

LA REVISTA DE SALUD DEL **casmu**

Leerla hace bien

casmu**Cerca**

Publicación oficial del CASMU - Distribución gratuita - Año XV - N° 66 - Mayo de 2024



CASMU llevó adelante su primera cirugía endoscópica de columna

Listos para enfrentar
al DENGUE

Un Enemigo Silencioso
Importancia de la relación
entre corazón y diabetes
Dra. Marianela Méndez Guerra
Dra. Rosa Finozzi

A cuatro años del rescate
del Greg Mortimer

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
Pro- Secretario: Dra. Virginia Elena Massobrio Nodar
Tesorera: Dra. Cristina Rey

Comisión Fiscal:

Dr. Álvaro Arigon
Dr. Gabriel De Feo
Dra. Alicia Gómez



Responsable:
Lic. Patricia Nizarala

Coordinación:
Pilar Castro
Adrián Acosta
Carolina Rodríguez

Revista Casmu Cerca 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 Casmu Cerca. 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 Casmu Cerca:



Sumario

06 INFOCASMU

Hablemos de autismo.
2 de abril - Día mundial de la concientización sobre el autismo.

10 SEGURIDAD LABORAL

Salud y seguridad en el trabajo. La transición hacia una economía más verde.

14 INFOCASMU

Listos para enfrentar al DENGUE.

18 TRAUMATOLOGÍA

CASMU llevó adelante su primera cirugía endoscópica de columna.

19 NUTRICIÓN

CASMU es la primer institución médica privada que cuenta con policlínicas especializadas para la atención de pacientes celíacos.

24 INFOCASMU

COSEPA - CASMU.

26 CARDIOLOGÍA/ENDOCRINOLOGÍA

Un Enemigo Silencioso. Importancia de la relación entre corazón y diabetes.

30 ENFERMERÍA

12 de mayo Conmemoración del día de la Enfermera.

34 INFOCASMU

Novedades del servicio INTEGRAMÁS de CASMU 2024.

38 1727

A cuatro años del rescate del Greg Mortimer.

42 PUBLINOTA UDE

El Lenguaje Corporal.

44 INFOCASMU

Taller de Entrenamiento en Actualización de Cáncer Diferenciado de Tiroides, Guías ATA y ETA.

46 INFOCASMU

Mi Salud, mi Derecho. 7 de abril - Día Mundial de la Salud.

JEFATURAS MÉDICAS

Departamento		
Anestesia		Dr. Martín Pérez de Palreja
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 Vascular	Encargado	Dr. Juan José Martín (i)
CO.SE.PA.	Encargado Técnico	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
Diabetología	Coordinadora	Dra. Rosa Finozzi
Dirección de Medicamentos		Dr. Gustavo Burroso
Endoscopia Digestiva		Dra. Virginia López
Endoscopia ORL	Coordinador	Dr. Martín Fraschini
Fisiatría	Encargado	Dr. Emiliano Vigna (i)
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 Transfucional	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 (i)
Neumología		Dra. Adriana Bentancor (i)
Neurocirugía		Dr. Carlos Aboal
Neurología		Dra. Beatriz Arciere (i)
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
Salud Mental	Ex. Profesor adjunto de Clínica Psiquiatra	Dr. Manuel Alcalde
Salud Ocupacional		Dr. Alvaro Arigon
Servicio de Urgencia		Dr. Marcelo Nandes
Sistemas de Cuidados y Geriátrica		Dr. Aldo Sgaravatti
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 gran familia **CASMU**

Pilar insustituible de la **salud uruguaya**



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

El 19 de marzo pasado, el CASMU tuvo su expresión democrática Institucional en la Asamblea Anual Ordinaria, donde fue aprobada la memoria y el balance con una concurrencia multitudinaria y por amplísima mayoría. Con este apoyo renovado la actual Dirección de la empresa continúa todos sus esfuerzos a mejorar la calidad asistencial y seguir haciendo de CASMU el lugar donde nuestros usuarios son el centro de todos nuestros esfuerzos y con gran humildad, por nuestra parte son escuchados.

Nuestra formación como personal de la salud nos enseña a intentar curar, y nuestra formación humanista y experiencia de vida el acompañar en todos los momentos que sean necesarios.

CASMU sigue avanzando.

Algunas muestras de ello son:

- La visita, en el mes de marzo pasado, del "The Copenhagen Institute for Future Studies" que nos ha elegido como único centro asistencial para investiga-

ción clínica en Uruguay.

En abril, de la Subsecretaría de Comercio de los Estados Unidos, quién quedó gratamente sorprendida del nivel tecnológico que poseemos, igualándolo a Instituciones de referencia en su país.

- La llegada a CASMU, a mediados de este año, de profesionales de la Universidad de San Diego, donde trabajarán con nuestros médicos especializados en ECMO, trasplante pulmonar, cardíaco y cáncer. Se dictarán conferencias y se intercambiarán experiencias que redundarán en grandes avances para todos los participantes.

- El mantenimiento de la formación médica, que concreta con la cantidad de residentes que estudian en nuestra institución, los convenios con las diversas Universidades privadas en diversas especializaciones y con hospitales y Universidades extranjeras.

- Somos la primera empresa privada del Uruguay en Investigación e integra-

mos junto con la ANII y el Laboratorio Roche el proyecto mundial salud 2030.

CASMU es una Institución de Salud que quiere renovarse y superar cada tiempo con humanidad y sentido ético. Contamos contigo para mantener los logros y superar los desafíos. Por seguir construyendo un CASMU de todos, de nuestros 180.000 afiliados y 6000 trabajadores, damos significado en lo positivo y negativo de una Institución de Salud que quiere renovarse y superar cada tiempo con humanidad y sentido ético, con las luces y sombras que hacen a nuestra condición de seres perfectibles que aspiran a dar todo de sí.

Estamos para escucharlos, para mejorar, necesitamos de ustedes para que el CASMU sea la Institución señora e ineludible de nuestro Sistema Nacional de Salud.

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

Hablemos de **autismo**.

2 de abril - Día mundial de la **concientización** sobre el **autismo**



Dra. Lorena Godoy
Médico de puerta de Emergencia y Prehospitalaria.
Coordinadora de convocatorias medicas de CASMU.



Mtro. Juan Pedro Mir
Maestro de educación primaria y
Licenciado en Educación.
Integrante de la Fundación Humanitaria Pro - CASMU.

Cada 2 de abril se conmemora el "Día mundial de la concientización sobre el autismo"; es por ello que, ese día la Fundación Pro-Casmu organizó un evento, donde se volcaron diversas perspectivas sobre el tema.

¿Por qué hablar de autismo?

Hablar sobre autismo es una forma de iniciar el camino de la construcción de derechos; derechos para las personas que viven esa condición, pero también para sus familias, que son quienes esencialmente las sostienen y acompañan.

Hay un punto más, y es, que las sociedades democráticas del siglo XXI asumen la condición de tal cuando gozan de ciertas libertades y garantías para todos los ciudadanos, pero además cuando son capaces de valorar su diversidad.

Sus familias son quienes esencialmente las sostienen y acompañan.

Hablar sobre autismo es, reconocer que hay miles de personas que tienen una particularidad a atender y que por ellos debemos concientizarnos de su situación.

También es entender que la sociedad (toda) gana cuando valora los aportes y desafíos del conjunto de los ciudadanos, (en cualquier situación) y en ese sentido, atender y comprender lo que significa el autismo, es abrir las posibilidades para que el conjunto de la población se enriquezca y visualice las potencialidades de todos sus integrantes.

¿Cómo acompañar y apoyar a las personas que están en condición de autismo y sus familias?

¿Cuáles son las características fundamentales de las personas en condición de autismo?

El autismo es un espectro amplio que comparte mismas características que

indican que existen personas con esta condición y a su vez, poseen ciertas particularidades comunes (diferentes entre sí).

En el autismo hay distintos niveles de funcionalidad, esto quiere decir que puede haber una persona con autismo que no se comunica oralmente y que tiene dificultades importantes para insertarse sociedad, y otras personas autistas que logran insertarse de manera armoniosa en la sociedad (acá la persona en condición de autismo puede hablar y comunicarse exitosamente).

Algunas de las características comunes que comparten las personas en condición autista son:

- Cronicidad: El autismo es una condición que acompañará a la persona durante toda su vida. No es una dolencia a la que haya que buscarle una "cura", sino una particularidad a atender y comprender.
- Es una manera de procesar la información. La persona en situación de



De izquierda a derecha:

Mtro. Juan Pedro Mir, integrante de la Fundación Humanitaria Pro- Casmu,

Dra. Lorena Godoy, médico de puerta de Emergencia y Prehospitalaria,

Sra. Ivanna Altesor, pionera en Blue Mom,

Dr. Andrés Pérez, secretario de FundaTea y subdirector del programa de salud bucal MSP.

autismo percibe el mundo de forma diferente a las personas que no están en esa condición. Esto hace que tenga determinadas reacciones o características particulares.

- Tienen estereotipias, que son movimientos involuntarios y repetitivos como el aleteo y el balanceo corporal. Estas son formas de autorregularse que permiten la descarga sensorial ante determinados estímulos.
- Se producen alteraciones en los sentidos, especialmente en el tacto y la escucha, teniendo mayor sensibilidad ante los estímulos del entorno.
- Alteraciones del lenguaje, presentes dentro de un amplio espectro, que va desde la verbalización hasta la situación de personas muy verborágicas y retóricas.

En este marco, es común la alteración

de la organización del habla, donde se presentan cambios en la gramática (por ejemplo, el hablar en segunda persona).

- En el área social se presenta dificultades en la socialización con otras personas. Esto abarca desde el no interactuar con otras personas, hasta el no poder atender a otras para reaccionar a su llamado.
- Necesidad de rutinas. Son sumamente rutinarios, a tal punto que algunos pueden ser inflexibles. Les ayuda el conocer previamente qué va a suceder y que además no se presente cambios bruscos en su vida cotidiana.
- Visualidad. El sentido de la vista es fundamental para recibir la información sobre el mundo y es a través de él que se deberá priorizar la interacción y el aprendizaje.

Estas características nos llevan a formularnos algunas reflexiones que nos parecen centrales.

¿Cómo acompañar y apoyar a las personas que están en condición de autismo y sus familias?

Esto se agrega al hecho de percibir que vivimos en un mundo cambiante y a veces impredecible.

El abordaje del autismo debe ser integral del conjunto de la sociedad y especialmente de las áreas educativas y sanitarias.

En ese camino debemos seguir construyendo.

Vivimos en un mundo cambiante y a veces impredecible

¿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.

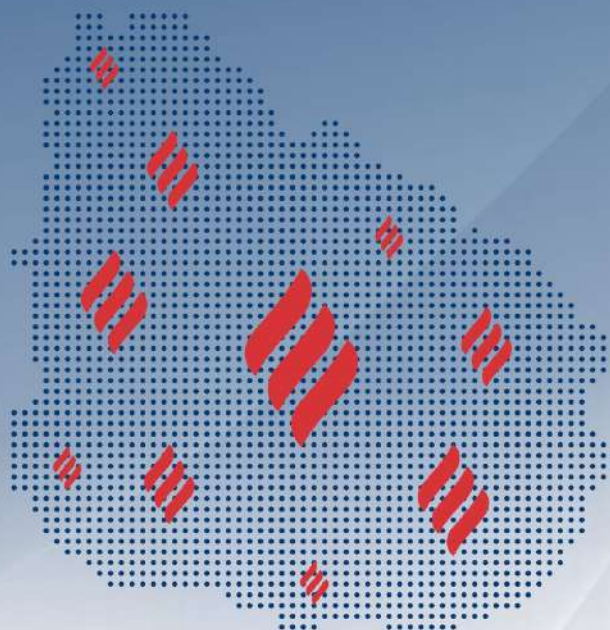
Ubicado en Br. Artigas 1309 esq. Guaná

Por más información www.casmu.com.uy

casmu
estamos para cuidarte

1727
EMERGENCIA MOVIL

MEDIS
GROUP
TU SALUD A OTRO NIVEL



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

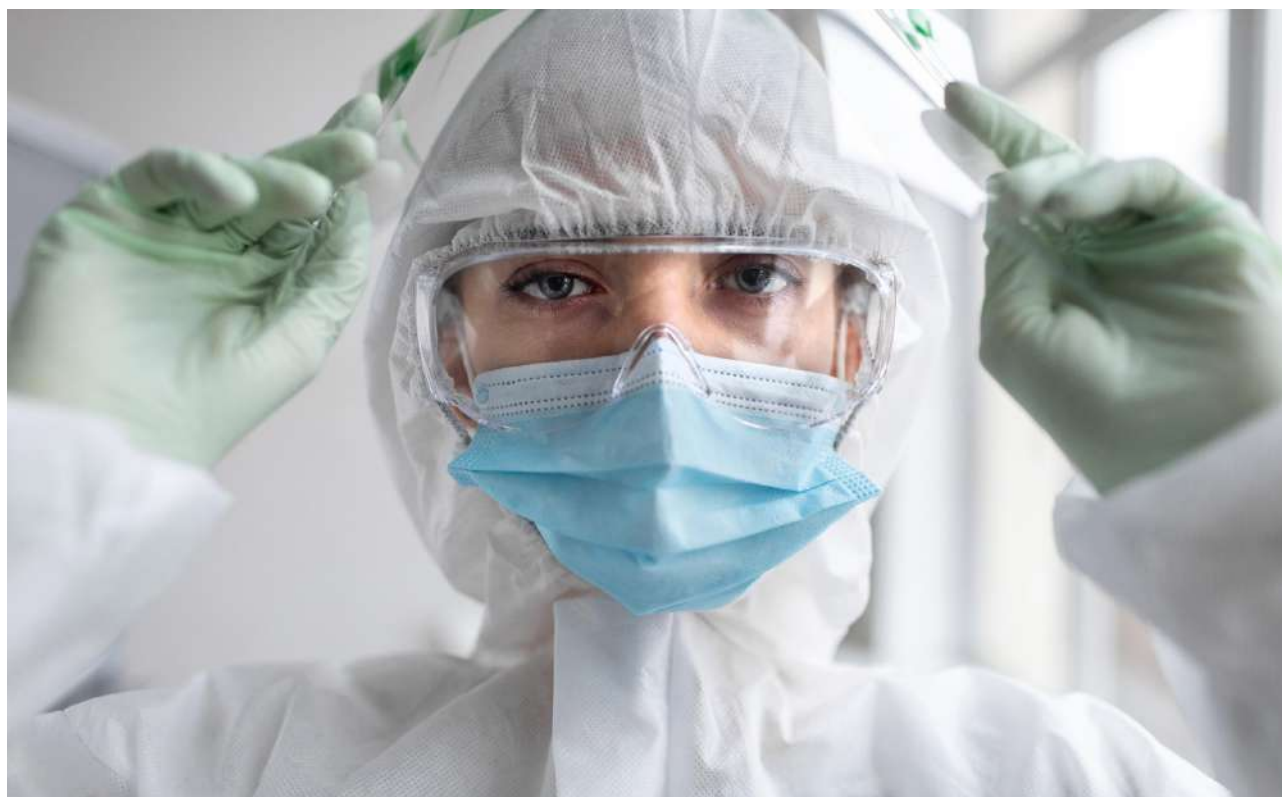
Servicio opcional: Traslado dentro de Montevideo hasta Casmu.

*se realizará un máximo de 3 coordinaciones por día

 **casmu**
estamos para cuidarte

Salud y seguridad en el trabajo.

La transición hacia una economía más verde



Dr. Álvaro Arigón

Director de CASMU Empresa.
Miembro de la Comisión Fiscal.

Cada 28 de abril se conmemora el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo con el fin de promover la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales en todo el mundo.

Es una fecha para que los trabajadores, los gobiernos y las organizaciones centralicen la atención sobre las nuevas tendencias en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo y sobre la magnitud de las lesiones, enfermedades y muertes relacionadas con el trabajo.

El 28 de abril es también el Día Internacional en memoria de los trabajadores fallecidos y heridos que el movimiento sindical celebra en todo el mundo desde 1996. Su propósito es honrar la memoria de las víctimas de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.

La Declaración de la Organización Internacional del Trabajo relativa a los principios y derechos fundamentales en el trabajo y su seguimiento fue adoptada originalmente en junio de 1998.

Abarcaba:

- Derecho a la libertad sindical y a la negociación colectiva;
- La eliminación de todas las formas de trabajo forzoso y/o obligatorio;
- La abolición efectiva del trabajo infantil,
- La eliminación de la discriminación en materia de empleo y ocupación.

El 11 de junio de 2022, se añade un quinto principio: el **derecho a gozar de condiciones de trabajo seguras y saludables**.

La pérdida de vidas humanas, los accidentes y las enfermedades ocasionados por un entorno de trabajo inseguros siguen siendo una dura realidad en todos los países.

Día Mundial 2024:

En esta oportunidad la Organización

Internacional del Trabajo (OIT) nos propone una nueva reflexión: repercusiones del cambio climático en la seguridad y salud en el trabajo. Los patrones climáticos cambiantes tienen notables repercusiones en el mundo del trabajo, afectando en particular a la seguridad y la salud de los trabajadores.

El cambio climático y la degradación del medio ambiente plantean en la actualidad desafíos significativos al crecimiento económico y al empleo, y los riesgos serán mayores a medio largo plazo.

Por el contrario, cuando está bien gestionado, las medidas frente al cambio climático pueden generar más y mejores trabajos. Tanto la adaptación al cambio climático como las medidas para mitigar las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) ofrecen oportunidades para crear nuevos empleos, al tiempo que garantiza aquellos existentes.

La transición hacia una economía más verde, con bajas emisiones de carbono, implicará la creación de nuevos puestos de trabajo en procesos y productos de producción ecológica, mientras que otros tipos de trabajos se encontrarán bajo riesgo, en particular en

aquellos sectores que disponen de pocas alternativas para pasar a sistemas de producción más sostenibles.

Algunos ejemplos de **riesgos laborales** exacerbados por el cambio climático son el:

- Estrés térmico,
- La radiación UV,
- La contaminación atmosférica,
- Los accidentes industriales graves,
- Los fenómenos meteorológicos extremos,
- El aumento de las enfermedades transmitidas por vectores,
- La mayor exposición a los productos agroquímicos.

La seguridad y salud en el trabajo se encarga de anticipar e identificar los peligros, de evaluar y controlar los riesgos en el lugar de trabajo.

A todos estos factores de riesgo se



exponen miles de trabajadores que ofrecen su fuerza de trabajo, su cuerpo y lamentablemente muchas veces su propia vida para generar las fuerzas de producción.

Es necesario reflexionar sobre como "el cambio climático" está provocando distintas formas de trabajo, diferentes modelos de riesgos laborales y como de forma participativa podemos mejorar esta situación.

¿Que podemos hacer?

Continuar formando espacios de reflexión participativa con trabajadores y empleadores para adoptar una postura firme en materia de Salud y Seguridad en el Trabajo, reconociendo finalmente que este es un derecho fundamental para la dignidad humana.

La seguridad y salud en el trabajo se encarga de anticipar e identificar los peligros, de evaluar y controlar los riesgos en el lugar de trabajo, lo que es necesario para definir, implementar y

analizar dichas medidas preventivas.

Es un campo multidisciplinario compuesto por muchas profesiones que brindan apoyo, conocimiento y orientación sobre el desarrollo y mantenimiento de un ambiente laboral seguro y saludable.

Estos equipos de profesionales encargados de llevar a cabo las actividades de prevención en materia de salud y seguridad en el trabajo, conforman lo que se denominan Servicios de Salud y Seguridad en el Trabajo (SST).

En nuestro país, es obligatorio que las empresas con más de 5 empleados cuenten con uno de estos equipos para asesorar, planificar, identificar peligros y anticiparse al daño.

Insistamos desde los lugares que ocupamos en las organizaciones, que es una obligación contar con un equipo que nos respalde y nos gestione la posibilidad de alcanzar un espacio de trabajo seguro y saludable.

En CASMU contamos con equipos profesionales para tal fin.

Actuemos juntos: instamos a dialogar, a participar y a reflexionar; es por esto que este 28 de abril los invitamos a pensar estrategias para la mejora continua de las condiciones laborales en nuestros lugares de trabajo, un compromiso constante para asegurarnos un empleo digno y saludable.

Los profesionales encargados de llevar a cabo las actividades de prevención en materia de salud y seguridad en el trabajo, conforman lo que se denominan Servicios de Salud y Seguridad en el Trabajo (SST).



**Por consultas de espacios publicitarios Cel: 098 263 636
revistacasmu@gmail.com**



Maquet Meera Family Mobile Operating Table

Cost-effective flexibility in the OR

GETINGE 

SIEMPRE LAS MEJORES MARCAS
NUNCA SÓLO ESO

bioerix

Listos para enfrentar al DENGUE



Con una sólida infraestructura, un enfoque proactivo y un equipo de profesionales dedicados, Casmu se encuentra preparado para enfrentar el desafío del dengue en Uruguay, demostrando una vez más su compromiso con la salud pública y el bienestar de la comunidad.

La mutualista reafirma su compromiso con la salud pública y anuncia su preparación para hacer frente a esta enfermedad.

Ante la creciente preocupación por la propagación del dengue en Uruguay, la mutualista CASMU reafirma su compromiso con la salud pública y anuncia su preparación para hacer frente a esta enfermedad transmitida por el mosquito *Aedes Aegypti*, siguiendo el exitoso modelo implementado durante la pandemia de COVID-19 hace cuatro años.

Con una vasta experiencia en la gestión de crisis sanitarias, CASMU ha demostrado su capacidad para adaptarse y responder eficazmente a desafíos de salud pública de gran envergadura.

Durante la pandemia de COVID-19, la mutualista desplegó un conjunto integral de medidas preventivas, de diagnóstico y tratamiento, demostrando su compromiso con la atención médica de calidad y la protección de la comunidad.

"La pandemia nos dejó muchas enseñanzas, pero fundamentalmente la de estar preparados para lo que pueda venir. Para cada posible epidemia estamos un paso adelantados, generando protocolos, de manera que toda la institución esté preparada.

Nos queda la gran capacidad de modificar y adaptarnos tanto a nivel de planificación como de infraestructura para adecuarlo a lo que se necesite en el momento" destaca el Dr. Nicolás Maseiro, director técnico de CASMU y Máster en Administración de Empresas de Salud.

Desde CASMU se trabaja hace tiempo monitoreando este tema, a través de un comité de infecciones, al que se suma un comité específico de emergencias, que evalúa de forma permanente el avance.

Con respecto a la actual epidemia de dengue, desde Casmu se trabaja hace tiempo monitoreando este tema, a través de un comité de infecciones, al que

se suma un comité específico de emergencias, que evalúa de forma permanente el avance.

El Dr. Marcelo Gilard, gerente general de Casmu explica: "Desde la directiva de Casmu realizamos reuniones periódicas, el gerente general, el director técnico, el comité de infecciones y los líderes de cada sector, donde convergemos para lograr un exhaustivo análisis de la situación institucional, en cuanto a casos sospechosos y confirmados.

Evaluamos minuciosamente la implementación de las medidas establecidas en nuestro protocolo de acción, así como la disponibilidad de insumos y recursos necesarios para garantizar la seguridad y bienestar de cada paciente y nuestro personal."

Junto al protocolo contra el dengue y la vigilancia epidemiológica del MSP, Casmu ha implementado sus propias medidas, como el plan de contingencia que ya está puesto en marcha.

El mismo establece una serie de medidas destinadas a mejorar la eficacia y la calidad de los servicios de salud, centradas en la atención primaria y la prevención.

Una de las principales estrategias es la readecuación de los servicios para satisfacer la demanda, haciendo hincapié en la atención de primer nivel. Esto implica una distribución más eficiente de

los recursos y una mayor accesibilidad para los usuarios.

Además, se enfoca en la capacitación de los equipos de salud en diversas áreas clave, como el diagnóstico, tratamiento, clasificación, vigilancia y denuncia obligatoria de enfermedades.

Esto garantiza que el personal esté mejor preparado para abordar las necesidades de los pacientes y detectar posibles problemas de salud de manera temprana.

Otro aspecto fundamental del plan es la educación de los usuarios sobre síntomas de enfermedades, signos de alarma y la importancia de no automedicarse, fomentando la consulta temprana. Esto contribuye a una mayor conciencia sobre la salud y a una detección precoz de posibles problemas médicos.

Finalmente, se destaca la implementación de la Puerta Virtual de Urgencias (PVU), una unidad de atención domiciliar que trabaja en conjunto con otros servicios médicos para garantizar una atención integral y continua a los usuarios.

Esta integración de servicios optimiza los resultados y mejora la experiencia del paciente a lo largo de su proceso de atención médica.

En resumen, el plan aborda de manera integral los diferentes aspectos de la atención médica, desde la prevención hasta la atención domiciliar, con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de la población.

En el contexto actual, Casmu brinda el servicio de mayor calidad, donde dentro de sus fortalezas se destaca el recurso humano, "el personal está en permanente capacitación, contando con referentes en cada área, trabajando al unísono al recibir pacientes.

Se están fortaleciendo a su vez los servicios descentralizados, como médicos



de zona, médicos de emergencia móvil y la asistencia a domicilio.

En situaciones como la actual epidemia, es clave lograr contener cada caso, analizando la evolución con una unidad específica de asistencia domiciliaria, donde frente a pacientes sospechosos o confirmados puedan ser contenidos en su domicilio, lo que nos permite llegar también al interior del país", explica el doctor Nicolás Maseiro.

CASMU cuenta con la infraestructura necesaria, y la capacidad de adaptarse a las necesidades que la evolución de la epidemia requiera, como por ejemplo la preparación de kits para pacientes sospechosos, instalación de mosquiteros, utilización de repelentes y todos los insumos necesarios.

Garantizando este servicio, el área de compras es clave en este proceso, ya que trabaja codo a codo con el sector asistencial, de manera que todos los requerimientos son tratados con antelación, otro aprendizaje que sin dudas dejó la pandemia de COVID -19.

Los socios de CASMU cuentan a su vez con el servicio de video consulta o telemedicina, accediendo de esta forma a todos los canales posibles.

Actualmente ya se brinda el servicio de



video consulta, el cual, a través del registro previo del paciente, permite realizar la video llamada inmediata frente a posibles síntomas y un médico atiende como si fuera un consultorio virtual.

A su vez se fortalecerá el servicio pre hospitalario con la 1727 Emergencia Móvil, brindando servicio médico para que tanto socios de la emergencia, como socios de CASMU puedan consultar allí, no solo frente a posibles signos de dengue, sino ante posibles enfermedades respiratorias características de este momento del año.

Los socios de Casmu cuentan a su vez con el servicio de videoconsulta o telemedicina, accediendo de esta forma a todos los canales posibles.

Con una sólida infraestructura, un enfoque proactivo y un equipo de profesionales dedicados, Casmu se encuentra preparado para enfrentar el desafío del dengue en Uruguay, demostrando una vez más su compromiso con la salud pública y el bienestar de la comunidad.



ABRIREMOS
CENTRO DE
DÍA EN
2024!

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





28 y 29
mayo

HOTEL REGENCY WAY
Av. Rivera 3377

CONSEG
2024
Congreso de seguridad industrial,
salud ocupacional, medicina
preventiva y emergencia

ING. TEC. RUBEL BATISTA

Esp. en Sist.de Gestión, posgrado en selección, formación y prevención de riesgos laborales. Esp. en investigación de accidentes laborales.

Seguridad Vial

IGNACIO GUARNIERI

Director de LSQA. Experiencia de más de 12 años desarrollando organizaciones cliente-céntricas, facilitando el desarrollo de sistemas de gestión. Graduado en Gerencia de Gestión de Riesgos, Procesos, Calidad, Medio Ambiente, SySO y Auditor Líder Certificado de Sistemas Integrados de Gestión e Inocuidad Alimentaria.

Crear cultura de seguridad y salud en el trabajo

DR. ASADUR TCHEKMEDYIAN

Especialista en Salud Ocupacional.

LIC. SILVINA CARDOZO

Psicóloga. Posgrado de Gerencia en Salud Ocupacional y Ambiental.

Vida Activa: Desafíos y Oportunidades en la Empresa, Trabajo, Salud y Alimentación Saludable"

VICENTE CATAROZZI

Docente egresado de INET. Postgraduado en Currículum y Evaluación (UCU). Especialista en Gestión de Riesgos del Trabajo (UdeMorón) y en Prevención de Riesgos y Promoción de la Salud (UNED).

El proceso investigativo en prevención de riesgos laborales: 3a. parte

ING. TNLGO. PREV. GIANNINA DIAZ

Ingeniero Tecnológico Prevencionista. Especialista en diagnóstico ergonómico ocupacional. Instalador de sistemas de retenc.

Síndrome visual informático y condiciones disergonómicas en puesto de oficina"

SILVINA CATAROZZI

Licenciada en Seguridad y Salud Ocupacional. Ingeniera Tecnológica Prevencionista. Diplomada en Riesgos Psicosociales. Responsable del Servicio de Prevención y Salud en el trabajo de Cia. Cibeles S.A.

LIC. ELOISA GONZÁLEZ

Directora del Departamento de Estudios Organizacionales, PhD.

Nuevos contenidos de salud laboral en la negociación colectiva luego de la décima ronda, y desafíos futuros.

TEC. PREV. PABLO YANIERO

Técnico Prevencionista. Especialista en Higiene en el trabajo y Experto en Prevención de Riesgos Psicosociales en el trabajo y las Organizaciones. Socio del Colegio de Técnicos Prevencionistas. Técnico Asesor en Relaciones Laborales.

El mobbing. Un análisis profundo del fenómeno para su identificación y prevención

AUDEGRO MGTR. MARCELO SCAVONE IBARRA

Magister en Ergonomía, Diplomado en Docencia Universitaria y en Recursos Humanos, Master en Seguridad e Higiene. Industrial, Ingeniero Tecnológico Prevencionista.

Avanzar hacia un modelo socioecológico de la salud mediante la integración de la ergonomía y los factores humanos

ING. TNLGO. PREV. ANA SENA

Ingeniera Tecnológica Prevencionista. Gerente en gestión en salud ocupacional y ambiental. Auditor de sistemas integrados de gestión (ISO 9001:2015, 14001:2015, 45001:2018, 27001:2013).

Motivación para la seguridad laboral

ING. QUIM. CARLOS JAIME

Ingeniero químico con maestría en Ingeniería Ambiental y experiencia en los sectores químico, industrial, de construcción y evaluación de la conformidad, en materia de calidad, ambiente, seguridad industrial, higiene ocupacional, seguridad de procesos e implementación y auditoría de sistemas de gestión bajo las normas ISO 9001, 14001, 45001 y Responsible Care.

Desde la prevención hasta la adaptación: Integración de la gestión de los impactos del cambio climático en los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

LIC. ALIS DERDERIAN

Licenciada en relaciones laborales, licenciada en psicología y Master en gestión de salud y Seguridad Ocupacional.

Riesgos psicosociales en el sector salud

ING. TNLGO. PREV. GIANINA HERNÁNDEZ

Ingeniero Tecnológico Prevencionista. Técnico en Control Ambiental.

AUX. ENF. MANUEL ARIEL ACUÑA

Auxiliar de Enfermería en emergencias extrahospitalarias e interhospitalarias. Ingeniero Tecnológico Prevencionista.

Consumo de sustancias psicoactivas en el personal de salud. ¿Quiénes cuidan a los que cuidan? Experiencias y nuevos desafíos.

WALTER MIGLIÓNICO

Tec. Prev. en Seguridad e Higiene del Trabajo. Esp. en Formación Sindical para el Mejoramiento de la Seguridad, la Salud Ocupacional Integrante del equipo de representación del PIT-CNT en el Consejo Nacional de Salud y Seg. en Trabajo.

La violencia y el acoso laboral. Una expresión del factor de riesgo psicosocial.

Organizan:

Indufarma

OPCIÓN MÉDICA
Comunicación & Capacitación

stands

La mejor opción para la promoción de tu marca

Incripciones anticipadas con descuento

Cel. 098 263 636

opmedica@gmail.com

+ en opmedica.com



CASMU llevó adelante su primera cirugía endoscópica de columna



Dr. Felipe Viacava, Traumatólogo.

CASMU una vez más es LÍDER en VANGUARDIA y SERVICIO..., por eso da un paso adelante hacia la aplicación de las técnicas más innovadoras para mejorar la atención y la calidad de vida de sus usuarios. CASMU llevó adelante su primera cirugía endoscópica de columna.

La intervención permite tratar pacientes con patologías de columna a través de un abordaje mínimamente invasivo, practicado por profesionales con una vasta trayectoria y altamente capacitados.

El equipo encargado de esta tarea está conformado por los doctores Gualberto Silva y Felipe Viacava, quien explicó (este último) que se trata de un procedimiento muy poco agresivo para el paciente, siguiendo con las tendencias mundiales en medicina.

En traumatología, este tipo de intervención se aplica en zonas como el hombro o la rodilla, donde se pasó de cirugías abiertas a la vía endoscópica para reducir los riesgos de infecciones y los tiempos de recuperación, entre otros beneficios. En el caso de la columna, se considera un procedimiento ambu-

latorio realizado a través de una cánula de siete milímetros, que tiene una cámara y que irriga agua para limpiar la zona en forma permanente.

“Una vez programada la operación, el paciente ingresa a las ocho de la mañana, se utiliza anestesia general y después se va para su casa. No tiene que usar un postoperatorio porque la agresión de los tejidos blandos es mínima”, mencionó Viacava.

El especialista explicó que, en general la patología más frecuente que se trata es la hernia de disco, aunque también puede utilizarse en personas de edad avanzada, con mucha comorbilidad, que tienen los canales lumbares estrechos.

Entonces, (declaró el médico tratante) uno puede realizar la liberación de ese canal, o sea, ampliar el diámetro del canal para que los nervios no estén apretados por vía endoscópica.

En este caso, la primera intervención de este tipo en CASMU fue a un paciente con hemofilia, una condición que implica un trastorno en la coagulación, por lo que quienes la tienen se exponen

a un sangrado mucho mayor que la población en general.

“Esta persona, (destacó el especialista) tenía una estrechez de canal lumbar. Quienes tienen estenosis de canal lumbar claudican en la marcha, es decir, tienen un perímetro de marcha bastante reducido. Este paciente prácticamente tenía dolor hasta en reposo y lo que se hizo fue ampliar el diámetro del canal raquídeo, tanto central como de ambos forámenes. Con eso se obtuvo una mejoría inmediata y la persona fue dada de alta el mismo día”, detalló el médico.

Respecto al tiempo de intervención, Viacava dijo que puede variar de acuerdo con el caso, pero actualmente es cercano a una hora y 10 minutos. Si bien no hay diferencias en este sentido respecto a una cirugía convencional, resaltó que los beneficios son mayores para el paciente.

“La endoscopia tiene un gran rol en la patología degenerativa, que es lo que más se opera en columna, tanto lumbar como cervical y torácica. Por eso, consideramos que esta técnica es completamente positiva y es de suma importancia acompañar la medicina con el desarrollo tecnológico”, manifestó.

Formación profesional

Los doctores Silva y Viacava tienen una destacada trayectoria en el área de la medicina y se mantienen actualizados sobre los últimos avances de la ciencia y la tecnología. En esta ocasión, ambos formaron parte de un grupo de médicos que viajó a Alemania para capacitarse sobre el uso del equipamiento necesario para realizar las cirugías endoscópicas.

Allí recibieron conocimientos teóricos y visitaron hospitales de la región, donde pudieron ver operaciones efectuadas con esta técnica. Además, la delegación tuvo la posibilidad de participar en centros de entrenamiento montados especialmente para poner en práctica lo aprendido.



CASMU es la primer institución médica privada que cuenta con policlínicas especializadas para la atención de pacientes **celíacos**



Lic. Laura Alvez Do Prado
Nutricionista de Unidad de Celiaquía.

La enfermedad celíaca es una enfermedad de mecanismo autoinmune, de afectación multisistémica, que se presenta en personas genéticamente predispuestas, y se caracteriza por la intolerancia permanente al gluten.

Se puede manifestar con múltiples síntomas, aunque hay casos donde no presentan ningún síntoma. Se producen anticuerpos y lesiones intestinales (enteropatía) de grado variable.

En nuestro país actualmente no contamos con estadísticas en Uruguay, pero se plantean cifras similares. Sus manifestaciones pueden ser muy variadas, desde la presentación típica con síntomas digestivos (diarrea, dolor y distensión abdominal, adelgazamiento, etc.), presentación atípica, síntomas extra digestivos (anemia, erupción cutánea, alteraciones dentarias) e incluso asintomática.

Para su diagnóstico, además de la sospecha clínica, se deben realizar exámenes de sangre para la detección de anticuerpos (antitransglutaminasa y antiendomio) y la obtención de biopsias intestinales, a través de una endoscopia digestiva, para constatar la presencia de enteropatía, es fundamental tener en cuenta que para realizar el diagnóstico es importante estar consumiendo gluten.

Dada la alta prevalencia de esta enfermedad, es fundamental realizar un diagnóstico precoz y acertado para prevenir lesiones intestinales y sus consecuencias, a pesar de que los síntomas sean escasos o nulos.

Su frecuencia en el mundo es de 1 caso cada 100 a 300 personas.

Una vez establecido el diagnóstico, se indica el tratamiento que es únicamente nutricional; no debe ingerir ningún alimento que contenga gluten: Trigo, Avena, Cebada y Centeno (TACC), en ninguna cantidad, ni oportunidad, ni frecuencia.

En la enfermedad celíaca es fundamental el cambio de hábitos alimentarios y lograr la adhesión a una dieta libre de gluten de por vida, único tratamiento efectivo para tratar esta patología.

La ingesta voluntaria o accidental de gluten, aún en pequeñas cantidades, en una persona celíaca produce nuevamente la enteropatía, aunque puede no manifestarse con síntomas evidentes.

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, avena, cebada y centeno (TACC). Le proporciona elasticidad y plasticidad a las preparaciones con masa, por esto es ampliamente utilizado en la industria alimentaria al incorporarlo durante el proceso de manufactura en múltiples alimentos.

Estudios actuales desvinculan la avena como alimento contraindicado. Se recomienda excluirla por la contaminación cruzada con otros cereales (cosecha, almacenamiento y su posterior industrialización).

No obstante, hay en nuestro país avena importada que es apta para el consumo, ya que no está contaminada. Pero la misma debe tener el logo sin TACC para ser segura. Además, se recomienda que, en el caso de los diagnósticos recientes también se excluya su consumo hasta tener anticuerpos en valores adecuados.

1- El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, avena, cebada y centeno (TACC).

2- Hay en nuestro país avena importada que es apta para el consumo, ya que no está contaminada.

Por todo lo anterior es muy importante conocer los alimentos que contienen gluten, cuidar la contaminación cruzada que se puede producir durante la elaboración de los alimentos, por ejemplo, usar utensilios contaminados con gluten. También es importante vigilar el

contenido de gluten oculto en alimentos que naturalmente no lo tienen, pero en su manufacturación se le agrega, por ejemplo, algunos lácteos, salsas, etc.

También en nuestro país, donde el consumo de mate es parte de las costumbres, es fundamental cuidar al momento de compartirlo, ya que puede ser una fuente de contaminación cruzada si se comparte con personas que están consumiendo en ese momento alimentos con gluten.

Tener precaución con las comidas fuera del hogar, ya que el alimento que se elija puede estar contaminado por exposición a un alimento que contiene gluten, por ejemplo frituras en un aceite que se usó para freír milanesas o alimentos a la parrilla en donde se haya calentado pan. Deben de ser precavidos con los alimentos artesanales, ya que estos no tienen registro de calidad.

Es muy importante la lectura del etiquetado para poder tener seguridad de consumir ese producto.

Todos los años el 5 de mayo se celebra el día internacional del celíaco, es por este motivo que queremos recordarles que Casmu es la primera institución médica privada que cuenta con policlínicas especializadas para la atención de los pacientes con esta condición.

En el año 2020 CASMU creó una unidad de celíacos pediátricos que funciona los días 2do y el 4to lunes del mes en el policlínico de 8 de Octubre, a cargo de un equipo interdisciplinario compuesto por Dra. María Rita Dewaele (Gastro-pediatra), Daniela Vilaró (Licenciada en Psicología) y Laura Alvez do Prado (Licenciada en Nutrición), donde se atienden los niños/as y adolescentes hasta los 15 años en todos los aspectos relacionados con la enfermedad, permitiendo en una sola consulta, ser valorado por todo el equipo en mesa redonda, realizando así, un seguimiento integral del paciente.

CASMU cuenta también desde el año 2020, con la unidad de celíacos de adolescentes y adultos.

Se busca dar una valoración específica y detallada del estado nutricional de cada niño/a y adolescente e implementar el apoyo adecuado durante la adaptación a los cambios en los hábitos de alimentación al paciente y su familia.

La transdisciplina que caracteriza este grupo de trabajo, constituye un nuevo estándar de calidad para la atención de niños y adolescentes celíacos.

Al ser un equipo, todos aportamos desde nuestra disciplina, nuestro grano de arena, beneficiándonos del saber del otro, nutriéndonos y complementándonos entre las partes, logrando así un abordaje más completo e integral del usuario y su situación particular.

En el caso de los adolescentes mayores de 15 años y adultos, CASMU cuenta también desde el año 2020, con la unidad de celíacos de adolescentes y adultos, a la cual los usuarios concurren derivados por su gastroenterólogo/a tratante, ya con el diagnóstico de la enfermedad celíaca.

Esta unidad funciona los días miércoles de 17 a 20 horas en el policlínico de 8 de octubre y está a cargo de la Lic. Nutrición Laura Alvez do Prado.

Se realiza valoración completa del estado nutricional, educación alimentaria nutricional con respecto a Dieta Libre de Gluten y se dan herramientas para mejorar la adherencia al tratamiento, además de educar con respecto a la contaminación cruzada.

La frecuencia de los controles en ambas unidades se va pactando en cada consulta con los profesionales. ¡Los esperamos!!!

Aquí dejamos unas recetas para compartir en familia.

Alfajores de Maicena

Rendimiento: 14 unidades de 5cm de diámetro.

Ingredientes:

4 yemas
80grs de manteca
1 cda de vainilla
ralladura de 1 limón
70grs de azúcar impalpable
200grs de almidón de maíz
50grs de harina de arroz
50grs de fécula de mandioca
1/2 cda de bicarbonato de sodio.

Para el relleno:

250grs Dulce de leche
100grs Coco rallado

Preparación:

Tamizar todos los ingredientes secos (almidón, harina de arroz, fécula de mandioca, y bicarbonato de sodio).

Primer paso, batir la manteca junto al azúcar, luego agregar de a una las yemas y seguir batiendo, agregar la ralladura y la vainilla. Luego agregar los secos tamizados y armar la masa.

Dejarla reposar en la heladera por 30 minutos. Luego armar las tapitas con un molde circular y colocarlas sobre papel manteca, llevar a horno durante 8-9 minutos, luego dejar enfriar para armar los alfajores.

¡Que te queden ricos!



Tarta de manzana

Ingredientes:

Para la masa:

1 y 1/2 taza de harina de arroz
1 taza de harina de almendras (puedes comprar las almendras aptas y procesarlas para conseguir la harina)
2 huevos
3cdas de aceite de coco orgánico
3 cdas de azúcar mascabo
1 cda canela
1 cda. de vainilla.

Relleno:

6 manzanas (5 ralladas finas y 1 cortada en láminas).
1cda canela y 2cdas azúcar mascabo.

Preparación:

Masa: batir los huevos con la canela, vainilla y azúcar, agregar el aceite de coco y de a poco ir agregando las harinas previamente tamizadas juntas, formar una masa lo más lisa posible y llevar a heladera por 30 minutos.

Cuando la masa haya descansado, colocar la masa en una tortera esparciéndola con los dedos, hasta cubrir todo el piso de la tortera y hasta 3cm de los bordes.

Colocar las manzanas ralladas, luego decorar con las manzanas en láminas y decorar con canela. Llevar a horno precalentado a 200°C por 30 minutos. Sacar y desmoldar sobre rejilla y dejar enfriar.

Videoconsulta CASMU: atención médica a un clic de distancia

Nos permite conectarnos con profesionales de salud desde la comodidad de nuestro hogar, de viaje, o en vacaciones.

Ya sea una consulta rutinaria, una duda puntual o el seguimiento de un tratamiento, esta herramienta se ha convertido en una aliada esencial para garantizar nuestra salud y bienestar.

Conocé las especialidades que atienden en esta modalidad

Alergista

Cardiología

Cuidados Paliativos

Dermatología

Diabetología

Endocrinología

Gastroenterología

Geriatría

Ginecología

Hematología

Infectología

Medicina Cannábica

Medicina Familiar

Medicina General

Medicina Sexual

Neurología

Obesidad

Pediatría

Psiquiatría

Reumatología

Urología

Horario de atención de la oficina de Videoconsulta:

lunes a viernes de 8.00 a 20.00 h

Teléfono: 2487 5333 interno 2585

Mail: catelemedicina@casmu.com

WhatsApp: 098 415 534

Afiliate llamando al 1444 o en casmu.com.uy

COSEPA – CASMU



Dra. Zully Dominguez

COSEPA.

Cada 14 de abril se celebra el “Día Nacional de la Seguridad del Paciente”. Este día fue establecido a través de la ley 18.995, con el objetivo de promover la cultura de seguridad del paciente en Uruguay.

¿Qué es COSEPA?

Es Comisión de Seguridad del Paciente y Prevención del Error en Medicina. Según la OMS, la seguridad del paciente implica la ausencia de daños prevenibles a un paciente y la reducción hasta un mínimo aceptable del riesgo de causarle innecesariamente daños en el proceso de atención.

¿Qué función cumple la COSEPA?

Realiza acciones que contribuyen a fortalecer la cultura de seguridad dentro de la Institución, involucrando a los profesionales de la salud, los pacientes y sus familiares.

- Identificación del paciente: identificación precisa.
- Comunicación efectiva: la comunicación efectiva reduce errores relacionados con la emisión de órdenes verbales o telefónicas, entre otros.
- Seguridad en el proceso de medicación: medicación sin daño, fortaleciendo acciones relacionadas con el almacenamiento, prescripción, transcripción, dispensación y administración de los medicamentos.
- Seguridad en los procedimientos: reforzando las prácticas seguras y los procesos asistenciales.
- Reducción del riesgo de Infecciones Asociadas a la Atención de la

Salud (IAAS): fundamentalmente el Lavado de Manos durante el proceso de atención.

- Reducción del riesgo del daño al paciente por causa de Caídas: trabajando en los factores de riesgo, evaluación y reducción de caídas.
- Registro y análisis de eventos centinela, eventos adversos y cuasi fallas.

Los reportes de incidentes y/o eventos adversos, se clasifican y analizan, detectando donde ocurrió el error/falla previniendo que no vuelvan a ocurrir.

Entendemos por Evento Adverso al daño o lesión causados durante el tratamiento de una enfermedad por los profesionales de la atención de salud y que no obedece a la propia enfermedad o estados subyacentes.

Podemos distinguir dos tipos de eventos adversos:

Evento adverso grave, por ejemplo, muerte o pérdida de una función.

Evento adverso leve, por ejemplo, fiebre o prolongación de la estadía de su internación.

Las acciones que promueve COSEPA no son con un fin de carácter punitivo; lo que se busca es saber qué ocurrió, cómo ocurrió, y dónde ocurrió, para prevenir que ese evento no se reitere.

En el año 2023, el 17 de setiembre Día Mundial de la Seguridad del Paciente, la OMS designó como tema “**Involucrar a los pacientes en la seguridad del paciente**”.

Con el lema “Demos voz al paciente”

Para crear un entorno propicio para la

participación del paciente, debemos como equipo de salud tener en cuenta:

- Tratar al paciente como asociado, escucharlo y trabajar en conjunto en su plan asistencial.
- Apoyar al paciente para entender que les parece importante, trabajando con ellos para dar respuesta a sus necesidades y expectativas.
- Asegurarse de que los pacientes haciendo uso de sus derechos sean informados de cualquier incidente que ocurra en su asistencia.
- Promover la participación del paciente en pro de una atención más segura.
- Mejorar la comunicación con el paciente.

El usuario debe:

- Confirmar su identidad con el trabajador de la salud antes de cualquier intervención médica.
- Participar activamente en su plan asistencial. Tenga un registro de su historia clínica.
- Se familiarice con su medicación, sepa que es, como y cuando debe tomarla.
- Antes de dar su consentimiento, asegurarse que entendió totalmente el procedimiento clínico.

Si el usuario se involucra, contribuyendo en la seguridad de sus propios cuidados y a la del sistema de atención de salud, se logra mejorar significativamente en términos de seguridad.

Se pueden comunicar con COSEPA CASMU a través del correo: cacosepa@casmu.com.



¿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

Un Enemigo Silencioso

Importancia de la relación entre corazón y diabetes



Dra. Marianela Méndez Guerra
Jefa del Departamento de Cardiología CASMU.
Coordinadora del Programa de Insuficiencia Cardíaca.



Dra. Rosa Finozzi
Jefa de Servicio de Endocrinología - Diabetes y
Metabolismo CASMU - IAMPP.

Dra. Mariana Méndez

Debemos dejar en claro que el paciente diabético tiene mayor probabilidad que la población general de padecer enfermedades cardiovasculares, por eso a continuación vamos a tratar la relación entre el corazón y la diabetes.

La diabetes sobre todo tipo 2 da afectaciones a nivel de los pequeños vasos fundamentalmente a nivel de retina y riñón. Por ellos muchos diabéticos pierden la visión y otros desarrollan Insuficiencia Renal.

Pero también a nivel de los grandes vasos afecta al corazón, a nivel del cerebro a través de los infartos cerebrovasculares, a nivel de las arterias de los miembros inferiores dado la claudicación al caminar.

Pero a nivel del corazón da una doble afección a nivel de las coronarias, que son las arterias que producen los infartos cardíacos cuando se ocluyen y por otro lado a nivel del músculo cardíaco al cual va debilitando, infiltrando las paredes y esto lleva a una falla en el bombeo del corazón.

El bombeo del corazón es el que impulsa que la sangre oxigenada llegue a todo el organismo. Esta afección la llamamos Insuficiencia Cardíaca, el paciente comienza con fatiga, disnea, se siente desgastado, aparecen edemas de miembros inferiores y eso obviamente afecta la calidad de vida del paciente.

Las mujeres con patología diabética tienen 5 veces más riesgo de padecer insuficiencia cardíaca que el resto de la población, en cambio los hombres con patología diabética tienen 2 a 3 veces más riesgo.

Si será importante la incidencia de estas dos patologías que si, observamos en una sala de espera de un Cardiólogo de 100 pacientes un 30 o 40% son pacientes diabéticos. Lo cual ello tiene mucha importancia.

Debemos:

- Consultar periódicamente al Cardiólogo.

- Realizar estudios, como un simple electrocardiograma, ecocardiograma y electro de fuerza (ergometría) de ser necesario, con ello podemos ver parte de cómo pueden estar nuestras coronarias y como bombea el corazón.

Recuerden diabetes y corazón una relación muy pero muy peligrosa y es uno más de los enemigos silenciosos.

Dra. Rosa Finozzi

Importancia de la relación entre diabetes y corazón.

CASMU cuenta con policlínicas de Telemonitoreo.

Como mencionaba la Dra. Méndez, tenemos que controlar la diabetes para evitar que tenga repercusiones a nivel de grandes y pequeños vasos en el organismo. Este control es más relevante en los pacientes que presentan un evento cardiovascular.

Recordemos, que el paciente que tiene diabetes, aumenta el riesgo de tener un evento cardiovascular 4 veces en relación a los pacientes que no tienen diabetes, por lo cual los especialistas tratamos de realizar screening de diabetes con el carnet de salud y controlar

esta patología con fármacos vía oral o insulina.

El diagnóstico de diabetes, es importante recordar, que se realiza con unas dos glucemias venosas mayores o iguales a 126 mg/dl, o 2 pruebas de tolerancia a la glucosa con una post-carga mayor de 200mg/dl o uno de los criterios anteriores más una A1C (hemoglobina glucosada) mayor a 6.5% estandarizada por DCCT. o con una glucemia mayor a 200 mg/dl y síntomas como ser aumento de la ingesta de líquidos, aumento de orina, adelgazamiento comiendo bien.

Es importante recalcar que el diagnóstico de diabetes no se realiza con punción capilar.

El buen control de la diabetes pasa por 4 pilares, realizar ejercicio físico por lo menos 30 minutos por día, es la indicación de menor costo y que mayor beneficio produce, alimentación saludable, evitar excesos de hidratos de carbono, grasas saturadas, educación, la educación en diabetes es muy importante, el paciente debe saber que manejo de su medicación o sintomatología debe tener, y por ultimo tomar la medicación adecuada y en caso de usar insulina, tener un buen uso de la misma, horarios, cambios de agujas, mantenimiento así como asistir a su médico tratante endocrinólogo o diabetólogo con frecuencia.

Para evitar la disminución de calidad de vida debemos tener en cuenta lo



anteriormente dicho, más un buen cuidado de los pies, usar calzado cómodo, evitar caminar descalzo, así como un corte de uñas adecuado para evitar infecciones y úlceras que disminuyen significativamente la calidad de vida.

Para el paciente que tiene diabetes y evento cardiovascular tenemos que controlar el llamado APC, A. de A1c, la hemoglobina glucosada es el estudio en sangre venosa o capilar que nos indica el promedio de las glucemias en los últimos 3 meses, para un buen control, si bien individualizamos para cada paciente, la misma tiene que ser menor a 7 %, P.

Buen control de la presión arterial, C buen control del colesterol y sus derivados.

Si bien actualmente seguimos usando la A1C otro método que contamos son

los monitores continuos de glucosa, con los cuales cuenta Casmu, estos son monitoreos como Free Style o Si-bionics, los cuales miden la glucemia en tiempo real sin necesitar punciones, aquí el promedio se llama tiempo en rango que tiene que ser del 70% para tener un buen control.

Si bien los monitoreos son costosos, estos mejoran la calidad de vida del paciente diabético y que tiene un panel de su glucemia en tiempo real, avisando si puede tener una hipoglucemia o hiperglucemia para que el paciente pueda tomar precauciones.

Luego de todo lo dicho, les informo que los socios CASMU cuentan con policlinicas de TELEMONITOREO, son policlinicas no presenciales que pueden pedir día y hora por el 144 opción 2.

En las mismas las especialistas rea-

lizan 6 consultas 1 por semana para asesoramiento y mejor control, aparte de brindarles una App que se baja a su celular en la cual tienen acceso a videos educativos, comunicación directa con 1727 en caso de tener hipoglucemias o hiperglucemias. Tratando en estas 6 consultas de darles un manejo importante de su patología, siguiendo luego con su médico endocrinólogo o diabetólogo de cabecera.

El buen control de la diabetes mejora la calidad de vida evitando eventos cardiovasculares, oculares y renales...

NO DEJE DE CONTROLARSE, TRABAJAMOS PARA USTED!

OPCIÓN MÉDICA

Suscribite a nuestra edición en papel

informate en opcionmedica.com.uy

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

12 de mayo

Conmemoración del día de la Enfermera



Lic. Veronica Petrella
Jefa del Departamento de
Enfermería.



Lic. Fabiana Salle
Jefa Interina de At.
Descentralizada.
Lic. Esp. En Salud
Comunitaria.



Lic. Sandra Pignataro
Sup. At. Descentralizada.
Lic. Mgter. en salud
comunitaria.

ENFERMERÍA EL DESAFÍO DE TRABAJAR EN LA COMUNIDAD

En el mes de mayo, específicamente el día 12 se celebra a nivel mundial el Día Internacional de la Enfermería. Esta celebración es promovida por el Consejo Internacional de Enfermería dado que es el día del nacimiento de Florence Nightingale.

Florence Nightingale, nació el 12 de mayo de 1820 en Florencia, en aquel momento capital del Gran Ducado de Toscana. Perteneciente a una familia acomodada, en 1837, impulsada por lo que ella interpretó como una 'llamada divina', anunció a su familia su decisión de dedicarse a la enfermería a partir de 1844.

A pesar de la fuerte oposición de su familia, logró formarse como enfermera. En aquella época, la profesión de enfermera estaba asociada a mujeres de la clase trabajadora.

El 21 de octubre de 1854, Florence y un equipo de treinta y ocho enfermeras voluntarias muchas de ellas inexperatas, y entrenadas personalmente por Florence partieron hacia el frente. Encontraron un panorama desolador; los soldados heridos recibían tratamientos inadecuados (por parte de un equipo médico superado por la situación), mientras que los mandos del ejército eran totalmente indiferentes ante esta situación.

Los suministros médicos escaseaban, la higiene era lamentable y las infecciones abundaban. No se contaba con equipamiento apropiado para procesar los alimentos de los pacientes y, además, la comida era insuficiente.

Al finalizar la guerra, Florence Nightingale, recibida como una auténtica heroína en su país comenzó a ser conocida como la dama de la lámpara. Enfermera, escritora y estadista, considerada precursora de la enfermería profesional moderna y creadora del primer modelo conceptual de enfermería. Su trabajo fue la fuente de inspiración de Henri Dunant, fundador de la Cruz Roja.

Florence Nightingale, una auténtica heroína.

La historia le ha dado a Enfermería el incomparable encargo social del cuidado profesional.

No entender estas raíces y la trascendencia de este encargo, significa no entender la misión social de la enfermería como profesión. La evolución histórica de la enfermería y su articulación orgánica con los procesos sociales, políticos y científicos, ha confluído en un estatus presente de configuración profesional que la ubica en un lugar destacado de aporte al bienestar humano y una condición de imprescindible de su misión en la prevención de las enfermedades y la recuperación de la salud.

La evolución histórica de enfermería y su articulación orgánica con los procesos sociales, políticos y científicos le ha dado un rol en la sociedad.

El rol está determinado por el contexto en el que se desarrolla, por el momento social e histórico, por el vínculo con usuarios e integrantes del equipo de salud.

Cada uno de nosotros a lo largo de nuestra vida cumplimos infinidad de roles simultáneos y dinámicos, enfermera, mujer, madre, docente, hija, etc.

Se adoptará un rol conforme el cargo que ocupamos en la Organización. El mismo atraviesa un proceso de definición y construcción, no permanece estable a lo largo del tiempo, sino que se adapta a las situaciones cambiantes, a la evolución de las personas y del propio trabajo.

La elección de una profesión se desarrolla a partir de diferentes motivaciones.

Muchas veces la elección de una carrera está dada por la influencia de familiares, amigos, otros profesionales, o por el conocimiento social que se tiene de ellas.

La profesión de enfermería tiene un marcado perfil humanista, por tanto, requiere de un alto grado de vocación.

Cuando nos referimos a vocación, nos basamos en nuestras preferencias, nuestros gustos, objetivos y metas, emerge de nuestro interior.

Muchas veces la elección de una carrera está dada por la influencia de familiares, amigos, otros profesionales, o por el conocimiento social que se tiene de ellas

La enfermería abarca el cuidado autónomo y colaborativo de personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos y en todos los entornos sociales.



Las enfermeras están en la primera línea de acción brindando cuidados humanizados en forma eficaz y eficiente, con beneficio para el usuario y satisfacción para quien lo genera.

“La enfermería es una ciencia y un arte”

La enfermería como ciencia tiene conocimientos que le son propios y específicos y le generan la necesidad de transmitirlos, como profesional sanitario son líderes o actores clave en los equipos de salud multidisciplinarios e interdisciplinarios, desarrollando actividades en red con la comunidad y como parte de esas actividades interviene en el proceso de educación para la salud de la comunidad.

Las enfermeras que realizan actividades educativas tienen que cuidar y enseñar, potencializar el autocuidado y procurar los espacios de interacción social para tener un ambiente colectivo saludable. Desde lo académico, la Facultad de Enfermería procura una formación integral del Licenciado en Enfermería, fortaleciendo su liderazgo para dar respuesta a las necesidades de la población.

El Departamento de Salud Comunitaria de la Facultad de Enfermería de la Universidad de la República define a la

Enfermera en Salud Comunitaria como: “El profesional responsable que investigando en conjunto con la población conoce las necesidades de atención a la Salud, posee los conocimientos y habilidades técnicas así como la actitud apropiada para atender en los lugares donde viven, donde trabajan, donde estudian o en las instituciones sanitarias cuando fuere preciso, desde una concepción de la /o enfermera/o como miembro de un equipo interdisciplinario que trabaja en coordinación con otras instituciones y sectores, realizando las funciones de Asistencia, Docencia e Investigación fortaleciendo las capacidades de participación y creación de los propios involucrados”.

A partir de la Declaración de Alma Ata en 1978 sobre la estrategia de Atención Primaria de Salud, con énfasis en el Primer Nivel de Atención, se pone de manifiesto el trabajo en conjunto con las poblaciones, siguiendo los componentes de participación y atención integral a la salud.

CASMU se inserta en la comunidad contando con Centros Médicos en diferentes zonas de Montevideo, Ciudad de la Costa, Canelones y Maldonado.

Enfermería en los Centros Médicos apuesta al trabajo en equipo, teniendo en cuenta la misión y visión del Depar-

tamento de Enfermería es que desarrolla su identidad abriéndose al trabajo interdisciplinario, profundizando en el proceso de salud con las poblaciones desarrolla su accionar en base a programas tales como, Programa Aduana, Salud de la Mujer, Salud Renal, Atención al Adolescente, Programa de Atención al usuario Diabético.

La Promoción de la Salud es un proceso cultural, social, ambiental, económico y político que se concretó en el año 1986 en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considerada su Carta Magna.

La Promoción de la Salud consiste en proporcionar a las comunidades los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

Considerando que, para alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social, una persona o comunidad debe ser capaz de identificar sus aspiraciones, cubrir sus necesidades y cambiar o adaptarse al medio ambiente.

CASMU desde los Centros Médicos, a través de sus equipos de salud realiza promoción de salud a través del trabajo en red con los referentes zonales.



Disponible en Vademécum CASMU

Bajo la modalidad de ticket diferencial

NUEVO

Dirox[®]Dúo

UC-II[™]

+

Carnipure[™]

Innovación tecnológica

Cápsula externa

L-Carnitina

+

Cápsula interna

Dirox[®]

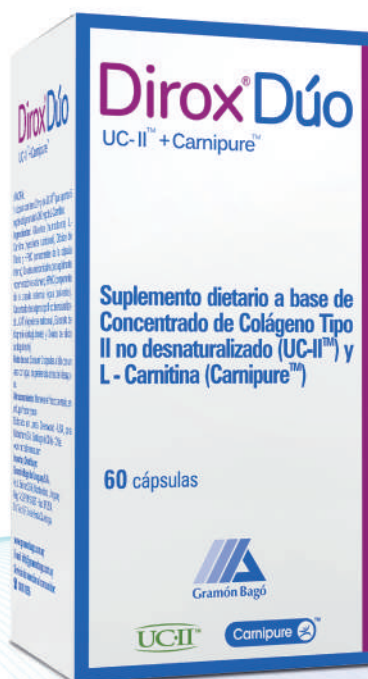


UC II

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



Suplemento dietario a base de
Concentrado de Colágeno Tipo
II no desnaturalizado (UC-II[™]) y
L-Carnitina (Carnipure[™])

60 cápsulas



UC-II

Carnipure

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



Novedades del servicio **INTEGRAMÁS** de CASMU 2024



Dr. Omar Márquez
Jefe del servicio
Integramás.

El servicio de referencia de CASMU para personas LGBTIQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersex y queer) de todas las edades viene funcionando desde fines de 2021 y para este nuevo año se proyecta continuar ampliando la propuesta.

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 objetivo del espacio es constituir un servicio de referencia afiliadas a CASMU, accesible que requieran atención individualizada teniendo en cuenta sus especificidades.

Brinda acompañamiento longitudinal y coordinando con los demás servicios de CASMU.

Integramás 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.

El servicio principal se encuentra localizado en el Centro CASMU La Blanqueada, pero desde fines de 2023 está operativa la posibilidad de agendar consultas también en el Centro Médico de Maldonado.

Las consultas no tienen un costo adicional para la población usuaria. Las vías de agenda son las mismas que para los demás servicios de casmu (agenda telefónica, web, vía app y en mostrador), con el adicional de que se cuenta con personal administrativo propio del servicio y un teléfono destinado a coordinar consultas internas y externas.

Formación con perspectiva de diversidad sexual

En el marco del vínculo interinstitucional en relación al proyecto con el Fon-

do de Población de Naciones Unidas (UNFPA) desde 2022 se vienen desarrollando capacitaciones al personal de salud:

- Formación virtual dirigida a todo el personal de la institución con participación de más de 500 personas (agosto/septiembre de 2022).
- Formación presencial al personal de salud de La Blanqueada (noviembre de 2022).
- Formación presencial a equipo de salud de Maldonado, ampliada a integrantes de otros equipos de salud externos a CASMU en ese departamento (septiembre 2023).

Adicionalmente, y en línea con la importancia de ser un espacio de formación de recursos humanos, desde 2023 se reciben pasantes en el servicio.

El intercambio con la Universidad de la República, que inició con estudiantes de Fonoaudiología (EUTM), este año ya se amplió a estudiantes de Trabajo Social y se espera seguir avanzando con otras disciplinas como Enfermería y Medicina Familiar. Se espera también recibir pasantes internacionales en los próximos meses.

Ciclo de talleres dirigidos a la población usuaria

Dentro de las perspectivas de ampliación de la tarea del servicio se ha detectado la necesidad de iniciar procesos grupales, en particular con la población adolescente del servicio y sus familias.

Por este motivo, se proyecta para segundo semestre del año un ciclo de talleres no terapéuticos con frecuencia quincenal dirigidos a adolescentes en proceso de salida del armario/transición y sus familias.

Los talleres serán temáticos y guiados por diferentes integrantes del equipo según su experticia en cada área.

Reconocimiento en Concurso de buenas prácticas

Integramás 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 este contexto, el servicio Integramás junto a otros presentó la buena práctica "Implementación del abordaje a la diversidad sexual como política pública" y quedó seleccionada dentro de las 10 prácticas de excelencia en Atención Primaria de la Salud, recibiendo un reconocimiento en diciembre de 2023.

La práctica presentada muestra el trabajo de 14 años de experiencia donde la atención a la salud pasó de ser fuera del sistema a incorporarse en acciones específicas con profesionales capacitados, con alcance nacional y con lugares de atención en el sector público y privado.

Se generaron guías y protocolos de atención, se intercambió con profesionales de diferentes partes del país y del exterior con la participación del Colectivo Ovejas Negras y el apoyo del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) durante todo el proceso.

El Concurso de Buenas Prácticas en APS recopila experiencias en Uruguay, sistematizando el conocimiento generado y permitiendo compartir dicho conocimiento en el ámbito nacional e internacional.

Es organizado por el Nodo de Intelligencia Sanitaria del Uruguay (NISU), una iniciativa interagencial que incluye al Ministerio de Salud Pública, la Agencia Uruguaya de Cooperación Internacional, Presidencia de la República, Organización Panamericana de la Salud - Organización Mundial de la Salud y apoyo de Naciones Unidas Uruguay.

¿Qué es el Climaterio?

El climaterio es una etapa fisiológica de la vida de la mujer que se extiende años antes y después de la menopausia, y se caracteriza por una serie de cambios físicos y psicoemocionales que afectan en mayor o menor medida la calidad de vida de la mujer.

En CASMU contamos con la Policlínica de Climaterio y Endocrinología Ginecológica.

La policlínica se enfoca en la atención integral de la mujer durante el climaterio, incluyendo el diagnóstico y tratamiento de alteraciones endocrinas con manifestaciones en la esfera ginecológica.

Nuestro propósito es ofrecer un abordaje completo del climaterio, proporcionando herramientas para enfrentar los cambios, prevenir disfunciones y patologías asociadas, y transitar esta etapa de la vida en armonía con el respaldo de profesionales especializados.

La policlínica la lleva adelante la Dra. María Noel Firpo, ginecóloga especializada en **Endocrinología Ginecológica y Climaterio** los jueves de 10 a 12 h en el Centro Integral de Atención Mamaria (CIAMC).



**Agendá tu consulta llamando al
144 opción 2 o directamente en el
mostrador de nuestros centros médicos.**



Disponible en Vademécum CASMU

Bajo la modalidad de ticket diferencial

**Nuevo
y exclusivo**

Milorix[®]

Prucaloprida 2mg

30
comprimidos
ranurados

Indicado en:

→ **Tratamiento sintomático
del Estreñimiento Crónico
en adultos.**



A cuatro años del rescate del Greg Mortimer



CASMU junto a 1727 Emergencia Móvil conmemoran un hito significativo en su historia: el cuarto aniversario de la hazaña del Greg Mortimer. Trabajadores de la salud, incluyendo médicos, enfermeros, técnicos y personal de servicio, se unieron en un esfuerzo conjunto para atender a aquellos en necesidad a bordo del buque.

Hace exactamente cuatro años, a finales de marzo de 2020, en medio de la pandemia global que paralizó al mundo, el Greg Mortimer se convirtió en el foco de atención cuando varios de sus pasajeros y tripulantes dieron positivo por COVID-19.

Lo que siguió fue una odisea de solidaridad, cooperación y resolución sin igual.

Con la determinación de salvar vidas y brindar asistencia médica vital, CASMU y 1727 Emergencia Móvil se movilizaron rápidamente para ofrecer apoyo a los pasajeros y tripulantes del Greg Mortimer. Gracias a la colaboración entre estas instituciones, el Ministerio de Salud Pública y otras entidades, se desplegó una operación de rescate sin precedentes.

La dedicación y el sacrificio de los profesionales médicos fueron ejemplares, demostrando el más alto nivel de humanidad y compromiso con el deber médico. En este sentido el Gerente General de CASMU, Dr. Marcelo Gilard hace hincapié: "Hay que destacar la vocación de servicio de los médicos y enfermeros que, a pesar del riesgo y el desgaste físico y psicológico, se ofrecieron voluntariamente"

El Gobierno de Uruguay, en un acto de generosidad y solidaridad, no solo abrió sus puertas a los pasajeros y tripulantes del Greg Mortimer, sino que también brindó atención sanitaria abordando, coordinó corredores humanitarios para facilitar el regreso seguro de los pasajeros a sus países de origen y proporcionó alojamiento hospitalario para

los tripulantes.

La participación de CASMU en el operativo abarcó la evaluación sanitaria de los 128 pasajeros y 83 tripulantes. 1727 Emergencia Móvil participó en ambos corredores sanitarios, brindando a su vez escolta a los ómnibus destinados al traslado de los pasajeros para el posterior ingreso en las instalaciones de CASMU, donde algunos casos requirieron ser derivados a CTI.

Un equipo conformado por profesionales de la mutualista y representantes del Ministerio de Salud Pública visitó diferentes hoteles de la capital del país para inspeccionar las condiciones de los establecimientos, como parte de la selección del lugar adecuado para alojar a los pasajeros.

La participación de CASMU en el operativo abarcó la evaluación sanitaria de los 128 pasajeros y 83 tripulantes

La historia del rescate del Greg Mortimer nos recuerda la importancia de la solidaridad, la cooperación internacional y el valor humano en tiempos de crisis. Estos valores están presentes en la cultura y accionar de CASMU y 1727 Emergencia Móvil y este aniversario nos inspira a continuar trabajando juntos para enfrentar desafíos globales y construir un mundo más seguro y compasivo para todos.

El Gerente General Dr. Marcelo Gilard reflexiona: "En CASMU y 1727 Emergencia Móvil celebramos este aniversario tan especial, que nos permitió cumplir con nuestra misión en un momento

tan delicado que afectó a tantas personas en un contexto de gran incertidumbre. Sin dudas es mucho el aprendizaje que nos dejó, y hoy por hoy nos da la certeza de que, frente a posibles epidemias, como la que Uruguay y la región está atravesando frente al dengue, la experiencia vivida, sumado al excelente equipo humano, infraestructura y don de servicio nos permitirán brindar la mejor y más rápida respuesta de salud".

CASMU, a la vanguardia como el mejor servicio de salud del país y adelantándose al avance de la pandemia en enero de 2020, conformó un equipo encargado de delinear los protocolos y medidas de seguridad necesarias.

De esta manera la mutualista diseñó un completo plan de contingencia y creó un Comité de Emergencia Sanitaria para reforzar la atención médica de sus socios, contando por ejemplo con un equipo especial para atención domiciliar de pacientes con sintomatología, integrado por médicos de 1727 Emergencia Móvil, servicio que a su vez destinó parte de su flota para el traslado exclusivo de pacientes con COVID-19.

A nivel de infraestructura se realizaron grandes avances, como el establecimiento de áreas de consultas y de asistencia específica, que incluyeron el aislamiento de pacientes en el 5° piso del complejo asistencial ubicado en 8 de Octubre y Abreu. A su vez se incrementó a 80 el número de boxes en puerta de emergencia y se generó una ampliación del CTI alcanzando un total de 65 camas, el más grande del país.





TU SALUD A OTRO NIVEL

LOS ESPERAMOS EN

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

☎ 2716 16 17 🌐 WWW.MEDISGROUP.UY





El Lenguaje Corporal

Un idioma que dice más que las palabras

Dominar el lenguaje corporal ayuda a mejorar las relaciones personales, profesionales y sociales.



Mag. Carolina Abuchalja. Directora de Facultades y Miembro del Rectorado de la Universidad de la Empresa.

El 93% de la comunicación es no verbal. Eso significa que, a través de gestos, posturas y expresiones faciales, transmitimos mucha más información de lo que creemos. Es por esto que deberíamos darle mayor importancia a esta temática.

¿Cuántos problemas evitaríamos?
¿Cuánto más efectivos seríamos en todos los aspectos de nuestra vida?

La comunicación es todo.

¿Nunca te pasó que alguien, sin motivo aparente, no te inspiró confianza a pesar de no decir nada negativo?

Es común que existan personas que, aunque no sean particularmente anti-páticas, generen cierta desconfianza. Es difícil precisar la razón exacta, pero emanan una energía que hace que no logremos sintonizar con ellos. Esta sensación de desconfianza puede originarse en una discrepancia entre lo que dicen verbalmente y lo que expresan a través de su lenguaje corporal.

Por el contrario, es probable que también hayan conocido personas que irradian carisma y seguridad sin nece-

sidad de ser verbalmente elocuentes. Su lenguaje corporal está armonizado con su discurso, transmitiendo confianza, calidez y autenticidad.

El lenguaje corporal es una forma de comunicación que emplea gestos, posturas y movimientos para transmitir emociones y pensamientos de manera inconsciente. Por eso se hace esencial interpretar estas señales, y esto se debe hacer en conjunto, ya que de manera aislada nuestra interpretación puede ser errada. Debemos tomar en cuenta también factores externos que puedan influir en ellas, para comprender con mayor profundidad las emociones y pensamientos de las personas con las que interactuamos.

Aprender a descifrar este idioma universal es importantísimo para ayudarnos a descubrir:

- Cómo leer las expresiones faciales: Descubrir qué significa taparse la boca, tocarse la nariz o frotarse los ojos.
- El significado de las posiciones de la cabeza: Alerta, sumisa, evaluadora... la postura de la cabeza revela las intenciones de quien te habla.
- El poder de la mirada: Dilatación de pupilas, parpadeos, contacto visual... descifra las emociones ocultas en la mirada.
- Tipos de sonrisa: Sonrisa falsa, natural o tensa, cada una revela un estado de ánimo diferente.
- Lo que dicen tus brazos: Cruzados, en jarras, detrás de la espalda... la posición de tus brazos habla por ti.
- El lenguaje de las piernas: Hacia dónde apuntan tus pies revela hacia dónde te diriges, tanto física como emocionalmente.

En estas épocas donde las comunicaciones se hacen difíciles es esencial

interpretar estas señales en conjunto y considerar también factores externos que puedan influir en ellas, para comprender con mayor profundidad las emociones y pensamientos de las personas con las que interactuamos.

Por lo tanto, es fundamental prestar atención a todas estas señales sutiles del lenguaje no verbal para obtener una comprensión más completa de las personas que nos rodean y, de esa manera, fortalecer nuestras habilidades de comunicación y conexión interpersonal.

El lenguaje corporal es una forma de comunicación que emplea gestos, posturas y movimientos para transmitir emociones y pensamientos de manera inconsciente.

Es fundamental prestar atención a todas estas señales sutiles del lenguaje no verbal para obtener una comprensión más completa de las personas que nos rodean

Es importante recordar:

- No juzgar por un solo gesto: se deben interpretar las señales corporales en conjunto y dentro del contexto.
- Tener en cuenta las limitaciones: El frío, los nervios o la cultura pueden influir en el lenguaje corporal.
- Aprender a detectar incongruencias: Si las palabras y el cuerpo dicen cosas diferentes, algo no está bien.

Dominar el lenguaje corporal ayuda a mejorar las relaciones personales, profesionales y sociales.

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



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.

[f](https://www.facebook.com/edeschool) [i](https://www.instagram.com/edeschool) [in](https://www.linkedin.com/company/edeschool) [yt](https://www.youtube.com/channel/UC...) info@eduschool.edu.uy

Taller de Entrenamiento en Actualización de Cáncer Diferenciado de Tiroides, Guías ATA y ETA

Se plantearon en el taller diferentes acciones (que se vienen realizando) en los tratamientos que son utilizados para cáncer de tiroides.

El pasado viernes 12 de abril, se llevó a cabo el taller de entrenamiento en actualización de cáncer de tiroides diferenciado de guías ATA y ETA, en el Salón de Actos del Policlínico Central de CASMU.

Su principal disertante fue el Dr. Eduardo Faure, especialista en Endocrinología y Metabolismo de la Universidad de Buenos Aires, subespecialidad Tiroides – Cáncer de Tiroides; consultor en Endocrinología AMA/SAEM; miembro del departamento de Tiroides de la Sociedad Argentina de Endocrinología; miembro de la Sociedad Latinoamericana de Tiroides, director de la Diplomatura de Cáncer de Tiroides de la Universidad Austral y consultor externo del Comité de Tumores en Endocrinología de CASMU.

Lo acompañaron como coordinadores la Dra. Rosa Finozzi y el Dr. Roberto Taruselli de los servicios de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo de CASMU.

El evento contó con médicos de la institución, así como también con médicos de otras instituciones que se registraron para el mismo que era totalmente gratuito.

La modalidad del taller se compartió en formato híbrido (presencial y a distan-

cia por plataforma de videoconferencia) y contó con una presencia mayor a los cien profesionales. En dicho taller se hizo presente la vicepresidente de CASMU, Dra. Andrea Zumar, representando al Consejo Directivo de la institución.

El Dr. Eduardo Faure disertó sobre los nuevos parámetros de diagnóstico y tratamientos que mediante las guías ATA (American Thyroid Association) y ETA (European Thyroid Association) se realizan a nivel internacional, y aconsejan las valoraciones de uso que nuestros profesionales adhieren a sus tratamientos con los pacientes respectivos a tratar en sus instituciones.

Muchos avances se plantearon en el taller en diferentes acciones que se vienen realizando en los tratamientos que son utilizados para cáncer de tiroides.

Desde los tratamientos en adultos como pediátricos se señalaron casos de muestreo, donde se compararon los avances en técnicas diferenciales en la

disciplina.

La Dra. Rosa Finozzi explicó a sus colegas los avances que los departamentos de CASMU que se involucran en estas especialidades vienen realizando, y destacó los ámbitos de capacitación que se vienen gestionando en estas áreas como en otras dentro de la institución.

Al cierre del taller tomó uso de la palabra el Dr. Roberto Taruselli, quien señaló la excelente calidad de la información brindada en el evento y la importancia que suman estos avances en generar nuevas técnicas o mejoramientos de las ya aplicadas, en donde las instituciones pueden incluso ver reducidos los costos de estos tratamientos que generalmente son altos.

También resaltó lo importante de los aportes que generan estos tratamientos, en donde las cirugías pueden, (en algunos casos), no necesariamente realizarse y directamente accionan en mejoras de calidad en los pacientes.





¿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

Mi salud, mi derecho

7 de abril - Día Mundial de la Salud



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

Es derecho de todos los ciudadanos gozar de una salud integral, desde el propio momento de la gestación, hasta el último día de la vida.

Este 7 de abril, conmemoramos el Día Mundial de la Salud bajo el lema “Mi salud, mi derecho”, enfatizando el acceso universal a servicios de calidad y la importancia de los cuidados diarios para una vida mejor.

Hay dos aspectos que quisiera destacar en este día:

El primero, hace a la idea enfatizar que el cuidado de la Salud se relaciona íntimamente con el proyecto de vida y la garantía de los derechos que cada persona tiene, por el mero hecho de habitar una sociedad.

Las mejores técnicas, el desarrollo de infraestructura hospitalaria, la rapidez en la atención médica, entre otros elementos, sin duda que son fundamentales para hacer efectiva una atención médica de calidad. Pero el énfasis también debe ser puesto en la sensibilización que cada ciudadano tenga, en cuanto a entender que una vida plena implica la información de calidad sobre

los adelantos médicos y la asunción de acciones que lo cuiden a sí mismo y a su entorno.

Ahí está el punto central de una salud propia y un derecho a hacer efectivo: el conocer y el actuar.

El segundo punto, que en este contexto histórico quiero destacar es la importancia de valorar y sostener en nuestro país, la conformación de un auténtico Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS), para que ese concepto de “Mi Salud”, se efectivice en un derecho posible de concretar.

Nuestro país tiene uno de los sistemas sanitarios más inclusivos del mundo y eso se debe a que hay una combinación de aportes personales y aportes públicos que hacen posible el sostenimiento de una red asistencial sólida en todo el territorio nacional.

Considero fundamental que se sigan monitoreando en forma clara los niveles de cobertura del SNIS y que se procesen ciertos ajustes, para que el Derecho a la Salud siga siendo efectivo.

En este camino, considero que hay que profundizar el estudio del SNIS convocando a equipos multidisciplinarios (economistas, médicos, sociólogos, demógrafos, etc.) que comiencen a diseñar los ajustes como parte de una política de Estado que trascienda los distintos gobiernos.

Es necesario, para el funcionamiento óptimo del sistema, el ajuste de la capita que se da a las instituciones, de manera que aparte de considerar la edad y el sexo de los afiliados, se contemple también el necesario mantenimiento de la infraestructura sanitaria y los desafíos económicos que llevan a incrementar la inversión en tecnología.

Una de las carencias del actual sistema es que no contempla los costos fijos de las instituciones y eso es uno de los elementos que desestabilizan su correcto funcionamiento.

Otro punto que nos parece importante es facilitar que sean las instituciones (con los controles públicos y la rendición de cuentas correspondiente ante la autoridad sanitaria) las que manejen las partidas de capacitación, que hasta ahora son ejecutadas por el MSP.

Así serían éstas, quienes conocen directamente las demandas asistenciales, las que organicen sus proyectos de trabajo.

Quienes gestionamos las instituciones, en el marco del SNIS, debemos trabajar en forma coordinada para lograr el objetivo central: asegurar el derecho de todos los ciudadanos, a gozar de una salud integral, desde el propio momento de la gestación, hasta el último día de la vida.

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**