Trabajo social.

Como resultado de la incesante búsqueda de mejoras en el servicio que brinda a todos sus usuarios, en una época en la que el envejecimiento de la población es más acelerado, implementamos un modelo de atención en geriatría y gerontología único en Uruguay.

El Sistema de Cuidados Casmu (SDCC) es un modelo innovador en nuestro país. Tiene como objetivo la atención sociosanitaria integral, de calidad, con medicina basada en evidencia científica y en buenas prácticas en Geriatría. Este modelo prioriza la asistencia a través de equipos interdisciplinarios, teniendo como prioridad la continuidad asistencial a nivel del primer nivel de atención, la comunidad. Para ello realizamos una atención continua, continuada y coordinada con el fin de permitir que la persona adulta mayor permanezca integrado a su mejor entorno posible, su familia.

Desde su implementación en febrero de 2020 el SDCC comienza con la creación de una unidad interdisciplinaria de atención en pacientes con fractura de cadera por fragilidad, la primera y única unidad de Ortogeriatría de Uruguay.

En ella han sido asistidos al día de hoy más de 1.600 usuarios. Sus resultados publicados recientemente en el congreso mundial de Geriatría, realizado en Argentina, han sido similares a los reportados en países del primer mundo, siendo

un modelo a seguir por otras instituciones a nivel nacional.

Cuenta también con unidades de valoración Geriátrica sanatorial, los mismos son equipos interdisciplinarios integrados por Geriatras, licenciados de Enfermería, y licenciados en Trabajo Social. Su objetivo es evaluar los problemas de salud de las personas mayores y establecer un programa de rehabilitación para minimizar la discapacidad y reducir la pérdida de capacidad funcional y dependencia.

Estos equipos consultores -únicos en nuestro país- siguen las recomendaciones internacionales en relación a la asistencia sanatorial de las personas mayores, realizan una asistencia centrada en la persona y su entorno, con el objetivo de identificar problemas de salud, síndromes geriátricos (trastornos de memoria, caídas, fragilidad, entre otros), así como el consumo de fármacos, y la detección de la fragilidad; problemas frecuentes en esta población, muchas veces no diagnosticados y que deterioran no solamente la calidad de vida, sino también aumentan la mortalidad.

En pacientes de 85 o más años, una vez que cuentan con el alta sanatorial, realizamos su seguimiento con el fin de conectarlos con la comunidad logrando que se continúe la asistencia con sus médicos de referencia. El fin de este paso intermedio previo a la continuidad

con la asistencia en el primer nivel de atención, permite la conexión entre niveles asistenciales y disminuye los reingresos sanatoriales.

Contamos también con equipos de asistencia domiciliaria, los cuales identifican personas mayores frágiles con el fin de captar y estimular la prevención, evitando los desenlaces desfavorables en salud que surgen de la falta de intervenciones en prevención.

Desde el SDCC coordinamos también la asistencia de las diferentes áreas de intervención de trabajo social como son el espacio adolescente, las policlínicas de adicciones, infectología, interrupción voluntaria del embarazo, así como se realizan policlínicas integradas de geriatría y trabajo social.

Como meta para el año 2024, desde el SDCC estamos trabajando en el diseño y desarrollo de otros niveles asistenciales, en especial en la creación de una Unidad de recuperación funcional o de media estancia, la cual es fundamental para lograr un mantenimiento efectivo del estado funcional de los usuarios luego de una internación, tratar secuelas que puedan recuperarse o promoviendo la rehabilitación con el fin de recuperar las funciones de la persona mayor, favoreciendo su incorporación y adaptación al entorno y la comunidad, mejorando la calidad de vida y el bienestar personal.

Además, trabajamos en el desarrollo de una unidad geriátrica de agudos, integradas también por médicos internistas con el objetivo de restaurar el grado de salud previa a una internación, mediante el tratamiento del proceso que condiciona la hospitalización, junto con la prevención y manejo de complicaciones derivadas tanto de la enfermedad aguda como de la hospitalización, especialmente el deterioro funcional.

El sistema de cuidados sigue una estrategia integral para la asistencia de las personas adultas mayores de Casmu, única en nuestro país, que centra su objetivo en un modelo de atención que destaque por su calidez, profesionalidad y humanismo.



Psoriasis. Piel y algo más



Dra. Claudia Guebenlian
Dermatóloga.

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria de naturaleza inmunológica. Es crónica y se presenta en brotes, con exacerbaciones y remisiones y, en ningún caso, es contagiosa. No es ninguna enfermedad moderna. Hace más de 2.000 años el médico griego Hipócrates (460-370 a.c.) describió lesiones descamativas de la piel. Probablemente se trataba de psoriasis.

El término médico psoriasis deriva de la palabra griega "psora" que quiere decir "picar" y también "rascar".

Es muy frecuente (2-4% de la población), con igual predominio en ambos sexos. Suele aparecer entre los 15 y 35 años, aunque también afecta a niños y a personas mayores. En 1/3 de los casos hay claros antecedentes familiares de psoriasis. Se sabe que, además de esta predisposición, son necesarios otros factores desencadenantes (estrés, infecciones, medicamentos entre otros).

Normalmente, el proceso de recambio celular de la epidermis es de 30 días, pero en las personas con psoriasis dura aproximadamente 4 días, lo que genera la acumulación de células en la capa superficial de la piel.

Por ello, su manifestación clínica más habitual es la aparición de lesiones cutáneas, enrojecidas y recubiertas de escamas blanquecinas de tamaño y grosor variable. Como comentábamos anteriormente, las escamas están formadas por queratinocitos (células de la epidermis) que se acumulan debido a su proliferación acelerada. El enrojecimiento es el resultado de la mayor afluencia de sangre debida a la inflamación.

La forma de detectarlo y su diagnóstico es por el examen clínico, y no se requieren analíticas ni pruebas complementarias a menos que se les presenten dudas. Actualmente se habla de la enfermedad psoriásica, ya que no se trata únicamente de una patología relacionada con la piel, sino que puede tener también (no siempre), compromiso sistémico (es decir, puede afectar otros órganos).

Los pacientes tienen un problema de

inflamación sistémica, la psoriasis y la artritis psoriásica no se pueden abordar por separado. La segunda es una comorbilidad de la primera, el 30% de pacientes con psoriasis padece artritis psoriásica. La coordinación entre dermatología y reumatología ha aumentado y resulta clave. En ocasiones, incluso los dos especialistas ven al paciente a la vez en las unidades de psoriasis existentes en algunos hospitales.

Al mínimo dolor articular, hinchazón o fatiga se le deriva a un reumatólogo, lo que frena el deterioro irreversible de las articulaciones que acumulan los pacientes diagnosticados hace más años o a los que se tardó mucho en diagnosticar la enfermedad cuando todo era más desconocido.

Aparte de la artritis psoriásica, hay otras comorbilidades. La psoriasis se asocia, entre otras patologías, a síndrome metabólico, artritis psoriásica, diabetes, enfermedades cardiovasculares (dislipemia, hipertensión), enfermedad inflamatoria intestinal, cáncer y trastornos psiquiátricos (ansiedad, depresión).

El curso de la psoriasis es caprichoso, puede desaparecer y volver a aparecer en los mismos sitios del cuerpo o en otros. Cada individuo afectado tiene su particular psoriasis, y lo que funciona en unos puede que no sirva o incluso vaya mal a otros. Por este motivo, el tratamiento debe ser personalizado para cada paciente, en función del tipo de psoriasis que tenga, sus necesidades y preferencias.

Si bien es verdad que no existe curación definitiva para esta enfermedad, puede remitir por completo en el 90% de los pacientes con pronóstico moderado o grave que reciben el tratamiento adecuado.

Es muy importante practicar ejercicio físico, llevar una dieta saludable, no fumar ni beber. No se trata de ejercer una presión extra al paciente, pero sí de proporcionarle toda la información y ayuda. Sucede a la inversa también, conviene prevenir. Las personas con sobrepeso tienen entre dos y tres veces más probabilidades de padecer psoriasis.

En cuanto a los tratamientos existen muchas opciones, se pueden dividir en:

- Cuidados generales: uso de jabones syndet y cremas reparadoras
- Tratamientos tópicos: corticoides, análogos de la vitamina D e inhibidores de la calcineurina entre otros
- Tratamientos físicos: fototerapia (actualmente solo disponible en Uruguay UVB de banda estrecha)
- Tratamientos sistémicos convencionales: metotrexate, ciclosporina, acitretin
- Tratamiento con pequeñas moléculas: anti PD4, anti JAK, anti TYK2
- Tratamientos biológicos: anti TNF, anti IL-12 y 23, anti IL-17 y más recientemente aprobado en Uruguay, anti IL-23

Información para pacientes:

- <https://apsur.org.uy/>
- <https://www.accionpsoriasis.org/>
- <https://www.aepso.org/espanol/>



CASMU recibió varios premios en el “Reconocimiento a la ciencia y la salud” 2023



Dr. Victor Laxalt, Dra. Marianela Méndez, Dr. Aldo Sgaravatti

Cuatro fueron los rubros que tuvieron a profesionales y sectores de la institución como galardonados durante el evento, organizado por Juan Herrera Producciones.

El gran esfuerzo realizado por el personal vinculado a la salud durante la pandemia de COVID-19 impulsó a Juan

Herrera Producciones a crear un evento para homenajear a los “héroes sin capa”.

Una vez superada esa etapa, esta iniciativa se convirtió en el evento anual de “Reconocimiento a la ciencia y la salud” con el fin de resaltar el trabajo de diferentes actores y empresas que logran

mejorar la calidad de vida de las personas con sus avances, investigaciones y dedicación.

En la edición 2023, el Departamento de Urología, el Centro Integral de Atención Mamaria, el Sistema de Cuidados y la doctora Marianela Méndez, jefa del Departamento de Cardiología de CASMU,

fueron distinguidos por sus valiosos aportes a la institución y el nivel de excelencia que repercute en la atención a los usuarios.

“Este reconocimiento nos llena de orgullo, pero jamás hubiera sido posible sin el trabajo constante de todos los integrantes del área. Por eso extendiendo las felicitaciones a ellos”, expresó el jefe del Departamento de Urología, el doctor Hugo Badía, quien resaltó el “material humano” de todos los técnicos que llegaron a CASMU tras pasar por un concurso y, por lo tanto, atravesar un proceso exigente que permite contar con personal altamente capacitado para la tarea.



Dra. Laura Mouro, Dr. Hugo Badía

Por su parte, la subjefa del sector, la doctora Laura Mouro, agregó que la excelente formación técnica de los urólogos es acompañada con los adelantos de la última tecnología. “Es la única manera de que un Departamento de Urología pueda progresar y estar a la par de cualquier otro del primer mundo”, señaló.

En breve, CASMU sumará al área urológica la biopsia de próstata por fusión, que permitirá biopsiar en forma precisa un sector sospechoso de cáncer identificado con la resonancia nuclear multiparamétrica, afinando notablemente el diagnóstico de esta enfermedad.

El año que viene se incorporará la terapia focal para cáncer de próstata, que permitirá tratar sólo el sector de la glándula donde se asienta el tumor y no toda la próstata, con lo que disminuirán significativamente los efectos secundarios, como la disfunción sexual eréctil y la incontinencia.

Respecto al Centro Integral de Atención Mamaria, su referente, el doctor Víctor Laxalt, expresó que “se trata de un reconocimiento al grupo que trabaja en el centro y a CASMU, que dedica este espacio a las mujeres, principalmente en una patología tan importante, por la que se diagnostican 2.000 casos y fallecen 700 mujeres anualmente en Uruguay”.

En este lugar se realizan unas 23.000 mamografías, 5.000 ecografías y 400 cirugías anuales. El profesional definió

el servicio que ofrecen en base a cuatro aspectos fundamentales, vinculados con la atención humanizada y personalizada, que es el objetivo primario, la centralización en un lugar único, la tecnología de punta y el grupo humano.

“Todo va de la mano de la personalización en la atención y de la parte humana por parte del sector administrativo, de enfermería y los médicos. Desde el primero al último, cada funcionario tiene un objetivo claro, que es atender de la mejor manera a la paciente, porque hay hombres, pero las mujeres representan el 99% de quienes llegan a este lugar”, indicó.

Una de las menciones especiales estuvo dedicada a la doctora Marianela Méndez, cardióloga intensivista Grado 5, egresada de la Facultad de Medicina de la Universidad de la República.

El departamento que dirige Méndez ha recibido la Certificación del Sistema de Gestión de Calidad norma UNIT ISO 9001:2025, lo que lo posiciona como un servicio de nivel mundial.

“Siento un profundo agradecimiento hacia mi familia y mis amigos, que me han acompañado siempre en este camino, y a los directivos de CASMU por el apoyo en todos los proyectos que he realizado”, expresó.

Otro de los premiados, el Sistema de Cuidados de la institución, es dirigido

por el doctor Aldo Sgaravatti, quien aseguró que esta distinción “es el resultado de un trabajo en equipo” llevado adelante con la premisa de dejar de lado un modelo basado en el vínculo médico-paciente para implementar otro que coloca a la persona en el centro para darle la mejor atención que necesita.

“Es bueno que se destaque un proceso que ya lleva casi cuatro años y que es pionero en el país. No existe nada similar en la atención a adultos mayores en Uruguay. Esta es la puerta de entrada para mostrar un sistema de salud centrado en la necesidad de trabajar en otros conceptos, como el de la enfermedad, no como un marcador hacia el enfermo, sino acompañando un proceso de envejecimiento digno.

Creo que lo mejor que hemos hecho ha sido lograr que se demuestre que Uruguay puede aplicar los modelos ya probados en el mundo”, señaló Sgaravatti.

El Sistema de Cuidados de CASMU cuenta con una Unidad de Ortojeriatria, un área específica donde se ofrece atención a pacientes con fractura de cadera.

Este modelo permite que los usuarios sean abordados por un equipo interdisciplinario de atención en geriatria y gerontología desde el momento del ingreso sanatorial, manteniendo la conexión de atención una vez otorgada el alta.

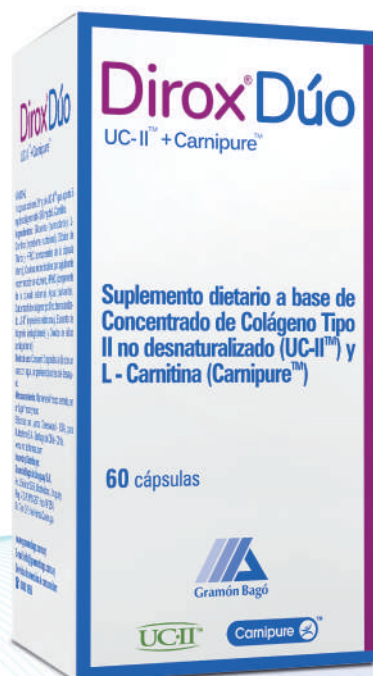
Disponible en Vademécum CASMU

Bajo la modalidad de ticket diferencial

NUEVO

Dirox[®]Dúo

UC-II[™] + Carnipure[™]



NO CONTIENE
T.A.C.C.



Innovación tecnológica

Cápsula externa

L-Carnitina

+

Cápsula interna

Dirox[®]



UC II

El colágeno tipo II es componente proteico esencial del tejido conectivo y en especial de la matriz cartilaginosa de las articulaciones

Carnipure

Se trata de un aminoácido, constituyente natural de las células el cual posee un rol fundamental en la producción de energía en la musculatura esquelética y cardíaca

Presentación **60 cápsulas = 1 mes de tratamiento**





Maquet Meera Family Mobile Operating Table

Cost-effective flexibility in the OR

GETINGE 

SIEMPRE LAS MEJORES MARCAS
NUNCA SÓLO ESO

bioerix

Automedicación: ¿Un problema o una solución en salud?



Q.F. Lucía Nan
Química farmacéutica.



Q.F. Carla Pascher
Química farmacéutica.



Dr. Gustavo Burroso
Director del departamento de
medicamentos.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la automedicación como “la selección y el uso de los medicamentos por parte de las personas, con el propósito de prevenir, aliviar o tratar síntomas o enfermedades leves que ellas mismas puedan identificar”.

Automedicarse no sólo refiere al hecho de tomar medicamentos sin indicación médica, sino también el suspender o prolongar tratamientos indicados o modificar dosis sin supervisión médica.

A pesar de que la OMS contempla situaciones de automedicación responsable, muchas veces las personas no cuentan con la información suficiente para tomar buenas decisiones sobre el uso de medicamentos.

Sumado a que muchos grupos terapéuticos, como analgésicos, antialérgicos, ansiolíticos, entre otros, están asociados a una baja percepción de riesgo y eso lleva a que sean utilizados sin los controles adecuados.

Los profesionales de la salud debemos enseñar a los pacientes sobre los posibles errores de medicación, derivados de un mal uso, y sobre los efectos adversos de los mismos.

Nuestra normativa, regulada por el Ministerio de Salud Pública (MSP), en

función de los riesgos asociados a los medicamentos, los clasifica en categorías para su prescripción y dispensación. Los clasifica en: venta bajo receta (común o controlada), de control médico recomendado y de venta libre.

Sin embargo, el hecho de que los medicamentos de control médico recomendado y de venta libre no requieran receta para su dispensación en farmacias comunitarias, no significa que no puedan resultar perjudiciales y deben utilizarse con precaución.

La automedicación con medicamentos que requieren receta médica se denomina “autoprescripción” y puede ocasionar consecuencias negativas en nuestra salud, como:

- Ocultar síntomas y demorar la posibilidad de un diagnóstico y tratamiento adecuado.
- Producir interacciones, con plantas medicinales u otros medicamentos que utilice, anulando o potenciando los efectos.
- Producir efectos adversos o toxicidad.
- Falta de efectividad, si se usan en situaciones que no se requieren.

- Generar dependencia o adicción.
- Generar resistencias (es decir, que no vuelvan a hacer efecto esos medicamentos).

Los antibióticos son un caso de particular relevancia. Se utilizan para tratar infecciones causadas por bacterias.

Cuando las personas los utilizan sin prescripción médica o interrumpen un tratamiento antes de lo indicado, puede ocurrir que dichos medicamentos no eliminen a todas las bacterias causantes de la enfermedad. Las bacterias que sobreviven podrían dar lugar al fenómeno de la resistencia antimicrobiana.

En los últimos años el uso inapropiado de antibióticos ha acelerado exponencialmente este proceso, convirtiéndose en una de las mayores amenazas para la salud mundial. La gripe y el resfrío, por ejemplo, no se combaten con antibióticos, ya que no están causados por bacterias sino por virus.

Por lo tanto, en estos casos, utilizarlos no mejora la salud, no evita el contagio a otras personas ni ejerce una acción preventiva. Es importante usar antibióticos sólo cuando un profesional lo indica.

¿Cómo podemos evitar riesgos asociados a los medicamentos?

1. Uso responsable

- No utilizar ningún medicamento sin que haya sido indicado por el profesional prescriptor.
- El químico farmacéutico puede ayudarle con los medicamentos de venta libre. No debe prolongarse el tiempo de uso, y si los síntomas continúan o el estado empeora hay que consultar seguida al médico.
- Informar al médico de todos los medicamentos que se toman o se han tomado (incluir plantas medicinales, complementos alimenticios, homeopatía, anticonceptivos, vitaminas, etc.).

- Evitar el consumo de alcohol cuando se están tomando medicamentos.

2. Situaciones de mayor precaución

- Las situaciones de mayor riesgo pueden darse en adultos mayores, niños, embarazadas, madres en lactancia, personas con enfermedades crónicas. En estos casos, es necesario consultar siempre al médico antes de tomar ningún medicamento, aunque sean de venta libre.

3. Conservación de los medicamentos

- Leer y conservar el prospecto de todos los medicamentos. Es importante saber qué, para qué, cómo y cuándo tomar el medicamento.
- Conservar los medicamentos en el

envase original (frasco, blíster) ya que éste contiene información importante como el vencimiento y el lote. Además, protege el medicamento y garantiza su conservación.

Reflexiones finales:

- La automedicación conlleva riesgos para la salud si no se realiza de forma responsable. Por eso antes de utilizar cualquier medicamento que no haya sido prescrito por un profesional hay que informarse adecuadamente. El químico farmacéutico puede asesorarlo.
- No aconsejar a otros el uso de medicamentos, ya que lo que funciona a una persona puede no serle útil a otra, e incluso provocar efectos adversos.

Bibliografía:

FIP-WSMI (1999) Declaración Conjunta por la Federación Farmacéutica Internacional y la Industria Mundial de la Automedicación Responsable.

Colegio de Farmacéuticos de Barcelona (2019) ¿Cuáles son los riesgos de la automedicación?. Judit Carrera I María Perelló.

Cuidá tu salud: usá responsablemente los medicamentos. Gobierno de Argentina. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/uso-responsable-medicamentos>

Decreto N° 18/989. Información y Publicidad de Medicamentos

Kregar. G y E Filinger (2005). ¿Qué se entiende por automedicación? Cátedra de Farmacia - UBA, Argentina.

¿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

 **casmu**
estamos para cuidarte

 **1727**
EMERGENCIA MÓVIL

 **MÉRIS GROÛP**
TU SALUD A OTRO NIVEL

MÁS ENERGÍA TODOS LOS DÍAS

NUTRISURE[®]

EL COMPLEMENTO NUTRICIONAL
MÁS COMPLETO



NUEVO PRECIO
REDUCIDO

+ ENERGÍA + FUERZA



 Servimed





Avances en cuidados paliativos



Dra. Luisa Silva
Coordinadora de la unidad
de cuidados paliativos
pediátricos.



Lic. Federico Leone
Licenciado en
enfermería.



Dra. Rita Rufo
Pediatra.

Los avances en los últimos años en las prestaciones de Cuidados Paliativos (CP) están vinculados a varios factores, entre los que se destacan las políticas sanitarias instituidas desde el comienzo del Sistema Nacional Integrado de Salud (Ley 28.211 del año 2007 lo integra a los objetivos del SNIS) y Ley 18.335 (2008) sobre derechos y obligaciones de pacientes y usuarios de los servicios de salud:

CAPITULO III - DE LOS DERECHOS

Artículo 6: Toda persona tiene derecho a acceder a una atención integral que comprenda todas aquellas acciones destinadas a la promoción, protección, recuperación, rehabilitación de la salud y cuidados paliativos, de acuerdo a las definiciones que establezca el Ministerio de Salud.

La formación profesional en CP de adultos y de niños (CPP), que ofrece la Universidad de la República a través de una Diplomatura interdisciplinaria, así como otras instituciones educativas, ha contribuido a la dotación de recursos humanos- médicos, psicólogos, enfermería, trabajadores sociales especializados en CP y CPP -para estas nuevas Unidades y/o Equipos.

Los Cuidados Paliativos como estrategia sanitaria dirigida a aliviar el sufrimiento de niños adolescentes y adultos portadores de enfermedades amenazantes de la vida es cada vez más reconocida y demandada por los usuarios de la salud.

En agosto 2023 se aprobó la Ley N° 20.179, por la que se declara el derecho universal a recibir atención de cuidados paliativos a todas las personas que padecen enfermedades graves, progresivas y avanzadas.

Artículo 1º : Declárase el derecho universal a recibir atención de cuidados paliativos a todas las personas que padecen enfermedades graves, progresivas y avanzadas, con escasa o nula respuesta a tratamientos específicos, que presentan múltiples síntomas severos, cambiantes en el tiempo que impactan en la autonomía y en la calidad de vida por la carga sintomática

o psicológica, discapacidad o dependencia que generan, y limitan su pronóstico vital.

El CASMU, pionero desde los comienzos de la asistencia paliativa en nuestro país, brinda actualmente cuidados paliativos en todas las edades (desde la etapa prenatal, pasando por recién nacidos, lactantes, niños, adolescentes, jóvenes hasta adultos mayores), con equipos formados por especialistas titulados y que han recibido reconocimiento del MSP.

Durante el mes de octubre, en cuyo segundo sábado se celebra en todo el mundo el Día internacional de los CP, los equipos de adultos y de niños de CASMU realizaron varias actividades de difusión interna y para los pacientes y familias de los pacientes.

Se realizó un encuentro entre equipos de adultos y niños donde compartimos las trayectorias de nuestros equipos. En un ambiente distendido conversamos sobre prácticas de autocuidado personales y colectivas, conducidos por la Lic. en Psicología Marianella Correa. Se abordó el tema de los aspectos espirituales en el desarrollo de la compasión en nuestras comunidades por la Dra. Laura Ramos.



También en octubre pasado se realizó la 2da. edición del “Encuentro con las familias”, con merienda compartida y juegos en el Jardín Botánico.

Esta actividad es muy disfrutada por niños y familias, que son los protagonistas de la jornada, en un espacio al aire libre, fuera de los marcos del sanatorio o la policlínica, compartiendo con otros niños e integrantes del equipo, de igual a igual, una tarde de juegos, en un entorno

de naturaleza y distensión.

Para las familias, habitualmente muy exigidas en la vida diaria por los requerimientos de sus hijos, este tipo de encuentros significan verdaderos “cuidados de respiro”, ya que suelen concurrir con abuelas, hermanos, primos, etc. Para los miembros del equipo de CPP es también una oportunidad de encuentro ameno con las familias de los pacientes fortaleciendo nuestros vínculos.



Este año la consigna universal del mes de los CP estuvo dedicada a “Comunidades compasivas: Cuidados Paliativos para todos”, estrategia que impulsa al involucramiento social, junto a equipos y familias, de las comunidades en el cuidado de sus seres más vulnerables y frágiles.

En este marco, la Unidad de Cuidados Paliativos Pediátricos de CASMU, viene desarrollando desde hace un tiempo actividades de acercamiento y sensibilización hacia el personal docente de los centros educativos de los pacientes asistidos por el equipo.

Para los niños portadores de enfermedades crónicas graves que viven con variadas limitaciones y tienen que ausentarse por periodos a veces prolongados, ya sea por hospitalizaciones o cuidados en la casa, es muy importante mantener contacto con sus centros de estudio y sus referentes. Poder continuar sus vínculos con compañeros de clase y maestros, tanto en lo que respecta a la actividad curricular como al relacionamiento social es un factor protector en el transcurso de la enfermedad.

A su vez las escuelas y demás ámbitos educativos se enriquecen como grupos

humanos participando en el apoyo a alumnos con problemáticas serias de salud, generando cadenas de acciones compasivas y apelando a recursos creativos entre escolares y sus docentes.

Para iniciar el camino sobre un abordaje del duelo en las escuelas, nos hemos guiado con las experiencias y capacitaciones de Fundación IPA (Ideas Paliativas en acción) de Bariloche, Argentina, colegas paliativistas que también tuvimos el gusto de recibir en CASMU el mes pasado.

Nos acercamos como equipo de CPP a los 10 años de trabajo en CASMU con nuevos desafíos y planes de futuro buscando la mejor calidad de vida para nuestros usuarios.



Fixodent®
Adhesivo para prótesis dental

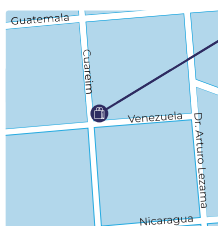
— FIJACIÓN HASTA —
10X MÁS FUERTE*

*VS NO USAR ADHESIVO



**¡VAMOS A DONDE ESTES!
LLAMANOS Y AGENDÁ TU VISITA**

TEL. 2924-6090

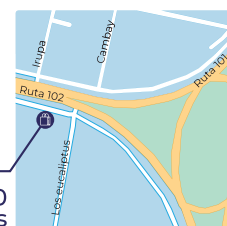


Montevideo:

Venezuela y Cuareim
Lun a Sáb 9 a 18.30hs

Canelones:

Ruta 102 Km 23.500
Lun a Dom 9.30 a 20 hs



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

Noviembre: mes mundial de concientización de la diabetes



Prof. Adjta. Dra. María Rosa Finozzi
Jefe de Servicio de Endocrinología, Diabetes y
Metabolismo CASMU - IAMPP.
Coordinadora del Comité de Tumores Endocrinos
(patología tiroidea, paratiroidea y suprarrenal)
CASMU - IAMPP.

En el marco del día mundial de la Diabetes, que se conmemoró el pasado 14 de noviembre, las instituciones convocamos como todos los años a la población, en forma aislada por prestador, a la concientización y educación sobre la misma. Este año nos unimos en un evento único e histórico, bajo el lema "Educar para prevenir el futuro". CASMU - IAMPP, junto a la convocatoria de 30 entidades, llevó adelante en la Plaza de la Democracia una actividad de concientización, para conmemorar el Día Mundial de la Diabetes.

Se realizó screening de diabetes en población que no tiene diabetes, educando en los factores de riesgo a prevenir y corregir, orientando sobre la salud cardiovascular. Se realizaron también screening de glucemias capilares. Las mismas no son diagnósticas, dado que para el diagnóstico de diabetes se requieren glucemias venosas, pero sirven para detectar y derivar población de riesgo a los prestadores de salud correspondientes.

Se presentaron stands de medición de glucemias capilares, asesoramiento sobre prevención de diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas no transmisibles, alimentación saludable, promoción de actividad física y de recreación, actuación de la Escuela Nacional del Sordre, clases de zumba y enseñanza de pausa activa para realizar en el trabajo o estudios.

Los organizadores de esta actividad



fueron CASMU - IAMPP, Escuela de Sanidad Militar, Hospital Británico, Hospital Maciel, H.C.F.F.AA., Sociedad Uruguaya de Endocrinología y Metabolismo y Sociedad de Diabetes y Nutrición del Uruguay. El día 10 de noviembre fue una jornada que transcurrió con paz y tranquilidad, siendo una feria de intercambios, educación y conocimiento.

Esta actividad fue fomentada por la Licenciada en enfermería y Educadora en Diabetes certificada en Educación, Claudia Fiallo. Fue apoyada en forma incondicional por CASMU - IAMPP y el Servicio de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo, el cual coordina. En la misma se concientizó sobre diabetes y promovió la adopción de hábitos saludables. Contamos con el apoyo de la ministra de Salud Pública, Karina Rando, quien realizó la apertura del evento, y recorrió durante una hora todas las estaciones.

Algunos datos a tener en cuenta sobre esta enfermedad. "Diabetes mellitus" significa exceso de azúcar en sangre; hay muchos tipos diferentes de diabetes, pero la que podemos prevenir es la diabetes tipo 2, enfermedad crónica que pasa inadvertida. No presenta síntomas hasta que llega a la falla pancreática, el páncreas es el órgano que secreta insulina, la diabetes. Se origina por disminución de la secreción parcial o total de la misma. Los síntomas que pueden advertirse son exceso de sed, adelgazamiento, aumento de orina, comiendo de forma normal.

Esta enfermedad crónica se asocia con obesidad, alteración de colesterol, hipertensión arterial, grasa hepática llamado esteatosis, lo que llamamos síndrome metabólico, el cual aumenta 4 veces el riesgo de enfermedad cardiovascular como el infarto de miocardio.

Algunos datos relevantes a saber, la diabetes es una enfermedad que afecta tanto en la infancia como en la vida adulta y cuya prevalencia va en aumento. Según los datos de la Federación Internacional de Diabetes del 2021, se estima que en el mundo hay aproximadamente 537 millones de personas con esta enfermedad, y se prevé un incremento del 46% para el año 2045.

En Uruguay, según la segunda Encuesta Nacional de Factores de riesgo de Enfermedades no transmisibles, realizada en 2013, determinó que la prevalencia de diabetes en la población estudiada fue de entre el 6 y 8% para la población de entre 15 y 64 años.

Con estos datos es de real importancia que la población que tiene diabetes, tome conciencia de la calidad de vida, cambios de hábitos alimenticios con consumo de frutas y verduras, consumo de 2 litros de agua por día y ejercicio físico, para evitar disminución de calidad de vida en el futuro, como es la polifarmacia, ceguera, diálisis, amputaciones y disminución del deseo sexual.

Es muy importante saber que contamos con múltiples fármacos para el tratamiento de la diabetes, la insulina es uno de ellos, fármaco que solamente tenemos en forma inyectable subcutáneo, la cantidad de dosis diaria varía y el paciente debe saber que si se necesita, se debe de usar para disminuir los daños de los órganos vitales del organismo.

Puede ser de forma transitoria o permanente, asociada con fármacos vía oral o sola. En el mundo actual no hay que tener miedo a la inyección de insulina, unos de sus mitos es que provoca falla renal llevando a diálisis o amputaciones, mitos dado que esto es por la propia enfermedad y no por el medicamento insulina.

Actualmente, tanto el Especialista en En-



doctrinología y Metabolismo como el Especialista en diabetología manejan esta enfermedad, utilizando los mismos criterios. Dejamos de centrarnos solamente en los valores de glucemia, para globalizar en forma integral el mejor funcionamiento de los órganos blancos.

Los pacientes que no tienen diabetes, tienen que concientizarse que la vida saludable es la mejor forma de prevenirla, con los mismos parámetros, ejercicio físico regular, solo con realizar 30 minutos de caminatas o bicicleta mejora el metabolismo aparte de agregar ejercicios de tonificación, consumo diario de frutas y verduras, evitar comidas con exceso de azúcar, sal, bebidas colas o alcohol. Descansar por lo menos 8 horas diarias, mantener normopeso, con estos mínimos hábitos prevenimos una enfermedad que el futuro disminuye en forma importante la calidad de vida.

Para los pacientes ya diagnosticados, se dispusieron diversas estaciones especializadas para ofrecer educación. Se brindó además información acerca de los cuidados para prevención de las lesiones de piel y pie diabético, cuidados de la salud bucal y de la visión, salud cardiovascular, promoción de la actividad física y la importancia de la salud mental, recreación y disminución del estrés.

También se brindó asesoramiento para los pacientes con diabetes tipo 1, a cargo del equipo especializado de la Dra.

Laura Pardo del hospital Pereira Rossell, gran experiencia en el tema y con importante trayectoria. Con su equipo y educadora especializada ha impulsado el tratamiento y la educación de los niños y adolescentes con diabetes, indispensable para tratar esta enfermedad.

En el marco de este mes, CASMU -IAMPP se centró en la población, realizando actividades de educación en diferentes centros asistenciales, Intendencia Municipal de Montevideo, en la Expo Innovación, en la misma el equipo cardiometabólico de la institución, el "Servicio de cardiología" a cargo de la jefe de Servicio, la Dra. Marianela Méndez, y el Servicio de Endocrinología y Diabetes, el cual está a cargo de mi persona. Realizamos dos jornadas, dado la solicitud de la segunda, de intervención de salud cardio-metabólica, realizando ecocardiogramas y electrocardiogramas a cargo de EcoHome y screening, y educación en diabetes sin costo.

A su vez, en todas las policlínicas periféricas se realizaron actividades de educación y concientización. Noviembre ha sido de gran actividad y grandes noticias por parte del Ministerio de Salud Pública, por la incorporación de fármacos y el monitoreo continuo en nuestro sistema. Estamos para batallar por una mejor calidad de vida de los pacientes que tienen diabetes.

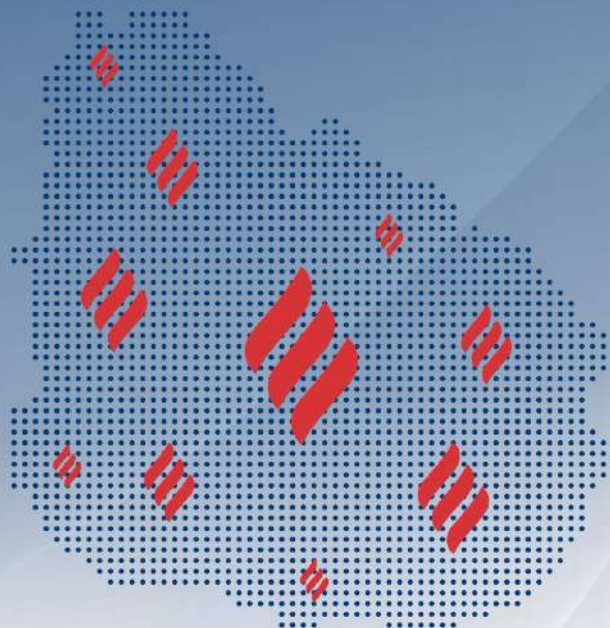
En este sentido quiero agradecer formalmente por el apoyo incondicional a la Directiva de la Institución, integrada por Dr. Raúl Rodríguez, Dra. Andrea Zumar y Dr. Juan José Areosa. A Fundación Pro CASMU, en especial a la licenciada Sandra Toledo, por su gran trabajo, expertise y apoyo en todo sentido. Sin su ayuda no hubiéramos podido realizar la actividad del pasado día 10 de noviembre.

Agradezco también a Casmu Social, al Dr. Carlos Cazales y a la auxiliar de enfermería, Silvana Suárez, por encargarse de todas las actividades de periferia y a su gran desempeño en el tema.

Mis pacientes saben que cuentan con todo mi apoyo de forma incondicional, extendiendo esto a todos los pacientes de la institución. Cualquier duda no dejen en escribirme (ca43220@casmu.com).

Por último, informar que Casmu cuenta actualmente con policlínicas de Telemonitoreo del paciente diabético. Son policlínicas rápidas, en la cual dos especialistas en la patología los puede asesorar vía telefónica, hasta ser visto por su médico endocrinólogo o Diabético de confianza, para las mismas pueden pedir hora por el teléfono 144.





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

 **casmu**
estamos para cuidarte

Infección por **VIH/SIDA:** prevención en la transmisión, diagnóstico precoz y tratamiento oportuno



Dra. Mariela Mansilla
Especialista en infectología.

El lema (OMS) de este año 2023 apela a la participación activa de las comunidades: “que lideren las comunidades”.... Generando ámbitos de reflexión sobre los progresos realizados, concientizar sobre las dificultades que aún quedan por superar para alcanzar el objetivo de poner fin al sida en 2030 y conseguir que todas las partes interesadas redoblen sus esfuerzos para que la respuesta a la infección por el VIH sea cumplida.

A nivel mundial, en el año 2022, las cifras globales eran:

- 40 millones de personas viven con VIH (PVVIH).
- Ocurrieron 1,5 millones nuevas infecciones.
- Las muertes relacionadas a VIH-SIDA en este año fueron de 650.000 PV-VIH.
- 25,5 millones de PVVIH viven en países de bajos y medianos ingresos.

Aunque, por el momento, el TARV (Tratamiento antirretroviral) no cura la infección por VIH, inhibe la replicación del virus en el organismo y permite que el sistema inmunitario recobre fuerza y capacidad para combatir las infecciones

oportunistas y algunos cánceres.

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

A nivel nacional, el Área Programática de ITS-VIH/SIDA (12/23) muestra los datos siguientes:

- Desde 1983 se han notificados 14.235 casos de Infección por VIH.
- Se estiman 867 nuevos casos en 2023.
- Se estima una prevalencia en población general de 1%.
- La proporción de casos del sexo masculino corresponde a 69% de todas las notificaciones. (2,3 hombres por cada mujer).
- En Montevideo se realizan (73%) de los diagnósticos.
- En el resto del país: Maldonado es el departamento con mayor número de

casos.

- La vía de transmisión predominante es la sexual.
- Disminución de la transmisión vertical (transmisión madre-hijo).
- La tasa de mortalidad por causas vinculadas a VIH/SIDA en 2022 fue 4,6 /100.000 habitantes.

La universalización del acceso al TARV constituyó en una de las herramientas más útiles para alcanzar los mejores estándares de salud de los PVVIH, y para disminuir la transmisión de la infección.

En nuestro país se verifica un descenso en los nuevos casos de VIH, y se ha alcanzado la meta de eliminación de la transmisión vertical durante 3 años consecutivos.

Este año, el Área Programática de ITS-VIH/SIDA del MSP ha actualizado (2022) y publicado (2023) la Guía de recomendaciones de tratamiento antirretroviral. Entre las novedades se destaca el capítulo dirigido a Prevención Combinada, que asocia las herramientas clásicas (testeo voluntario y uso de preservativos) con el uso de antirretrovirales para la Prevención de la Transmisión (profilaxis post-exposición – PPE - y profilaxis preexposición – PrEP). Para ambas estrategias existen protocolos de uso y seguimiento evolutivo.

En CASMU - IAMPP, el primer caso detectado de infección por VIH fue en 1988, en un donante de sangre. Desde 1992, funcionó el Programa de Atención Integral de la Infección por VIH, en la Unidad de Medicina Preventiva (UMP). Se constituyó un equipo multidisciplinario para brindar cobertura asistencial ambulatoria, consejería y sanatorial. Desde el año 2012, este Programa se inserta en el Área de Infectología de UMP.

El equipo básico está formado por: Infectólogo, Psicólogo, Asistente Social, y Psiquiatra, manteniendo vínculo estrecho con los Médicos de zona, y con los diversos especialistas involucrados en la asistencia de los usuarios (PVVIH).



Los objetivos del Programa son:

- Brindar asistencia integral (notificación, control ambulatorio, sanatorial y tratamiento): médico-psicológica-social al paciente (PVVIH) y a su entorno afectivo.
- El acompañamiento a personas que teniendo un primer examen reactivo para VIH (Test de ELISA), deben realizarse un segundo examen, y si éste sigue resultando reactivo, deberán esperar el resultado del Test Confirmatorio, que se realiza exclusivamente en Depto. de Laboratorio de Salud Pública, y que tiene un promedio de espera de 10 días.
- Prevenir la transmisión de la infección por VIH, a través de estrategias de promoción de salud (grupal y/o personalizada), dirigidas especialmente a las poblaciones más expuestas: adolescentes, embarazadas, mujeres y personal de salud.
- Promover el asesoramiento y consejería sobre VIH y otras ITS, ofreciendo un ámbito adecuado para manifestar desconocimientos e incertidumbres. Consejería pre y post- test. Asesoría sobre PrEP y PPE (Prevención combinada). Prestaciones No PIAS: financiación y

costos.

- Desarrollar la investigación y vigilancia clínica, epidemiológica y social, que sirva como base para:
 - o Cumplir con las metas prestacionales que se soliciten.
 - o Diseñar estrategias sanitarias preventivas efectivas.
 - o Disminuir cifras de morbi-mortalidad vinculada al VIH-SIDA.

Es importante destacar que:

- Serología o Test para VIH: es el estudio de sangre que permite diagnosticar la infección por VIH. Puede ser solicitado por cualquier médico de la Institución (siempre debe cumplir con la consejería pre-test).
- Existe normativa técnica del MSP (“Guías para Diagnóstico, Monitorización y Tratamiento Antirretroviral”) para la asistencia de las PVVIH.
- El TARV es la herramienta más útil para prevenir la enfermedad por VIH. También disminuye la transmisión madre-hijo y el riesgo de transmisión sexual

en las parejas sero-discordantes. Experiencias con PrEP y PPE.

- La Adherencia a controles clínico-paraclínicos y al TARV, son factores fundamentales en la mejoría de la calidad y cantidad de sobrevida de las PVVIH.
- La presencia de otras infecciones (hepatitis B y C, sífilis o TBC) afectan la evolución de la infección por VIH. Estas co-infecciones tiene tratamientos individuales que deben adaptarse al TARV.

El Programa de Atención Integral de la Infección por VIH funciona actualmente en el Área de Infectología, en el Policlínico Central – 1er piso Sector C - Mostrador Único – puesto 1 (Consultorios 144/145) -Con agenda previa: Se coordina de Lunes a Viernes de 8 a 19.30 hs., a través del Teléfono 2487 5333 -interno. 2113-. Correo electrónico: cainfectologia@casmu.com.

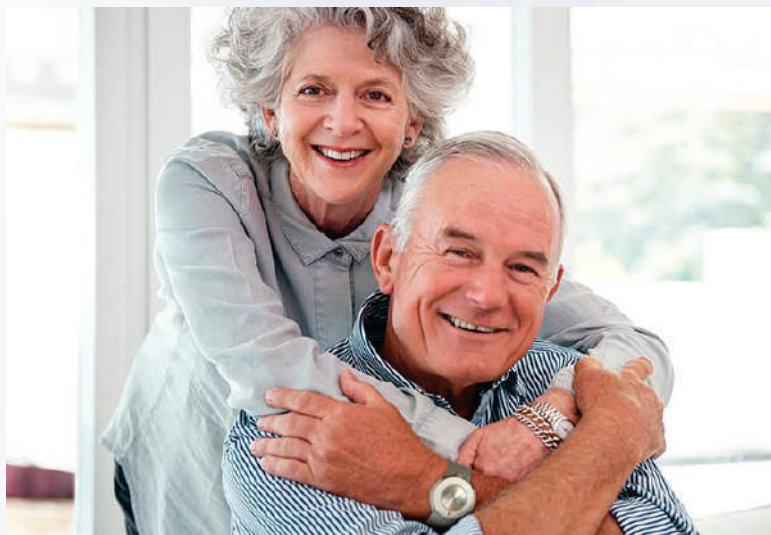


LAR CENTRO RESIDENCIAL Y RECUPERACIONES POST-HOSPITALARIAS

LAR es el lugar ideal para la recuperación post-hospitalaria de una persona mayor. Sus amplias, modernas y seguras instalaciones, la calidez y capacidad de sus más de 120 funcionarios y sus distintas actividades son los grandes diferenciales del único centro residencial de primer nivel en Uruguay.

☎ 2 614 10 10 📞 +598 94 184 161 📷 📌 CentroResidencialLar
 Por consultas o info: info@lar.com.uy





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.





El proyecto "Puente": una apuesta fuerte de CASMU



Juan Pedro Mir

Asesor educativo de Fundación ProCasmu

El cuidado respetuoso e integral a niños, niñas y adolescentes es uno de los desafíos más importantes de las sociedades modernas. La promoción y atención a una vida donde haya los mayores niveles posibles de bienestar, es una tarea que compete a todos los actores y especialmente a las familias, las instituciones educativas y por supuesto, a las instituciones de salud.

Casmu tiene muy claras estas premisas y las lleva adelante en el conjunto de los procesos asistenciales. Hoy da un paso más y atendiendo a pacientes que ven interrumpidos sus estudios, por tener que iniciar tratamientos prolongados en su hogar o en sanatorio, genera un proyecto que articula diferentes instituciones. De esta manera, niños, niñas y adolescentes, pueden continuar vinculados a sus centros educativos, a pesar de llevar adelante tratamientos que en principio, le exigen suspender su asistencia a estos importantes espacios de educación y socialización.

En julio de 2023, comenzó a funcionar el proyecto "Puente", una apuesta de Casmu para apoyar a niños, niñas y adolescentes que pasan por situación de internación prolongada y esto hace que pierdan el fundamental contacto sistemático con la institución educativa a la que concurren.

La vinculación sistemática entre cada niño, niña y adolescente, con el centro educativo al que pertenece, es un elemento fundamental para el bienestar de

cada uno de ellos. En la escuela, el liceo o la escuela técnica a la que se concurre, no sólo se garantiza el derecho a la educación, sino que se tejen un conjunto de vínculos afectivos y se organizan rutinas de vida que acompañan a cada estudiante y son fuente crecimiento intelectual y emocional.

Cuando se dan situaciones de internación prolongada (tanto en sanatorio como en domicilio), cada niño y cada joven, vive no solo el desafío de superar su situación de salud, sino que además pierde durante un tiempo muy relevante, el vínculo con su institución educativa.

Ante ello, Casmu desarrolla un proyecto inédito en el sistema sanitario nacional, que es generar una serie de intervenciones de apoyo para que ningún paciente quede "desconectado" de su centro de estudio. Es así que nace el proyecto "Puente".

¿Cómo se lleva adelante el proyecto?

Se comienza con la llegada del paciente al sanatorio. Allí el equipo sanitario de Pediatría, evalúa si el niño, niña o adolescente para ver si necesita integrarse al proyecto y aprovechar las intervenciones que se generarán.

En caso que el paciente y su familia lo deseen, se deriva la actuación a un docente, que construye un proyecto de trabajo con cada niño, niña o adolescente y se genera un vínculo con la institución educativa.

Este es un trabajo a medida de cada paciente. No hay dos situaciones iguales. Ello hace que la coordinación con el centro educativo sea un momento central, de manera que se identifiquen las necesidades de cada estudiante-paciente y se haga un programa de trabajo. De esta manera todos los actores involucrados, generan instancias de aprendizaje, para que ningún paciente pierda el vínculo con el proceso de aprendizaje y reciba el acompañamiento pedagógico necesario.

¿Qué áreas se trabajan?

Las que sean necesarias para acompañar a los niños y adolescentes. Es de destacar la utilidad de los medios digitales, que hoy permiten que los docentes de las instituciones elaboren actividades y estas se pongan en la plataforma, de manera que en Sanatorio, el docente acompañante, realice las propuestas con el estudiante.

La construcción de un tiempo y un espacio de aprendizaje y acompañamiento durante la internación, es una actividad que cada paciente disfruta y vive como el uso productivo de un tiempo que muchas veces, sobre todo en las tempranas edades, se vive con tedio.

Esta lógica, donde familia, centro asistencial y centro educativo, coordinan actividades para potenciar los aprendizajes, pone en el centro al paciente-estudiante y genera altas dosis de bienestar, tan importantes para su recuperación y su posterior reinserción en las escuelas o liceos. Esta experiencia ha sido evaluada como altamente positiva por los estudiantes y sus familias.

En 2024, el apoyo a la continuidad educativa se dará también a niños, niñas y adolescentes que están en cuidados y tratamiento prolongados, integrando al proyecto a la Unidad de Cuidados Paliativos Pediátricos de Casmu. Nuestra institución sigue marcando el rumbo en el cuidado integral de la salud, generando propuestas que atienden el bienestar integral de todos los usuarios, y con especial atención a niños y jóvenes.



Disponible en Vademécum CASMU

Bajo la modalidad de ticket diferencial

Nuevo
y exclusivo

Milorix[®]

Prucaloprida 2 mg

30
comprimidos
ranurados

Indicado en:

→ Tratamiento sintomático
del Estreñimiento Crónico
en adultos.



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 más 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.

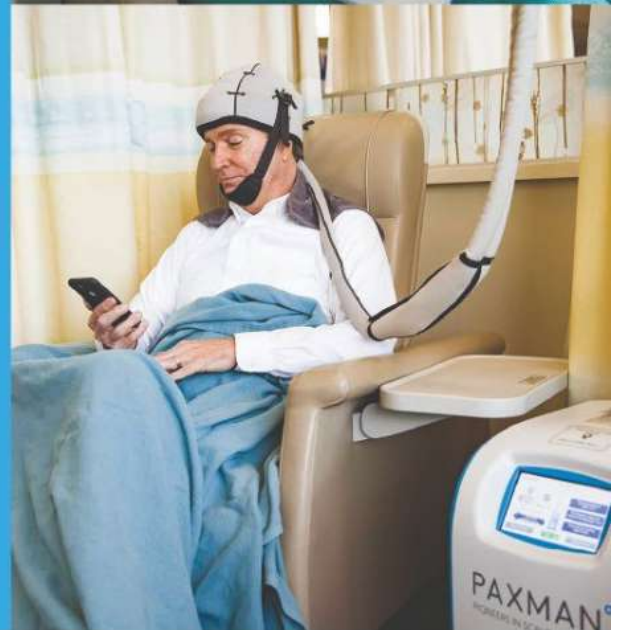
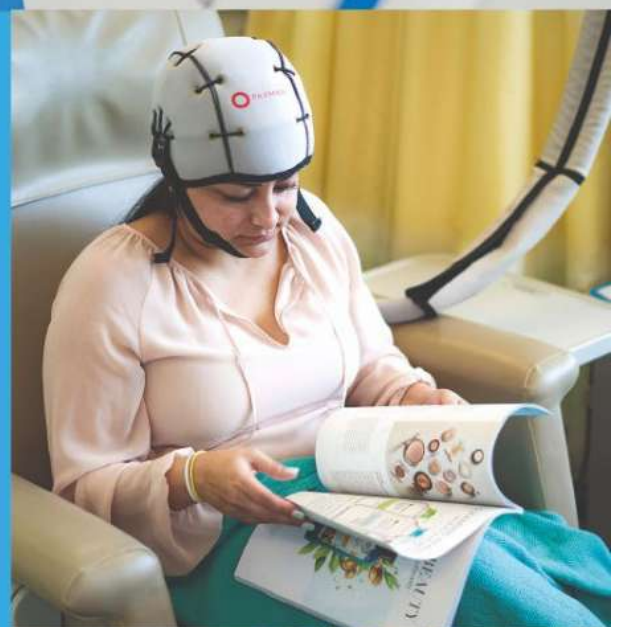
¿QUÉ ES EL ENFRIAMIENTO DEL CUERO CABELLUDO?

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^o
PIONEERS IN SCALP COOLING

arcos
BIOMEDICAL

Proceso de trabajo del servicio INTEGRAMÁS de CASMU



Dr. Daniel Márquez

Médico responsable de Integramas

Descripción del servicio

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

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

En lo asistencial, se busca constituir un servicio de referencia accesible para personas LGBTI+ de todas las edades que requieran atención individualizada teniendo en cuenta sus especificidades, brindando acompañamiento longitudinal con un enfoque familiar y comunitario e integrado con los demás servicios de CASMU.

Esta buena práctica promueve el abordaje desde el primer nivel de atención, pero teniendo claro debe ser transversal a todos los niveles y servicios, contemplando también dentro de las prestaciones aquellas que impliquen intervenciones a lo largo del sistema.

Integramás busca atender la salud desde una perspectiva integral que incluye lo vinculado a la salud física, mental y el entorno social. La atención contempla las especificidades vinculadas a la orientación sexual, identidad de género y características sexuales en diálogo con otros aspectos de la vida de las personas, como su edad, etnia, situación de discapacidad, antecedentes de salud, entre otros.

El equipo Integramás:

El servicio se encuentra a cargo del Dr. Daniel Márquez, como Responsable de Integramás. Actualmente, forman parte del equipo las siguientes disciplinas:

- Medicina familiar y comunitaria - Dr. Daniel Márquez, Dras. Sofía Magnone y Leticia Valle Lisboa
- Psicología - Lic. Natalia Silvera
- Enfermería - Lic. Florencia Forrís
- Fonoaudiología - Lic. Esteban Moreira

- Pediatría - Dra. Nancy González
- Endocrinología - Dra. Natalia Fusco
- Cirugía plástica - Dr. Gabriel Otormin
- Relaciones Internacionales - Dr. Horacio Rodríguez Dulcini
- Asesoría legal - Dra. Andrea Garrido
- Coordinación con equipo quirúrgico, servicio de internación y reproducción asistida de CASMU

Atención brindada:

Las prestaciones brindadas son variadas de acuerdo a las necesidades de la población y su familia. Entre ellas destacamos:

- Primer contacto y presentación de prestaciones con las que cuenta el servicio
- Cambio de nombre en registros de CASMU independientemente de que la persona no tenga aún tramitado cambio de nombre registral.
- Aplicación de los instrumentos nacionales Escalera de Abordaje y Línea de la Vida Modificada.
- Asesoramiento y atención en salud sexual.
- Realización de examen ginecológico y PAP.
- Acompañamiento de procesos de salida del armario / transición.
- Abordaje familiar.
- Asesoramiento sobre hormonización en personas trans y seguimiento de tratamiento establecido.
- Asesoramiento sobre reproducción asistida.
- Asesoramiento sobre cambio de nombre registral.
- Acompañamiento en todas las etapas para el acceso a intervenciones quirúrgicas de afirmación de género (readecuación genital, mastectomía, mastoplastia, entre otras).
- Control de salud según características individuales.
- Atención y seguimiento de problemas de salud detectados.
- Seguimiento durante instancias de internación .
- Consulta y seguimiento telefónico.
- Visita domiciliaria.
- Coordinación presencial y telefónica de interconsultas y exámenes.
- Trabajo interdisciplinario con profe-



sionales de la salud y educación.

- Asesoría legal.

El servicio se encuentra localizado en el Centro Medico La Blanqueada. Las consultas no tienen un costo adicional para la población usuaria. Para agendar, se debe aclarar que es para el servicio “integramas” y los canales para concretar la agenda son:

* Llamando al 144 opción 2.

* Aplicación de Casmu Cerca.

* Autogestión Socios en la Web de Casmu.

* Whatsapp al celular: 095 668 157

* Mostrador del centro médico de La Blanqueada.

Se cuenta también con personal administrativo propio del servicio y un teléfono destinado a

coordinar consultas internas y externas.

Por más información se puede comunicar vía mail escribiendo a la casilla: integramasdiversidad@casmu.com

Antecedentes

En el mes de diciembre de 2021 comienza a funcionar en CASMU un espacio de consulta semanal de 5 horas con medicina familiar y comunitaria con perspectiva de diversidad sexual. El objetivo del espacio es constituir un servicio de referencia accesible para personas LGBTI+ (lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersex) de todas las edades afiliadas a CASMU que requieran atención individualizada teniendo en cuenta sus especificidades, brindando acompañamiento longitudinal y coordinando con los demás servicios de CASMU.

A partir de 2022 se amplía la propuesta incorporando otras disciplinas del área de la salud (se desarrolla en descripción del servicio) y ampliando la carga horaria de atención directa a 9 horas semanales y una hora semanal para reuniones de equipo. Adicionalmente, buscando transformaciones en la institución que vayan más allá de lo asistencial se entabla vínculo interinstitucional en relación al proyecto con el Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA).

Marco conceptual

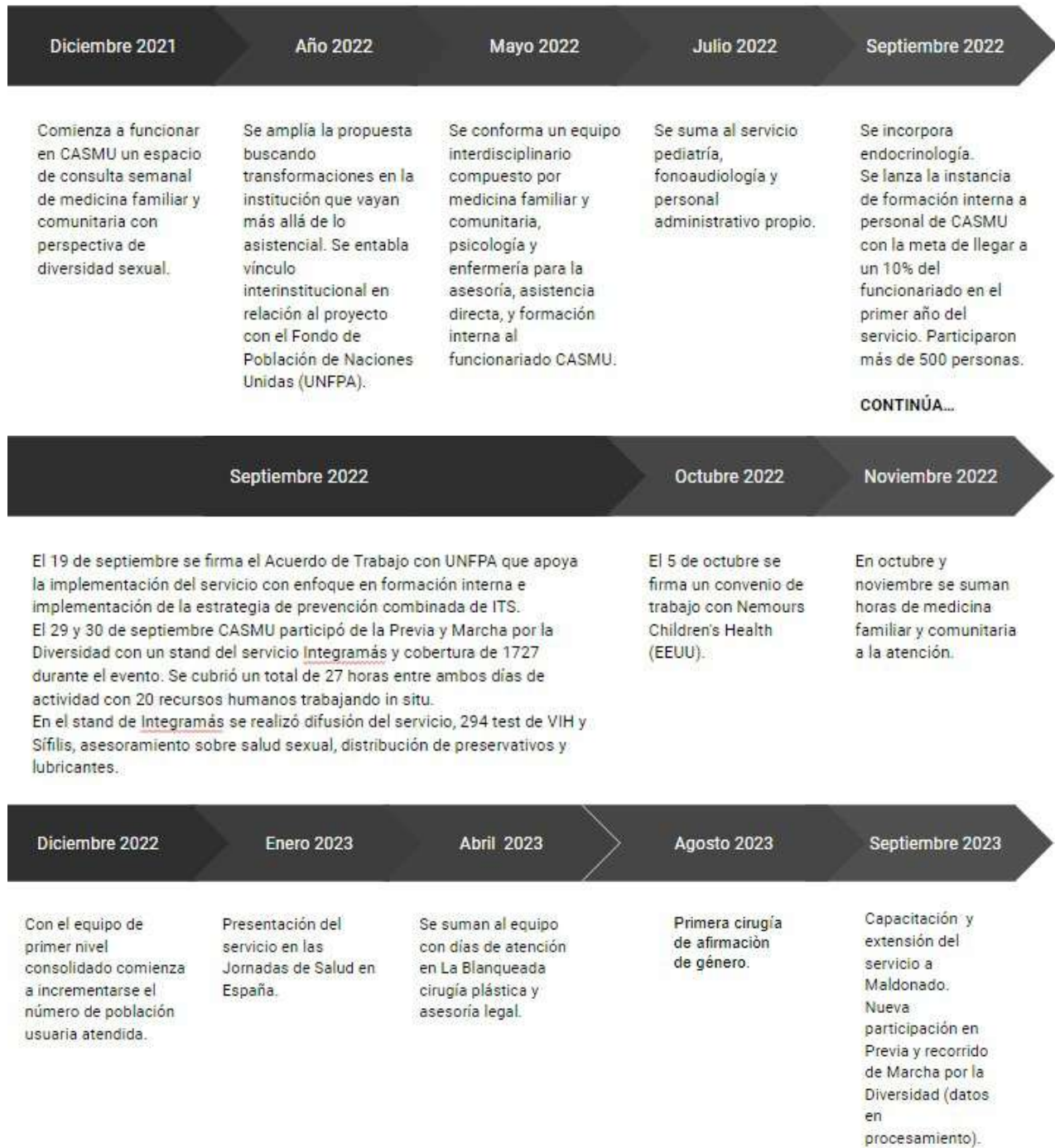
En 2009 el MSP postula que para disminuir la discriminación por orientación e identidad sexual y de género los servicios de salud deben desarrollar políticas institucionales claras y acordes a los derechos humanos. En tanto, brindar una atención integral centrada en las necesidades de la población LGBTI+ es una contribución esencial. Esto en el entendido de que la discriminación por orientación sexual y la identidad de género es un determinante social de la salud y configura una barrera de acceso a los sistemas de salud. Muchas personas LGBTI+ evitan o retrasan el tratamiento por experiencias de discriminación.

El enfoque de diversidad sexual en la atención habilita a realizar promoción de salud basada en las especificidades de las personas desde una perspectiva interseccional, teniendo en cuenta variables como la edad, etnia, situación de discapacidad, entre otras y haciendo visible la forma en la que los determinantes de la salud afectan a cada persona.

El desconocimiento profesional de requerimientos específicos (por ejemplo en las prácticas sexuales) impide brindar herramientas de promoción y prevención adecuadas a quien las solicita.

Es importante lograr la captación oportuna de la población LGBTI+ en los servicios de salud para mejorar su vida y sus indicadores de salud, de esta forma se logra un impacto en los indicadores de salud de la población general.

Línea del tiempo



Proyección a futuro

Actualmente el servicio está abogando a cerrar el 2023 iniciando su actividad también en el Departamento de Maldonado. Por este motivo se llevó a cabo en septiembre una instancia de formación dirigida a equipos de salud del departamento. De la jornada participaron integrantes del equipo de CASMU en Maldonado y también de otros equipos de salud provenientes de prestadores públicos y privados del Departamento. La capacitación contó con el apoyo de UNFPA.



Cuidados de la piel del **recién nacido y lactante pequeño**



Dra. Natalia Tula
Coordinadora del departamento
de dermatología de
CASMU-IAMPP.



Dra. Claudia Guebenlian
Dermatóloga.

La llegada de un bebé a nuestra vida es sin duda uno de los motivos de mayor alegría, pero muchas veces comienzan a surgir ciertas dudas y nos hacemos algunas preguntas con respecto al cuidado de su piel.

¿Qué particularidades fisiológicas y anatómicas tiene la piel del recién nacido?

- La piel del recién nacido es 40 a 60% más fina que la de un adulto, tiene las mismas capas pero son más delgadas y están menos compactadas que en la piel del adulto.

El recién nacido a término tiene cubierta parte de su piel, en el momento del nacimiento, por vernix caseosa o unto sebáceo: sustancia de color blanco-grisáceo, de aspecto untuoso. Aparece fundamentalmente en los pliegues de flexión, detrás de las orejas y dorso. Tiene muchas funciones, entre otras la de proteger al niño de la deshidratación e incluso de las infecciones. Esta va desapareciendo poco a poco sin necesidad de lavarla.

- También es normal que en los recién nacidos se observe una descamación fisiológica leve en los primeros días de vida.
- Muchas veces pueden presentar pelos en su cuerpo llamado lanugo. El lanugo aparece al final del primer trimestre de embarazo, primero en la cabeza del bebé y hacia la mitad de la gestación ya recubre todo el cuerpo. Algunos bebés lo pierden antes del parto o durante el mismo y otros nacen con él. Puede ser largo y de color muy oscuro. Los bebés prematuros suelen tener más vello que los nacidos a término ya que todavía no han perdido esa protección.
- La actividad de las glándulas sudoríparas y sebáceas aún no está bien regulada.
- Los bebés también tienen menor pigmentación de la piel. Aunque los melanocitos están presentes (células responsables de la producción de melamina), son menos activos.

- El manto ácido protector y la barrera hidrolipídica aún no están bien constituidos.

En el momento del nacimiento, el pH de la piel es prácticamente neutro: 6.5. y gradualmente se va volviendo más ácido en las primeras semanas, (pH 5.5), lo cual es necesario para la defensa contra infecciones (las bacterias se desarrollan menos en un medio ácido) y también sirve para mantener la integridad de la barrera epidérmica.

¿Qué consecuencias trae estas particularidades de la piel del bebé?

- La piel del bebé es menos resistente que la del adulto y es especialmente sensible a influencias químicas, físicas y microbianas.
- Las sustancias que entran en contacto con la piel del bebé se absorben más fácilmente y penetran en las capas cutáneas más profundas.
- La piel del bebé es propensa a resecarse.
- Es más sensible a los rayos ultravioletas.
- Le cuesta más regular la temperatura corporal.

¿Cómo realizar un baño adecuado?

- El mismo debe realizarse en un ambiente cálido (23-25 °C), con el agua templada a temperatura próxima a la temperatura corporal (36-37 °C).
- Se deben usar jabones neutros o discretamente ácidos y no perfumados, y aplicarlos en pequeñas cantidades, con la mano preferentemente, o con una esponja muy suave (sin frotar). Los mismos pueden aplicarse en el cuero cabelludo.
- El abuso de jabones y la excesiva temperatura, cantidad y duración de los baños favorecen la aparición de sequedad cutánea.

- Estar sumergido en agua cálida, relajada y agrada al bebé y hacerlo todos los días a la misma hora, como por ejemplo en la noche, le proporciona el ambiente adecuado para un buen descanso nocturno. Es bueno aprovechar este momento para establecer un contacto especial con él, que refuerce el vínculo afectivo.

- Las uñas han de cortarse bien, y no se deben introducir cotonetes/hisopos en el interior de los conductos auditivos.

Cuidados del ombligo



El cuidado del ombligo es necesario para evitar la infección. El cordón umbilical se desprende por sí mismo al cabo de los 5-10 días, por lo que hasta ese momento únicamente es preciso mantener la zona limpia y seca (con alcohol de 70° o como indique su pediatra).

Cuidados de la piel del área del pañal El uso de pañales desechables ha disminuido la incidencia de dermatitis, pero los pañales de plástico tienen un efecto oclusivo que aumenta la humedad y el riesgo de irritación local (por las heces y la orina), y la colonización (sobre todo por *Candida albicans*).

Una vez retirados los restos de heces y orina, es importante secar bien la zona perineal. Posteriormente se recomienda aplicar cremas o pomadas espesas y adherentes que crean una película que hace función "barrera", disminuyendo el riesgo de irritación. Estas cremas suelen contener óxido de zinc entre sus principales ingredientes. En general, deberían evitarse preparados comerciales que contienen agentes potencialmente sensibilizantes como lanolina, extractos de plantas, entre otros.

¿Cómo debemos hidratar la piel del bebé?

Es conveniente hidratar la piel del bebé, con una crema hidratante sin perfume, ni colorantes, y debe ser hipoalergénica. Tener en cuenta, como mencionamos anteriormente, que la piel del bebé es muy fina y puede absorber muy fácilmente sustancias que contactan con su piel. Por este motivo, no se le puede poner en contacto con cualquier tipo de crema, jabón o antiséptico y siempre es recomendable usar los productos que recomiende el pediatra o el dermatólogo.

Aplicar crema hidratante está especialmente indicado cuando la piel esté seca o con descamación y el mejor momento para aplicarlos es después del baño con la piel húmeda. Mejoran la apariencia de la piel, la suavizan y producen una dis-

minución de la pérdida transepidérmica de agua.

También se puede aprovechar el momento de aplicarle una hidratante al bebé, parahacerle masajes suaves que también estimula el vínculo afectivo.

¿Cuál es la ropa más apropiada y como lavarla?

Lo mejor es optar por tejidos naturales sobre todo en la ropa que está en contacto directo con su cuerpo y la ropa de cama. Por ejemplo, el algodón que es suave y ayuda a mantener la temperatura corporal del bebé.

Por el contrario, hay que intentar evitar las fibras sintéticas o la lana, que son más ásperas y pueden provocar picazón. Además, hay que cortar las etiquetas para evitar rozaduras o enganches. Respecto al lavado de la ropa, es recomendable realizarlo a mano en los primeros meses de vida, con jabones neutros y sin suavizante. Antes de estrenar ropa de cama o cualquier prenda del bebé, conviene lavarla y plancharla.

¿Es normal que presenten una costra amarillenta en su cuero cabelludo?

Si. Se le llama costra láctea. Se puede remover aplicando aceite de bebé o vaselina líquida un rato antes del

baño y removerla al lavarles la cabecita. Puede caer algún pelo adherido a la costra, esto es normal y el pelo vuelve a crecer. Si es muy importante o extensa consultar al dermatólogo.

¿Se le puede poner perfume?

Si decidimos poner colonia o perfume al bebé, lo mejor es no aplicarla directamente en su piel sino en la ropa. Lo mejor es emplear colonias infantiles que son más suaves que otras, con escaso o nulo contenido en alcohol.

¿Se le puede aplicar protector solar?

Se desaconseja el uso de protectores solares en menores de 6 meses. La protección debe realizarse con medidas físicas como por ejemplo sábanas que cubren el cochecito o baby silla, sombrillas o capotas y prendas largas. Recordamos que debe evitarse la exposición directa al sol de niños pequeños.

A partir de los 6 meses estos pueden aplicarse, siempre factor 30 o más (consultar al pediatra o dermatólogo cuales son los más adecuados), además de ropa fotoprotectora y sombrero.

¿Se le puede aplicar repelente?

El repelente también está desaconsejado a menores de 6 meses. Se aconseja uso de tules y mosquiteros en cunas, coche, baby silla. En caso necesario se puede rociar con repelente el coche y la ropa exterior que no toque la piel del bebé.

A partir de los 6 meses ya se puede emplear repelentes adecuados para esta edad, que no son los mismos empleados en adultos, el vehículo de los mismos será en crema o loción y no en aerosol.

Aconsejamos asesorarse con respecto a cuál repelente usar con su pediatra o dermatólogo. Tratamos de evacuar las dudas más frecuentes que presentan los padres, pueden surgir otras que con mucho gusto resolveremos en la consulta.





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

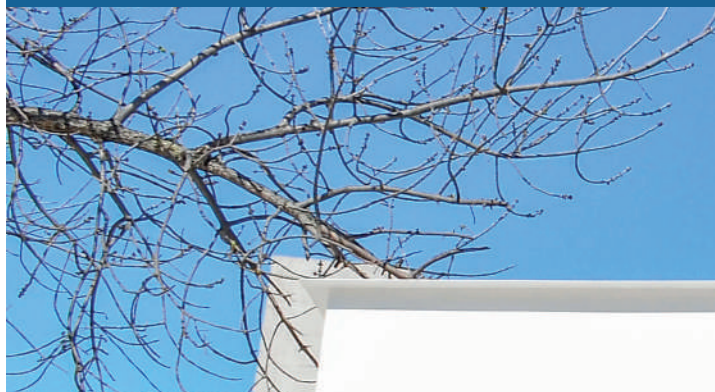
MEDIS

TU SALUD A OTRO NIVEL

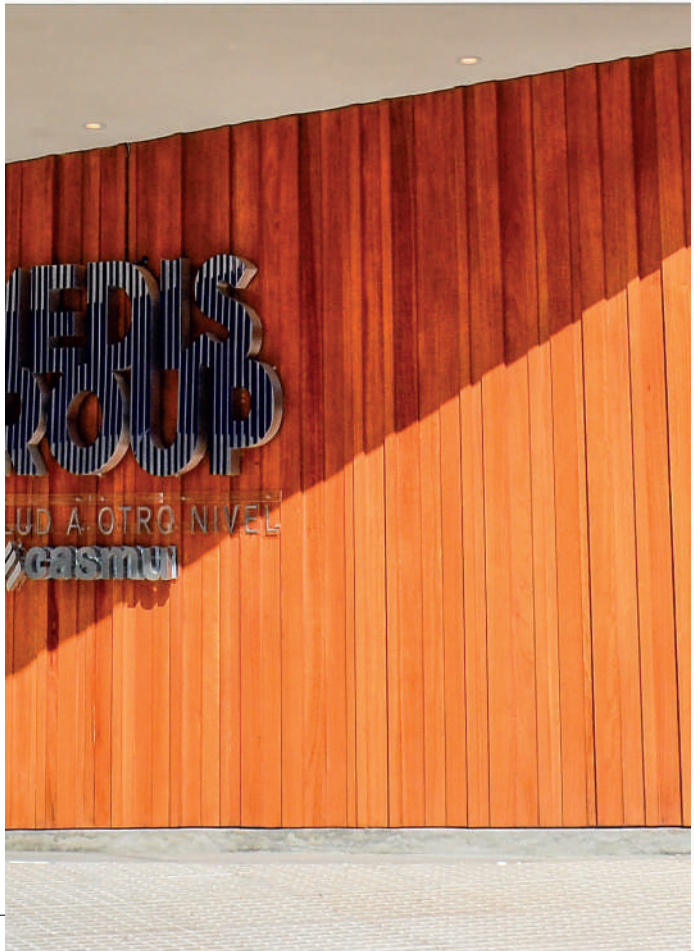
LOS ESPERAMOS EN

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

☎ 2716 16 17 🌐 WWW.MEDISGROUP.UY



casmu



CASMU fue distinguido por su Sistema de Gestión de Energía



La institución recibió una **Mención Especial** por parte del **Ministerio de Industria**, en el marco del **Premio Nacional de Eficiencia Energética 2023**.

Como una organización de servicios de salud destacada por su fuerte compro-

miso con la sostenibilidad ambiental, CASMU recibió una **Mención Especial** en el marco del **Premio Nacional de Eficiencia Energética 2023**, organizado el 11 de noviembre por el **Ministerio de Industria, Energía y Minería**.

La institución posee una sólida estrategia de eficiencia energética buscando responder de forma concreta y efectiva

ante el importante consumo de energía que requiere el funcionamiento de los sistemas de climatización, la iluminación y el uso de todos los equipos necesarios para brindar una atención de calidad.

“Desde hace más de 85 años, el CASMU ha estado comprometido con la mejor calidad de atención en todos los sentidos y la eficiencia energética es



uno de ellos, ya que genera varios beneficios tanto para los socios de la institución como para la población en general. Por un lado, provoca una reducción de los costos económicos y, por otro, una mejora en el impacto ambiental y la disminución de las emisiones al medioambiente”, manifestó el presidente de CASMU, Dr. Raúl Germán Rodríguez.



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

Según señaló, “aunque se han tomado medidas en esta línea desde hace más de 15 años, la dirección ha redoblado su compromiso con la implementación del Sistema de Gestión de la Energía (SGE), basado en la Norma ISO 50001, que involucra al personal en la mejora continua

y promueve un cambio de cultura. Para eso se cuenta con una metodología clara y un plan anual de capacitación”.

En esta ocasión, el MIEM realizó este reconocimiento en la categoría Grandes Empresas del sector Comercial y Servicios. Entre las acciones consideradas por la cartera para tomar esta decisión se destacan la incorporación de un kilómetro de aislamiento térmico a las cañerías de agua caliente, la sustitución de la iluminación ineficiente por equipos LED con sensores de movimiento y la instalación de una bomba de calor, que logra obtener ahorros importantes de energía y costos, al utilizar el aire del exterior para calentar el agua.

Asimismo, CASMU ha cambiado las duchas de todos los baños y vestuarios por dispositivos que racionalizan el consumo de agua y cuenta con equipos como los chillers generadores de agua helada con variadores de frecuencia o velocidad, que ofrecen posibilidades de elección variada de temperaturas y caudales gracias a sus motores de alta eficiencia y gas ecológico que no dañan la atmósfera.

Además, cuentan con control remoto de Split para facilitar el apagado de aires acondicionados y el ajuste de temperaturas fuera de horarios. Esta tecnología consigue acondicionar 20.000 m² de espacios correspondientes a Sanatorio y Policlínico Central.

La inversión hecha en eficiencia energética en el período comprendido entre octubre de 2021 y agosto de 2023, de \$ 5.016.014, ha generado como consecuencia una reducción de emisiones de 528 toneladas de CO₂ por año, así como un ahorro de \$ 6.630.596, y de 186 toneladas de petróleo al año.

“Hemos invertido más de un millón y medio de dólares en mejoramiento de eficiencia energética y hemos trabajado intensamente en el cambio de hábito de todos los colaboradores para generar conciencia en ellos sobre la importancia de reducir los consumos innecesarios. Los números obtenidos hasta el momento son más que demostrativos sobre el camino acertado que hemos

emprendido”, afirmó Rodríguez.

En cuanto a la evaluación de resultados, mencionó que la institución lleva a cabo un relevamiento mensual sobre los ahorros con informes presentados en cada proyecto aplicado.

Para el proceso de implementación del SGE, están previstas auditorías internas a fines de este año, para asegurar la efectividad y cumplimiento del sistema.

El Premio Nacional de Eficiencia Energética 2023 tiene la finalidad de reconocer públicamente a las instituciones, organismos, empresas y emprendimientos de diferentes sectores de actividad por sus esfuerzos y logros alcanzados en referencia al ahorro y uso eficiente de la energía.

Esta iniciativa tiene el apoyo de un comité interinstitucional público-privado compuesto por profesionales de 13 instituciones clave, encargado de la evaluación de las postulaciones y la difusión de casos de éxito en el área.



Se incorporó 1 km de aislamiento térmico a las cañerías de agua caliente.



Se sustituyó la iluminación ineficiente por equipos LED con sensores de movimiento.



¿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**

casmu
estamos para cuidarte
(*) \$184 a partir del 1/7/2023

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**



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