

LA REVISTA DE SALUD DE **casmu**

# casmuCerca

Leerla hace bien

Publicación oficial de CASMU - Distribución gratuita - Año XV - Nº 67 - Julio de 2024



## GRUPE ¿Cuán grave puede ser y cómo prevenirla?

Hablemos de climaterio

La iniciativa de CASMU en favor de los animales: estrategias implementadas bajo el principio de empresa "pet friendly"

Día mundial del donante de sangre, corazón y diabetes

*Dr. Juan Ferrari*

Si quiere recibir nuestra revista CASMU CERCA en formato digital directamente en su correo electrónico solicítela a [carevista@casmu.com](mailto:carevista@casmu.com)

# TÓTEMES DE AUTOGESTIÓN

ACTIVOS EN POLICLÍNICO CENTRAL  
Y EN 36 CENTROS MÉDICOS DE TODO EL PAÍS

## Estimados socios

En los tótems pueden realizar las siguientes operaciones:

Pago de todas sus prestaciones CASMU mediante medios electrónicos:  
Maestro, Oca, Visa, Mastercard y Líder.

- ❖ Anuncio a consultas médicas.
- ❖ Agenda de citas médicas / cancelación de citas médicas.
- ❖ Consulta de regalías.
- ❖ Solicitud de PIN / cambio de PIN.

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



 **casmu**  
estamos para cuidarte

 **1727**  
EMERGENCIA MÓVIL

 **MEDIS**  
TU SALUD A OTRO NIVEL



Autoridades Consejo Directivo  
CASMU - IAMPP

Presidente: Dr. Raúl Germán Rodríguez Rodríguez  
Vicepresidente: Dra. Andrea Zumar Víquez  
Secretario general: Dr. Juan José Areosa Barcia  
Prosecretario: Dra. Virginia Elena Massobrio Nodar  
Tesorero: 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 CasmuCerca es una creación de OPCIÓN  
MÉDICA / EDICIONES MEDICAS S.A.

Cel. (00598) 098 263636.  
Montevideo, Uruguay  
E-mail: [revistacasmu@gmail.com](mailto: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 INFOCASMU

Hablemos de climaterio.

### 10 INFOCASMU

CASMU recibe certificación de la UNIT por el Programa de Prevención Secundaria Cardiovascular.

### 14 INFOCASMU

La iniciativa de CASMU en favor de los animales: estrategias implementadas bajo el principio de empresa "pet friendly".

### 16 INFOCASMU

El Centro de Cirugía de Ojos de CASMU está cambiando la calidad de vida de sus pacientes.

### 18 PEDIATRÍA

GRIPE, ¿Cuán grave puede ser y cómo prevenirla?

### 22 HEMATOLOGÍA

Día Mundial del Donante de Sangre.

### 26 INFOCASMU

CASMU firma excelentes acuerdos de colaboración con AUTE y APROM.

### 30 INFOCASMU

Sistema de Cuidados CASMU.

### 34 GINECOLOGÍA

Policlínica de Piso Pélvico.

### 38 INFECTOLOGÍA

Festejemos el Día Mundial contra la Hepatitis. Una Infección Silenciosa.

### 42 NUTRICIÓN

Recomendaciones para una alimentación saludable durante el invierno.

### 46 PUBLINOTA UDE

Generación pantalla.

### 50 DERMATOLOGÍA

La piel es el espejo del alma y de las infecciones de transmisión sexual.

## JEFATURAS MÉDICAS

Departamento		
Anestesia		Dr. Martín Pérez de Palleja
Cardiología		Dra. Marianela Méndez
Cirugía General		Dr. Daniel Montano (I)
Cirugía Mamaria	Coordinador	Dr. Víctor Laxalt
Cirugía Pediátrica	Ex Profesor Adj. de la Clínica Quirúrgica Pediátrica de la Udelar	Dr. Alex Acosta
Cirugía Plástica		Dr. Jesús Manzani (I)
Cirugía Torácica		Dr. José Maggiolo
Cirugía 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. Álvaro Arigón
Servicio de Urgencia		Dr. Marcelo Nándes
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

# Celebrando **89 años** de trayectoria y compromiso



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

Estimados socios y amigos de CASMU,

En este 89º aniversario, es un honor dirigirme a ustedes. Este es un momento significativo en nuestra historia, una oportunidad para reflexionar sobre nuestro camino recorrido, celebrar nuestros logros y reafirmar nuestro compromiso con el futuro.

Desde nuestros humildes comienzos, CASMU ha sido una institución dedicada a brindar atención médica de la más alta calidad. Nuestra trayectoria ha sido marcada por el constante esfuerzo por mejorar y expandir nuestros servicios, siempre con el objetivo de satisfacer las necesidades de nuestros socios y de la comunidad. Estos 89 años son testimonio de nuestra dedicación, experiencia y compromiso inquebrantable con la salud y el bienestar de todos.

En CASMU, la excelencia en la calidad de atención no es solo una meta, sino una realidad que vivimos cada día. Nos enorgullece contar con un equipo médico de primer nivel, infraestructura de vanguardia y servicios que se adaptan

a las exigencias de la medicina moderna. Nuestra institución no solo ha crecido en tamaño y capacidad, sino que ha evolucionado para ser un referente en el ámbito de la salud en Uruguay.

El compromiso que tenemos con nuestros socios es la piedra angular sobre la cual hemos construido nuestra reputación. Cada consulta, cada tratamiento, cada sonrisa recuperada son prueba de nuestra dedicación para brindar un servicio humano y profesional. Nuestra misión es clara: ofrecer una atención integral, personalizada y de excelencia, adaptada a las necesidades de cada uno de nuestros pacientes.

Al mirar hacia el futuro, renovamos nuestra promesa de seguir siendo líderes en el sector de la salud. Estamos comprometidos con la innovación, la mejora continua y la implementación de nuevas tecnologías que nos permitan ofrecer un servicio cada vez mejor.

En este aniversario, agradecemos profundamente a nuestros socios por la confianza depositada en nosotros.

Agradecemos también a cada uno de los colaboradores que, con su dedicación y esfuerzo diario, hacen posible que CASMU siga siendo una institución de referencia.

Celebramos estos 89 años con la convicción de que lo mejor está por venir. Continuaremos trabajando con pasión y compromiso para seguir cuidando de la salud de todos ustedes, preservando siempre los valores que nos han guiado a lo largo de esta enriquecedora trayectoria.

Si desean contactarse conmigo, lo pueden hacer vía mail a:  
[rgr57@hotmail.com](mailto:rgr57@hotmail.com)

Con gratitud y un fuerte abrazo,

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

# Hablemos de climaterio



El climaterio es una etapa fisiológica de la vida de la mujer que transcurre luego de la edad reproductiva marcando el final de esta. Dicha etapa, se extiende años antes de la menopausia y es caracterizado 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 a cargo de la doctora María Noel Firpo, junto con la colaboración del doctor Edgardo Castillo, jefe del departamento de Ginecología, quienes nos explican con más profundidad desde cuándo funciona esta policlínica, cómo ha sido la recepción de las usuarias y todo lo relacionado al climaterio y la endocrinología ginecológica.

## Policlínica

Fue creada en el año 2020 con el fin de generar una cobertura y seguimiento personalizado a aquellas mujeres que, cursando esta etapa, presentaban síntomas molestos que afectaban directamente su calidad de vida.

“Esta policlínica ofrece un manejo adecuado, con tratamientos de medida según el perfil de cada paciente, edad, IMC, morbilidades, antecedentes oncológicos o no. Este conocimiento permite realizar un “manejo a medida” de cada paciente según su perfil, su molestia y su incomodidad” nos especifica el Dr. Castillo.

A su vez, en el Centro Integral de Atención Mamaria de CASMU (CIAMC), contamos con una asistencia basada en la atención ginecológica básica donde se realiza la prevención de la salud de la mujer; una asistencia personalizada que permite la detección temprana de enfermedades como: climaterio, ginecología oncológica, piso pélvico, tracto genital inferior, entre otras; para poder brindar un tratamiento adecuado y el seguimiento en la recuperación de este.

Día a día, la apuesta está en tener una mayor cobertura en enfermedades ginecológicas con el propósito de ofrecer una medicina centrada en la atención del paciente, ofreciendo un manejo y tratamiento más preciso para cada una de ellas.

Se ha demostrado que la percepción de las pacientes es sumamente positiva ya que al hacer un seguimiento muy de cerca con cada una de ellas y conocer su perfil, nos brinda la confianza de que cada uno de los tratamientos permite saber los riesgos y beneficios de la situación hormonal para dirigirse por un buen camino.

## Endocrinología ginecológica

Nos explica la Dra. Firpo que el área de endocrinología ginecológica abarca “aquellas afecciones endocrinas que afectan a la mujer en distintos momentos de la vida y se manifiesta con síntomas o signos de la esfera ginecológica.

Ejemplo de esto puede ser el síndrome de ovario poliquístico, las disfunciones tiroideas, hiperprolactinemia, la insuficiencia ovárica, entre otras, que suele manifestarse por alteraciones de los ciclos menstruales y/o infertilidad”.

Al ser los ovarios glándulas endocrinas, tienden a producir las hormonas sexuales que, en el climaterio, la producción de estas comienza a alterarse, lo que acompaña diferentes sintomatologías agrupadas en el conocido síndrome climatérico.

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

## Climaterio

Los síntomas que se pueden manifestar son múltiples, algunos muy característicos como las tuforadas y otros más específicos que van dependiendo el caso.

Suele ser normal que las pacientes recurran por asistencia profesional no solo en el área ginecológica, ya que se pueden presentar problemáticas cutáneas, musculares, intestinales, por mencionar algunas; sin encontrar respuesta ya que todo está relacionado al ciclo hormonal que se está viviendo.

“Las tuforadas son los más común, puede verse insomnio, cambios de humor, irritabilidad, cefaleas, olvidos o lagunas mentales, dolores articulares, sequedad de piel y mucosas, cambios metabólicos, con aumento de peso o cambios en la distribución del tejido adiposo, entre muchos otros” comenta la Dra. Firpo.

La vida sexual de la mujer es uno de los aspectos que se pueden ver afectados, no solo por estar vinculado a los cambios hormonales, también por los físicos, emocionales y en la pareja.

En CASMU funciona la Policlínica de Medicina Sexual, llevada adelante por médicos especialistas en esta área que permite un manejo integral de la sexualidad.

No existe una edad específica para el inicio de esta etapa, la menopausia suele ir de los 45 a los 55 años, mientras que el climaterio se manifiesta años antes y después de la última menstruación y siempre variará dependiendo el caso.

Le consultamos a la Dra. Firpo, cuál es la percepción de las mujeres en el climaterio a lo cual nos respondió: “se da en un momento de la vida de la mujer en que muchas veces hay cambios en su rol social, en los vínculos familiares, en la vida social, laboral y de relación, lo que también supone una adaptación.

Vivimos en una sociedad donde está sobrevalorada la juventud y la productividad y vemos que las mujeres nos encontramos tapando permanentemente los signos físicos del paso del tiempo, el climaterio viene como a mostrarnos en la cara el paso de los años y esto puede ser muy difícil manejar para muchas mujeres.”

**Los tratamientos utilizados están enfocados en acompañar y guiar en esta etapa, implementando hábitos saludables que colaboren para atravesar de mejor manera el climaterio; en caso de ser necesario también se recurre a tratamientos farmacológicos.**

Dentro de los cambios que se recomienda hacer para poder llevar una vida saludable, está el abandono de hábitos tóxicos, como tabaquismo y el consumo de alcohol, que no solo previenen otras enfermedades, sino que se han comprobado mejoras en el climatérico.

También la alimentación saludable, realizar ejercicio, priorizando aquellos de fuerza para generar masa muscular, ayudan a mejorar la frecuencia e intensidad de las tuforadas, así como en el metabolismo y disminuyen los riesgos de diabetes, osteoporosis y obesidad, entre otros.

Y por último lograr un buen descanso reparador, ya que durante el sueño se desarrollan múltiples funciones para que nuestro organismo se mantenga saludable.

# ¿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.







# Maquet Meera Family Mobile Operating Table

Cost-effective flexibility in the OR

GETINGE 

SIEMPRE LAS MEJORES MARCAS  
NUNCA SÓLO ESO

bioerix

# CASMU recibe certificación de la UNIT por el Programa de Prevención Secundaria Cardiovascular



“Tenemos un gran equipo en Prevención Secundaria Cardiovascular, con profesionales de primer nivel y gracias a ese profesionalismo logramos la certificación. Además, quiero agradecer al Consejo Directivo, por la confianza”, asegura la Dra Méndez.

La certificación evalúa la forma de desarrollo de los sistemas de gestión y aporta directivas para mejorar los servicios.



De izquierda a derecha: Dra. Andrea Zumar, vicepresidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dr. Juan José Areosa, secretario general del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dr. Raúl Germán Rodríguez, presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dra. Marianela Méndez, jefe del departamento de Cardiología, Dra. Virginia Massobrio, pro-secretario del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dr. Oscar Acuña, tesorero interino del Consejo Directivo CASMU-IAMPP.

El pasado martes 21 de mayo, el Consejo Directivo de CASMU, encabezado por su presidente, Dr. Raúl Germán Rodríguez; la vicepresidente, Dra. Andrea Zumar, y el secretario general, Dr. Juan José Areosa, recibió a representantes del Instituto Uruguayo de Normas Técnicas (UNIT), para la entrega de la certificación de su sistema de calidad de acuerdo a la norma UNIT - ISO 9001:2015 del Programa de Prevención Secundaria Cardiovascular.

El evento se realizó en la sala del Consejo Directivo de CASMU y el reconocimiento fue entregado al servicio de

Cardiología de la institución, liderado por la Dra. Marianela Méndez, quien recibió la distinción por parte del director de UNIT, Ing. Fernando Gómez, y el gerente de Certificación de Sistema de la UNIT, el Ing. Álvaro Chamorro.

Por parte de la Dra. Méndez, agradeció a sus compañeros por el trabajo realizado que llevó a la obtención del certificado: “Tenemos un gran equipo en Prevención Secundaria Cardiovascular, con profesionales de primer nivel y gracias a ese profesionalismo logramos la certificación. Además, quiero agradecer al Consejo Directivo, por la confianza” señaló.

En tanto, los representantes de UNIT se sintieron honrados por la invitación al acto de entrega, destacando el compromiso de la institución y finalmente resaltando el trabajo en equipo.

El Ing. Gómez enfatizó que “la certificación se logra con tres pilares fundamentales: el buen nivel de la dirección, un Consejo Directivo que apoye el proceso y el método, que ahí es donde está la nota de gestión de la calidad.”

Por último, el presidente de CASMU, Dr. Raúl Rodríguez, agradeció el esfuerzo del servicio de Cardiología, destacando





De izquierda a derecha: Ing. Fernando Gómez, director de UNIT, Ing. Álvaro Chamorro, gerente de Certificación de Sistema de la UNIT, Dra. Marianela Méndez, jefe del departamento de Cardiología, Dr. Raúl Germán Rodríguez, presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP.

que nos evalúan y los que dicen que CASMU va en un camino correcto hacia el futuro con una mejor calidad de atención de nuestros usuarios. Gracias a cada uno de ustedes, les agradezco el esfuerzo” cerró el presidente de la institución.

Las autoridades afirmaron que CASMU buscará implementar procesos y sistemas similares en otras áreas, para obtener más certificaciones que confirmen la mejora en los servicios prestados.

“La certificación se logra con tres pilares fundamentales: el buen nivel de la dirección, un Consejo Directivo que apoye el proceso y el método, que ahí es donde está la nota de gestión de la calidad.

que este paso significa un gran avance para la mutualista que día tras día intenta mejorar los servicios para sus usuarios: “Estamos convencidos de que este es el camino para mejorar la calidad de salud de nuestros usuarios, este trabajo entre las dos instituciones

(CASMU y UNIT) beneficia al país. Quiero felicitar a la Dra. Méndez, a su equipo por el esfuerzo y a todos los funcionarios de CASMU que aportan su grano de arena para mejorar” expresó.

“Nos importan mucho las instituciones

La mutualista día tras día intenta mejorar los servicios para sus usuarios



Equipo de Cardiología.



# 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

<b>Alergista</b>	<b>Geriatría</b>	<b>Medicina Sexual</b>
<b>Cardiología</b>	<b>Ginecología</b>	<b>Neurología</b>
<b>Cuidados Paliativos</b>	<b>Hematología</b>	<b>Obesidad</b>
<b>Dermatología</b>	<b>Infectología</b>	<b>Pediatría</b>
<b>Diabetología</b>	<b>Medicina Cannábica</b>	<b>Psiquiatría</b>
<b>Endocrinología</b>	<b>Medicina Familiar</b>	<b>Reumatología</b>
<b>Gastroenterología</b>	<b>Medicina General</b>	<b>Urología</b>

### 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](mailto:catelemedicina@casmu.com)**

**WhatsApp: 098 415 534**

**Afiliate llamando al 1444 o en [casmu.com.uy](http://casmu.com.uy)**



# La iniciativa de **CASMU** en favor de los animales: estrategias implementadas bajo el principio de empresa “pet friendly”

CASMU es una institución de salud que no solo se preocupa por la salud física de sus usuarios, sino también por su bienestar emocional y mental, así como el de sus compañeros animales. La institución se encuentra en la fase inicial de desarrollar un programa que permitirá a los pacientes recibir visitas de sus amados animales durante su estancia en las instalaciones sanatoriales



**E**n el mundo de la atención médica, el enfoque holístico hacia el bienestar del paciente está experimentando una evolución notable. En este contexto, CASMU emerge como un ejemplo destacado de cómo una institución de salud no solo se preocupa por la salud física de sus usuarios, sino también por su bienestar emocional y mental, así como el de sus compañeros animales.

En un movimiento innovador que refleja su compromiso con la comunidad en su totalidad, CASMU ha adoptado políticas “Pet Friendly” que no solo permiten, sino que también promueven, la presencia de animales en sus instalaciones. La mutualista está liderando el camino en la integración de la medicina tradicional con el amor y el cuidado por los animales, demostrando así que el

bienestar humano y el bienestar animal están intrínsecamente vinculados.

**CASMU ha adoptado políticas “Pet Friendly”**

El programa de intervención asistida con perros en el servicio de internación pediátrica transita su tercer año ininterrumpido acompañando a los pacientes. Todos los jueves, a las 17 horas,



tres perros entrenados por la ONG IAPuy (Intervenciones Asistidas por Perros del Uruguay) visitan a los niños que pueden recibir esta agradable visita.

**Un perro de terapia es un animal cuidadosamente entrenado para ayudar a mejorar la salud de las personas. Se incorpora como parte del tratamiento y su objetivo es facilitar o motivar el proceso terapéutico para que el paciente cumpla con el tratamiento indicado de manera disfrutable y acelerada.**

Asimismo, los patios de los centros médicos de Bulevar Artigas, Portones, Malvín Norte y Solymer se han transformado en espacios de bienestar no solo para los pacientes, sino también para sus fieles compañeros animales gracias a estas iniciativas.

Estos espacios, diseñados con sensibilidad y atención al detalle, ofrecen un ambiente acogedor y seguro donde tanto las personas como sus mascotas pueden disfrutar de momentos de calma y relajación al aire libre.

“En CASMU, estamos comprometidos con el bienestar integral de nuestros usuarios, y las medidas pet friendly son un reflejo de nuestra convicción de que la presencia de mascotas puede contribuir significativamente a la recuperación y el confort de nuestros pacientes”, expresó el presidente del Consejo Directivo, Dr. Raúl Germán Rodríguez.

En el Policlínico Central de 8 de Octubre podrán encontrar a Berta, una cachorra Labrador de 4 meses que se encuentra en proceso de entrenamiento para convertirse en perro guía en el futuro.

En la actualidad está bajo el cuidado de Verónica Martínez, quien trabaja en el área Comercial y gracias al apoyo y buena predisposición de la institución puede cumplir sus funciones laborales y continuar con el adiestramiento de Berta.

“La idea de traerla al trabajo es exponerla a situaciones en las que normalmente un perro no está acostumbrado, por ejemplo: ir a un trabajo en la oficina ocho horas, entrar a la policlínica, ir a un médico, supermercados o restaurantes. Yo cruzo la puerta del lugar con ella y tiene que estar tranquila y no dispersarse con la gente, entonces esas situaciones y otras cosas son las que nosotros le enseñamos” afirmó Verónica.

El centro médico La Blanqueada es reconocido por su labor comunitaria en el cuidado de algunos felinos a través de su alimentación, castración y cuidado diario. De esta forma, se devuelve la calidad de vida a casi 10 gatos que habitan en el patio del local.

Estos habitantes son más que solo mascotas; son parte integral de la vida cotidiana en el centro médico. El personal de enfermería y servicio, con cariño y dedicación, se encarga de asegurar que tengan una alimentación adecuada

da y la atención que merecen.

Conscientes del profundo vínculo emocional entre las personas y sus mascotas, la institución se encuentra en la fase inicial de desarrollar un programa que permitirá a los pacientes recibir visitas de sus amados animales durante su estancia en las instalaciones sanitarias.

Este proyecto, diseñado con sensibilidad y atención al bienestar tanto de los pacientes como de las mascotas, representa un avance significativo en la integración de la medicina tradicional con el apoyo emocional que solo un compañero animal puede brindar. CASMU está comprometido en llevar adelante esta iniciativa que sin duda traerá consuelo y alegría a aquellos que enfrentan momentos difíciles lejos de sus seres queridos de cuatro patas.

Malvín Norte.



La Blanqueada.



Portones.





# El Centro de Cirugía de Ojos de CASMU está cambiando la calidad de vida de sus pacientes

CASMU es capaz de dar un servicio de oftalmología totalmente completo e integral a sus socios.



Centro de ojos.





Centro de ojos.

**E**l Centro de Cirugía de Ojos no sólo se dedica al diagnóstico, tratamiento y cura de las enfermedades oculares. Sus funciones exceden muchos de esos aspectos, dedicándose también a la prevención, investigación y control de varios tipos de patologías visuales. Cumpliendo funciones integrales dentro de la salud. El mismo cuenta con los medios tecnológicos, infraestructuras y, sobre todo, con un equipo profesional, compuesto por oftalmólogos, enfermeras, investigadores y otros especialistas.

Esta sede, ubicada en Bulevar Artigas 1309 de Montevideo, es capaz de dar un servicio de oftalmología totalmente completo e integral al paciente. El objetivo básico es dar una respuesta eficaz a todos sus problemas, necesidades y dudas relacionados con la visión.

**El centro ofrece consultas de rutina, pre y postoperatorias, realización de estudios tales como refractometría, fondo de ojo, exámenes completos con toma de presión intraocular, tomografía de coherencia óptica, entre otros. Además de realizar consultas comunes.**

**El Centro realiza cirugía vitreoretinal, extracción de cataratas, tratamiento láser para glaucoma, entre otras, y todas intervenciones de carácter ambulatorio.**

La sede cuenta con equipamiento tecnológico de última generación para establecer el diagnóstico y el mejor plan terapéutico quirúrgico disponible. El Centro realiza cirugía vitreoretinal, extracción de cataratas, tratamiento láser para glaucoma, entre otras, y todas in-

tervenciones de carácter ambulatorio.

El Dr. Sebastián Laza, quien es oftalmólogo de CASMU y trabajador del Centro de Cirugía de Ojos desde sus inicios, nos explica que debido a la buena relación con CASMU desde el año 2012, fueron evolucionando hasta materializar el centro asistencial desde hace dos años, con el objetivo de brindar un mejor servicio a los usuarios de la mutualista.

“El centro de ojos, es un centro que hace toda la parte quirúrgica de oftalmología y también se hace toda la atención de policlínica. Se atienden cientos de pacientes todos los días con la mejor tecnología” afirma el Dr. Sebastián Laza.

“El sistema de atención que tenemos para el paciente es de varios procesos; pasa por una preconsulta, donde se le hace el fondo de ojo sin dilatación; se le hace el estudio de paquimetría, se toma la presión del ojo y se le hace la refractometría. Eso es un estándar para todos los pacientes” asegura el especialista. Explicando que de esta manera le garantizan al socio de CASMU la creación de un archivo digital único en el país y así “se uniformiza la atención al paciente”.

Gracias a la innovación y tecnología médica, el Dr. Laza comenta que los procesos con los pacientes se han acelerado al punto de programar una cirugía 24 horas después de la consulta: “Los exámenes preoperatorios que se le hacen a una persona para tratar una catarata se le hacen en el mismo momento de la consulta y en muchos casos justo antes de la operación”.

Menciona que la tecnología ha permitido dar mayor confort y seguridad al paciente: “Antes se les hacían exámenes a las personas y un mes después era la cirugía, en todo ese tiempo de espera muchas veces los valores de los exámenes cambiaban y se terminaba posponiendo la cirugía”.

**Los procesos con los pacientes se han acelerado al punto de programar una cirugía 24 horas después de la consulta**

**Trabajan alrededor de 50 personas y a pesar de que por el momento tienen una sede única, están redoblando los esfuerzos para expandirse al interior del país**

“Hoy eso no pasa, los procesos son más rápidos gracias a los avances del mundo moderno, si tengo dudas sobre los exámenes de un paciente, cinco minutos antes de la operación puedo reevaluar y obtener los resultados que necesitamos”. Inclusive explicó que al realizar operaciones en tan poco tiempo: “la información personal del paciente (que no va al historial médico) la tengo de manera más fresca en la memoria, lo que permite una mejor atención”.

El Centro de Cirugía de Ojos de CASMU nuclea todos los exámenes y la cirugía en el mismo lugar. En la actualidad trabajan alrededor de 50 personas y a pesar de que por el momento tienen una sede única, están redoblando los esfuerzos para expandirse al interior del país. Por otra parte, constantemente realizan investigaciones científicas y muchas de ellas se han presentado a nivel internacional ya que es un área que tiene mucha información.

Para el doctor Sebastián Laza, el mayor desafío es hacer de conocimiento público la información que necesitan las personas para sus tratamientos de ojos: “Muchos no saben que la vida le puede cambiar en un día, he tenido pacientes mayores con alguna patología y cuando se les realiza el tratamiento, me dicen: ‘cómo no me enteré hace 3 años que era tan fácil curar mi enfermedad’. Allí es donde tenemos que atacar e informar más a las personas para que asistan y puedan mejorar su calidad de vida. En muy poco tiempo puedes dejar de usar lentes” cerró el doctor.

**Los horarios de atención del Centro de Cirugía de Ojos de CASMU son: lunes a viernes de 8 a 20 horas. También puedes agendar a través de los siguientes teléfonos: 24875333 interno 7650 o 095 290 254.**



---

**Dra. Elizabeth Assandri**

Especialista en Pediatría.  
Supervisora del Sector de Internación  
Pediátrico de CASMU.  
Pediatra de Primer Nivel de Atención.

**Cada año entre un 20 y un 40 % de la población adquiere gripe.**

La gripe es una enfermedad causada por el virus influenza. Esta enfermedad es muy frecuente dado que el virus de la gripe es altamente contagioso y se transmite fácilmente a través de las secreciones respiratorias. Esta infección que afecta principalmente las vías respiratorias, ocurre principalmente en los meses fríos.

Se estima que cada año entre un 20 y un 40 % de la población adquiere gripe.

En los años 2022 y 2023 en Uruguay y en el mundo se evidenció un aumento de la frecuencia de distintas infecciones, entre ellas, la causada por influenza.

Los síntomas que produce más frecuentemente son: fiebre elevada, tos, rinitis, odinofagia, malestar general, cefaleas, dolores musculares y cansancio. También puede ocasionar deposiciones diarreicas y vómitos.

### ¿Quién puede enfermarse de gripe?

Todas las personas pueden enfermar de gripe. La enfermedad no genera una protección duradera y además los virus de la gripe tienen gran capacidad para mutar (variar sus características) evitando que la inmunidad adquirida por infecciones previas los afecte. Es por eso, que las personas pueden enfermar de gripe cada año.

### ¿Cuán grave puede ser la gripe?

Si bien en la mayoría de los casos la recuperación se produce en 1 a 2 semanas, en ocasiones esta enfermedad puede complicarse.

Hay edades en que la gripe puede ser más severa o presentar más frecuentemente complicaciones.

En personas con enfermedades respiratorias (asma y otras enfermedades pulmonares crónicas) la gripe puede hacer que esas enfermedades empeoren. Del mismo modo la gripe puede

dificultar el control de otras enfermedades crónicas o descompensarlas (enfermedades cardiovasculares, metabólicas como diabetes u otras, enfermedades renales, hepáticas, hematológicas, neurológicas, etc).

Aún en ausencia de las enfermedades mencionadas, hay edades en que la gripe puede ser más severa o presentar más frecuentemente complicaciones, como son los extremos de la vida, es decir los niños pequeños y los adultos mayores.

Mención especial merecen las mujeres embarazadas, ya que durante el embarazo aumenta la posibilidad de adquirir gripe y que, de adquirirla, se presenten complicaciones.

A modo de ejemplo, en el año 2009 fallecieron en Uruguay 6 mujeres embarazadas por complicaciones surgidas por la gripe (lo que representa el 40% de las embarazadas fallecidas ese año).

Otras condiciones que también determinan que la gripe pueda ser más severa o complicada son la presencia de obesidad, síndrome de Down, alteraciones en la inmunidad (inmunodeficiencias, neoplasias, HIV, tratamiento con inmunosupresores, quimioterapia, corticoides a altas dosis) y personas que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico.

**En el año 2009 fallecieron en Uruguay 6 mujeres embarazadas por complicaciones surgidas por la gripe (lo que representa el 40% de las embarazadas fallecidas ese año).**

En todos esos grupos de riesgo mencionados previamente la gripe puede requerir más frecuentemente hospitalización e incluso puede causar la muerte.

Independientemente de la presencia o no de los factores de riesgo mencionados previamente, en toda persona infectada, el virus de la gripe deja al organismo más susceptible de adquirir otras infecciones como otitis y neumonías bacterianas.

Hay que considerar también que hay personas que, por su actividad laboral, tienen más riesgo de infectarse por el virus de la gripe y a su vez de transmitirla a personas vulnerables. Es el caso de los trabajadores de la salud, cuidadores de guarderías y residenciales de adultos mayores o refugios diurnos y nocturnos, docentes, entre otros.

**También es relevante el ausentismo laboral y escolar que esta enfermedad causa, con pérdida de productividad y la sobrecarga que genera en los servicios de salud durante las epidemias invernales.**

### ¿Cómo puedo prevenir la gripe?

**La gripe se propaga fácilmente cuando la persona infectada habla, tose o estornuda, liberando secreciones respiratorias con el virus.**

Este puede persistir en las manos varios minutos y en objetos por horas; por eso es importante adoptar las siguientes medidas preventivas:

- Evitar estar cerca de personas enfermas o con síntomas de resfriado o gripe.
- Evitar permanecer en lugares cerrados o con gran afluencia de gente.
- Ventilar espacios cerrados.
- Al toser o estornudar cubrirse la boca y nariz con el brazo o el antebrazo, NO con la mano.
- Realizar lavado frecuente de manos con agua y jabón (o alcohol si lo anterior no es posible) siempre al llegar a casa, antes de comer, antes y después de asistir a un enfermo o cambiar pañales y antes de tocar objetos como teléfonos, computadoras, o después de viajar en ómnibus.
- Realizar frecuentemente la limpieza de superficies y objetos de uso común (teléfonos, computadoras, picaportes, etc).
- Deshacerse correctamente de los pañuelos desechables utilizados.

- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca. Todas esas medidas son útiles para prevenir gripe y otras infecciones respiratorias virales y bacteriales; pero la medida más efectiva para prevenir la gripe es recibir la **VACUNA ANTIGRI-PAL**.

### ¿Qué debemos saber de la vacuna contra la gripe?

Desde hace 20 años en Uruguay se desarrolla a inicios del otoño la campaña anual de vacunación antigripal.

Las vacunas antigripales que se administran en Uruguay son **vacunas inactivadas** (elaboradas en base a virus muertos), esto significa que su administración **no puede generar la enfermedad, pero sí genera inmunidad, es decir que la persona desarrolla defensas para neutralizar el virus en caso de entrar en contacto con el mismo.**

El desarrollo de esa inmunidad, puede ocasionar algún malestar leve o fiebre no muy elevada en las primeras 24 horas luego de recibir la vacuna, lo que algunas personas confunden con la enfermedad.

La eficacia o capacidad para evitar la enfermedad varía entre 50 a 70%. Pero la eficacia es mayor, para evitar las complicaciones, casos graves y fatales. Es decir que al vacunarnos disminuimos las posibilidades de engriparnos pero sobre todo de presentar casos severos que requieran hospitalización o complicaciones como las que mencionamos previamente y esto es de vital importancia principalmente para los grupos de mayor riesgo.

**Al vacunarnos disminuimos las posibilidades de engriparnos.**

Existen 4 tipos de virus influenza (A, B, C y D). Los virus gripales de tipo A y B circulan y causan **epidemias estacionales** de la enfermedad.

De acuerdo a las cepas, subtipos y linajes circulantes de virus influenza, la OMS (Organización Mundial de la Salud) realiza anualmente recomendaciones sobre la composición de las vacunas contra la gripe para la temporada



invernal de cada hemisferio.

Las vacunas disponibles en Uruguay se administran en forma inyectable. La vacuna que proporciona el Ministerio de Salud Pública siguiendo las recomendaciones de la OMS es una vacuna trivalente que protege contra 3 cepas de virus influenza (formulada en base a 2 cepas inactivadas del subtipo A del virus influenza y una cepa del linaje B).

También está disponible en algunos prestadores de salud, la vacuna antigripal tetravalente, que está formulada en base a 2 cepas inactivadas del subtipo A y 2 cepas del linaje B).

Esta vacuna tiene un costo para quién desee recibirla y brinda protección extra contra una cepa del linaje B, que no es el que más frecuentemente circula.

**La vacuna que proporciona el Ministerio de Salud Pública siguiendo las recomendaciones de la OMS es una vacuna trivalente que protege contra 3 cepas de virus influenza (formulada en base a 2 cepas inactivadas del subtipo A del virus influenza y una cepa del linaje B).**

### ¿La vacuna antigripal es segura?

Sí. Como ya mencionamos estas vacunas no pueden producir la enfermedad. El principal efecto adverso reportado es el dolor en el sitio de administración, que puede o no acompañarse de enrojecimiento e inflamación de la zona;

en ocasiones puede producir fiebre no muy elevada, cefalea, dolor muscular y fatiga.

Es excepcional que se produzcan reacciones alérgicas graves ocasionadas por cualquier vacuna incluida la antigripal.

Existe la posibilidad (1 o 2 casos por millón de personas vacunadas) en que la vacuna contra influenza pueda estar asociada al Síndrome de Guillain-Barré, pero este porcentaje es menor al riesgo de presentar complicaciones graves por influenza que podrían prevenirse con la vacuna.

### ¿Esta vacuna tiene contraindicaciones?

Si, aunque son pocas. No puede administrarse a menores de 6 meses y a personas con alergia grave (anafilaxia) luego de la administración de alguna vacuna antigripal.

Se debe consultar al médico previo a su administración en el caso de:

- Personas con alergia comprobada al huevo (pueden recibir la vacuna antigripal en un entorno médico de atención ambulatoria u hospitalaria).
- Personas con Síndrome de Guillain Barre o que lo hayan padecido en las 6 semanas posteriores a la administración de una dosis de vacuna antigripal y personas con trastornos de la coagulación.



**No constituyen contraindicaciones** y pueden vacunarse aquellas personas en las siguientes situaciones:

- Resfrío u otra infección respiratoria leve.
- Rinitis o tos alérgica.
- Mayores de 6 meses nacidos prematuramente.
- Persona que se encuentra recibiendo tratamiento con antibióticos o con corticoides a bajas dosis.

### ¿Quiénes pueden y deben vacunarse?

Puede vacunarse cualquier persona mayor de 6 meses que no presente contraindicaciones, pero principalmente está indicada en las personas que presentan mayor riesgo de complicaciones o de infectarse como son:

- Embarazadas.
- Niños de seis meses a cinco años.
- Personas de 65 años o más.
- Personas con afecciones médicas crónicas: asma moderada a severa, EPOC, enfisema, fibrosis quística, cardiopatías, diabetes, enfermedades renales, hepáticas crónicas, hematológicas, neuromusculares, inmunocomprometidos (VIH, neoplasias, uso prolongado de medicamentos inmunosupresores), personas que reciban tratamiento con ácido acetilsalicílico, obesos severos, etc.
- Trabajadores de la salud.

Otras personas en las que es importante que reciban la vacuna son:

- Las madres de hijos menores de 6 meses, que no recibieron la vacuna antigripal antes del nacimiento del bebé.
- Otras personas que vivan en el hogar con lactantes, principalmente si son menores de 6 meses dado que éstos no pueden recibir la vacuna.
- Integrantes del hogar de personas

con factores de riesgo de gripe grave.

- Personal de salud.
- Residentes y funcionarios de establecimientos de larga estadía (residenciales, refugios, centros de privación de libertad).
- Personal de guarderías
- Trabajadores de servicios esenciales (docentes, bomberos, policías, militares)
- Trabajadores de plantas avícolas y criaderos de cerdos

### ¿Cada cuánto tiempo debo vacunarme?

Se recomienda la vacunación anual. El motivo es que la protección inmunitaria que adquiere una persona al vacunarse disminuye con el tiempo, por lo que es necesario vacunarse anualmente para obtener la mejor u "óptima" protección contra influenza.

Además, como los virus de la influenza cambian constantemente, la composición de las vacunas se revisa todos los años para actualizarla según sea necesario.

### ¿Cuántas dosis debo recibir cada año?

Los niños de 6 meses hasta los 8 años y 11 meses que se administran por primera vez la vacuna antigripal, deben recibir 2 dosis, separadas por 4 semanas.

Luego de recibir las dos dosis el primer año que se vacunan, los años siguientes se requiere una sola dosis, al igual que las personas de 9 años o más.

### ¿Esta vacuna puede administrarse simultáneamente con otras?

Si, puede coadministrarse con las vacunas del esquema nacional de vacunación y con otras vacunas como covid-19, anti meningocócicas y anti neumocócica 23 en quienes estén indicadas. En caso de requerirse administración con otra vacuna, se deben

administrar en brazos diferentes.

Si no se administran en simultáneo, no es necesario esperar ningún tiempo específico entre la administración de la vacuna antigripal y las otras.

### ¿Cómo y dónde nos podemos vacunar?

El acceso a esta **vacuna es gratuito** y puede recibirla cualquier persona, sin necesidad de orden médica, en cualquier puesto de vacunación del territorio nacional que la administre.

En CASMU se puede recibir en:

- Vacunatorio Central: Arenal Grande 1539 esquina Colonia. Lunes a viernes de 7:30 a 11:00 hs. y de 14:30 a 18:00 hs.
- Centro Médico Agraciada: lunes y jueves de 16:30 a 18:30 hs. (Se entregan 20 números a partir de las 13 hs.).
- Centro Médico Solymar: martes y miércoles de 13:30 a 17:45 hs.

Asistir al centro de vacunación para recibir la vacuna antigripal constituye una excelente oportunidad para ponerse al día con el resto de las vacunas del Certificado Esquema de Vacunación si es que no están al día.

**¡No olvidemos que la vacunación SALVA VIDAS!**

#### Bibliografía

1. CDC. Centro para el control y prevención de enfermedades. Influenza (gripe). <https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/misconceptions.htm>.
2. Ministerio de Salud Pública. Campaña antigripal 2024. Lineamientos técnicos. <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/campana-vacunacion-antigripal-2024-lineamientos-tecnicos>
3. Comisión Honoraria de Lucha Antituberculosa y Enfermedades Prevalentes. Campaña antigripal 2024. Lineamientos técnicos. Campaña antigripal 2024. <https://chlaep.org.uy/wp-content/uploads/2024/04/Campana-vacunacion-antigripal-2024-.pdf>
4. Organización Mundial de la Salud. (Febrero de 2024). Recommended composition of influenza virus vaccines for use in the 2024-2025 northern hemisphere influenza season. Obtenido de WHO: <https://www.who.int/publications/m/item/recommended-composition-of-influenza-virus-vaccines-for-use-in-the-2024-2025-northern-hemisphere-influenzaseason>

# Día Mundial del Donante de **Sangre**



Donar sangre salva vidas no es un eslogan, es una realidad.



Dr. Juan Ferrari

Jefe Departamento de Hemoterapia.

Vivimos en tiempos de guerra donde los seres humanos lamentablemente se matan unos a otros, el hombre lobo de sí mismo (homo hominis lupus). En contraposición a esta situación que solo trae desgracia al mundo; nosotros contra ponemos la escuela de vida que es curar, sanar, cuidar y salvar vidas a través de la sangre.

El donar sangre no tendría sentido alguno si no fuera por el héroe principal y fundamental de esta historia, que en forma anónima y desinteresada viene con su corazón y su actitud solidaria a poner su brazo. No hay palabras para describir el gesto magnánimo que significa la solidaridad humana a través de la donación de sangre.

El pasado 14 de junio se cumplió un día más de la conmemoración del Día Mundial del Donante de Sangre. Esta jornada no pasó desapercibida en CASMU, en el departamento de Medicina Transfusional y en los funcionarios, que día a día trabajan para que este elemento vital esté en tiempo y forma disponible para salvar vidas.

En especial este día fue designado como tal por resolución de la Asamblea Mundial de la Salud, por parte de la OMS en el año 2005, conmemorando año a año el día Mundial del Donante de Sangre.

La sangre es un elemento biológico vital para el normal funcionamiento de las instituciones de asistencia médica con cobertura total para sus afiliados.

La misma y sus fracciones o componentes son utilizados diariamente por distintas especialidades médicas y quirúrgicas para realizar tratamientos y/o procedimientos, que sin su disponibilidad serían imposibles de realizar, ya que sin dichos componentes muchos de los procesos de enfermedad terminarían con la vida de los pacientes.

Por esta razón es que cuando decimos que donar sangre salva vidas no es un eslogan, es una realidad.

Para lograr facilitar que la sangre de una persona sana llegue a una persona que padece una enfermedad, se nece-



sita que la misma sea viable y segura en su máxima expresión.

**CASMU posee un hemo centro especializado en la obtención, estudio, procesamiento y tratamiento a través de la sangre y sus derivados.**

A ello se suma un gran equipo profesional integrado por: médicos hemo terapeutas; técnicos en hemoterapia, ecónomos, tisaneros, administrativos y personal de limpieza altamente capacitado y formado en las normas de bioseguridad para los funcionarios, para los donantes y para los pacientes.

Cuando nosotros hablamos de la sangre, puede tener varias interpretaciones: podemos decir por ejemplo que es un tejido vital para la asistencia de la vida; pero también podemos decir que la sangre nos une desde tiempos ancestrales a la actualidad, y cuando decimos con sentido de pertenencia “es de mi sangre” estamos diciendo es de “mi familia”. También cuando decimos “sangre charrúa” nos referimos a condiciones positivas respecto a la vida y la relacionamos con una colectividad, un pueblo, una ciudad, un país, un continente.

Esta condición de unificación de la sangre permite con el desarrollo de las téc-

nicas que investigan la compatibilidad humana, que al día de hoy podamos estar hablando en el Uruguay y en el mundo de que es posible, por ejemplo; donar y trasplantar las células progenitoras hematopoyéticas (formadoras de la sangre) y poder así salvar vidas mediante las mismas.

**El equipo multidisciplinario es quien realiza las tareas de manera formidable, de gran importancia para lograr una vida mejor en todas las circunstancias que se utilizan, ya que en algunas instancias los componentes de la sangre tienen un objetivo curativo y en otras paliativo.**

Más allá del desarrollo de esta especialidad médica, de los Bancos de Sangre, de las técnicas utilizadas; todos los beneficios que deparan el tratamiento a través de la sangre y sus componentes no tendrían sentido alguno si no fuera por el héroe principal y fundamental de esta historia, que en forma anónima y desinteresada viene con su corazón y su actitud solidaria a poner su brazo.

No hay palabras para describir el gesto magnánimo que significa la solidaridad humana a través de la donación de sangre.

Actualmente nos encontramos en un



alto grado de especialización, en lo que refiere al tratamiento, a través no sólo de la sangre y su composición; sino de cada elemento que la misma contiene, elementos formes y no formes.

La sangre posee diversos componentes, de los cuales podemos obtener: la parte líquida el plasma y los elementos formes como los glóbulos rojos, las plaquetas y los hemoderivados (Albúmina, inmunoglobulina, entre otros).

Todos estos elementos poseen un alto requerimiento por su notable respuesta positiva en los pacientes que los reciben mediante su tratamiento. Así mismo, la sangre desplasmatazada, la cual contiene glóbulos rojos concentrados, es utilizada en todo tipo de anemias y sangrados.

El plasma fresco congelado que también se utiliza en trastornos de la coagulación, sangrados críticos y otras si-

tuaciones clínicas.

Dentro de la cartera de producción, CASMU realiza obtención de concentrados plaquetarios de donante único asistiendo a instituciones que carecen de los mismos, para de esta manera satisfacer necesidades de pacientes.

Al mismo tiempo, se realiza la producción de Colirio de suero autólogo (lágrimas naturales para el tratamiento oftalmológico). Por otra parte, se produce Plasma Rico en Plaquetas, un formidable producto natural sin efectos adversos y con resultados notables en la reparación de heridas y mejoramiento estético general, ampliamente utilizado en traumatología y dermatología.

El 14 de junio en CASMU vivimos una fiesta, mediante la jornada de donación de sangre, donde concurren una centena de donantes a nuestra institución. Todo el equipo trabajó con ale-

gría, profesionalidad y actitud positiva, ya que para nosotros todos los días es 14 de junio. Brindamos nuestro amor, cariño y respeto para con todos los afiliados y allegados de Casmu, acercándonos a ellos en un momento de vulnerabilidad como es tener a un familiar o amigo cursando una enfermedad.

En estas circunstancias, es que la donación de sangre segura y el producto de la misma, generan una mejora sustancial en el paciente, pero también en quienes concurren a brindar su solidaridad mediante su donación.

Ese es el sentir de todo el Departamento de Medicina Transfusional de CASMU, alineados cada día con la mejora institucional. Centrados en la persona, en el afiliado y todo el personal que lo asiste. Así iremos a más cada día, por Casmu y sus afiliados.





## ¿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

# CASMU firma excelentes acuerdos de colaboración con AUTE y APROM



Autoridades de CASMU y representantes de AUTE.





Autoridades de CASMU y representantes de APROM.

**N**os enorgullece anunciar la firma de recientes acuerdos de colaboración con dos destacadas instituciones: la Agrupación de Funcionarios de UTE (AUTE) y la Asociación de Profesionales y Mandos Medios de UTE (APROM).

Estas alianzas representan un importante paso adelante en nuestra misión de ofrecer servicios de salud de excelencia y fortalecer el vínculo con la comunidad. Asimismo, refuerzan nuestro compromiso de brindar una cobertura médica integral a sus afiliados y sus familias, garantizando el acceso a servi-

cios de calidad y bienestar para todos.

Estos convenios reafirman nuestro propósito de liderar el sector salud en Uruguay, innovando y mejorando constantemente para beneficio de nuestros socios y la sociedad en su conjunto.







# 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](http://www.urufarma.com.uy)



Urufarma



# Sistema de Cuidados CASMU

## El cuidado que merecen los adultos mayores



Únicos con un equipo de geriatría trabajando en sanatorio.

LA REVISTA DE SALUD DEL **casmu**

# casmuCerca

*Leerla hace bien*



- 14° año de impresión
- Revista impresa en alta calidad gráfica
- Disponible en forma gratuita en todos los sanatorios
- Versión digital enviada a socios
- Disponible en el home de la web del CASMU

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

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



Ediciones  
**2024**

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

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

**El Sistema de Cuidados CASMU (SDCC) es una estructura que nace en el año 2020, surgiendo como iniciativa de la directiva actual de CASMU. Su objetivo es dar una mejor asistencia a las personas adultas mayores, con un modelo asistencial preventivo y promotor de salud dirigido a ellos y su entorno.**

**El modelo nace de la necesidad de tener un sector especializado que no solo se centre en el tratamiento de enfermedades, sino también en la prevención de estas, recuperación de lesiones y acompañamiento antes de que las enfermedades o dolencias sean evidentes.**

El doctor Aldo Sgaravatti, director del Sistema de Cuidados, nos dice que CASMU tiene un 27% de personas de 65 años o más dentro de sus afiliados, lo que corresponde a unas 50 mil personas, siendo así, una de las instituciones de salud más envejecidas. Las estadísticas marcan, que, dentro de 15 años, este número ascenderá a 100 mil afiliados dentro de ese rango de edad.

Dada esta situación, fue inevitable no poner un plan en marcha para la mejor asistencia y dar garantías de un acompañamiento diferenciado a todos los socios.

En el mes de febrero de 2020, es creada la primera Unidad de Ortogeriatría del país, siendo un modelo de atención para pacientes con fractura de cadera, ya que una de las características de las personas adulto-mayores es que las enfermedades se manifiestan de otra forma y algunos problemas de salud como puede ser una caída, suelen demostrar un mal estilo de vida u otras enfermedades.

Hoy en día se han atendido a más de 1800 personas con fracturas de cadera.

La unidad está integrada por médicos geriatras, internistas, licenciados en enfermería y trabajo social como

estructura básica. A su vez se suman otros especialistas, como fisiatras, fisioterapeutas, traumatólogos, anestesista, y todas aquellas especialidades que sean necesarias para el mejor cuidado y atención.

**CASMU se caracteriza por ser la sociedad médica con la mitad de los geriatras del país trabajando en diferentes niveles; ya sea en domicilio o policlínicas.**

A su vez, somos los únicos con un equipo de geriatría trabajando en sanatorio, el cual está compuesto por 10 médicos que no solo atienden fracturas de cadera, también a todos aquellos que requieran una intervención o valoración por geriatría durante la internación.

Este año, un equipo de geriatras comenzó a atender en puerta de Emergencia, siendo CASMU el primer prestador de salud brindando este servicio.

Así como la implementación de unidades de seguimiento al alta en adultos mayores de 80 años.

No solo se brinda una atención médica, además de esto contamos con trabajadores sociales y enfermería realizando labores en conjunto lo cual forma un equipo interdisciplinario, dando una intervención sociosanitaria, social y sanitaria junta. "No se puede resolver nada desde el punto medico si nuestro pa-

ciente se encuentra solo, no tiene quien lo cuide o acompañe en el seguimiento" nos explica el Dr. Sgaravatti.

Estas unidades de atención específica en Uruguay son modelos nuevos, por lo que CASMU se ha encargado de aplicar estos proyectos piloto con la proyección a futuro de que sigan siendo desarrollados y lograr expandirse al interior del país.

A su vez, se continúan realizando investigaciones, formación de recursos humanos en estos equipos, contamos con residentes en geriatría, estudiantes avanzados de trabajo social de la Universidad de la República, así como estudiantes de la licenciatura en enfermería de la Universidad Católica, que rotan con el cuerpo medico para aprender como llevar adelante este equipo de atención.

Uno de los proyectos a futuro, es desarrollar unidades de rehabilitación, para mejorar la calidad de vida de aquellas personas que lo necesiten.

"Alimentación, actividad física regular, prevención, controles médicos regulares, así como tener bajo control enfermedades más severas, así como mantenerse conectado, la socialización, mantenerse integrado a la sociedad y a la familia, esa es la base fundamental para envejecer de la mejor manera" nos recomienda el Dr. Aldo Sgaravatti.





Disponible en Vademécum CASMU

Bajo la modalidad de ticket diferencial

NUEVO

# Dirox<sup>®</sup>Dúo

UC-II<sup>™</sup> + Carnipure<sup>™</sup>

## Innovación tecnológica



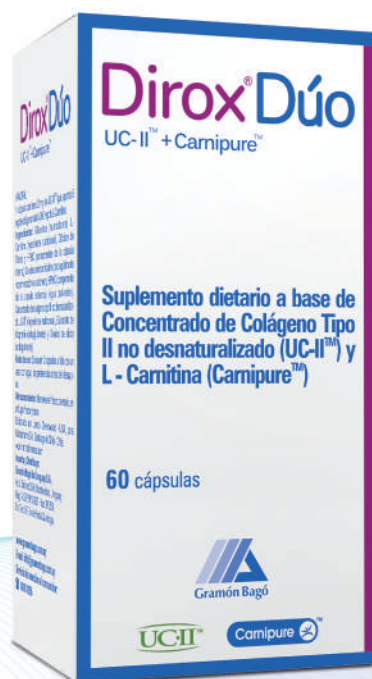
### UC II

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**



# Policlínica de Piso Pélvico



Afecta no sólo la esfera física sino también la esfera sexual, emocional, psicológica y hasta económica de la mujer.

“Un ámbito para abordar, diagnosticar y tratar los trastornos del piso pélvico femenino”.



---

**Dr. Edgardo Castillo Pino**  
Médico. Ginecotocólogo Perineólogo  
Profesor Agregado Clínica Ginecotológica “B”  
Facultad de Medicina - UDELAR  
Jefe del Departamento de Ginecología y Obstetricia  
CASMU – IAMPP.

La Policlínica de Piso Pélvico (POPIPE) se encuentra en el Centro Integral de Atención Mamaria de CASMU (CIAMC), ubicado en la avenida José Batlle y Ordoñez y 8 de Octubre, es una policlínica interdisciplinaria que brinda una asistencia especializada en los problemas del piso pélvico de la mujer.

Desde el año 2016 la POPIPE funciona con un equipo interdisciplinario integrado por ginecólogo, urólogo, coloproctólogo y licenciadas en rehabilitación perineal en CASMU.

La Perineología es una nueva disciplina que involucra el estudio del perineo femenino con un criterio integrador de los trastornos funcionales (no orgánicos) del piso pélvico con el propósito de abordar con una visión integral e interdisciplinaria (ginecólogo, urólogo, proctólogo, fisiatra, fisioterapeutas u otras especialidades) los diferentes sectores del perineo femenino.

El piso pélvico femenino es un conjunto de músculos, fascias y tejido conjuntivo que se encuentran englobando la pelvis, el sector inferior de la cavidad abdominal.

La pelvis contiene los órganos llamados pélvicos pertenecientes de los distintos sistemas o aparatos, el urinario con la vejiga y la uretra, el genital o reproductivo con el útero, los anexos uterinos (trompa y ovario) y la vagina, y el sector distal del sistema digestivo con el recto y el ano.

Estos órganos se apoyan y se anclan en el piso pélvico.

Dentro de los músculos del piso pélvico el principal es el músculo elevador del ano, un músculo que cubre la mayor parte de la pelvis y permite el paso de los extremos distales de los sistemas urinario, genital y digestivo.

También existen otras estructuras de tejido conectivo fibroso que sirven de soporte y suspensión para estas estructuras, como las fascias y los ligamentos.

Todo esto constituye una íntima conjunción entre estas estructuras (músculos,

ligamentos y fascias) determinando no sólo un soporte mecánico estático, sino además una estructura dinámica que participa en la continencia urinaria y fecal.

Por tanto, una alteración en estas estructuras de soporte y sostén conlleva a lo que se conoce como trastornos o disfunciones del piso pélvico.

**Las disfunciones del piso pélvico son la incontinencia de orina, el prolapso genital y la incontinencia ano-rectal. Estos trastornos de alta prevalencia y de alto grado de afectación de la calidad de vida se encuentran entre los problemas de salud más comunes, especialmente en la mujer adulta.**

La mitad de las mujeres que han tenido un parto vaginal con feto de término presentan un riesgo futuro de desarrollar algún grado de prolapso genital asintomático. Dos de 10 mujeres presentan un prolapso sintomático con incontinencia de orina.

La incontinencia urinaria ese escape o pérdida involuntaria de orina constituye un problema higiénico, social y vestimentario para la paciente siendo una verdadera molestia para su vida de relación.

La incontinencia de orina afecta 3 de 10 mujeres siendo una condición más prevalente que la diabetes, hipertensión arterial y depresión en la mujer que recibe cuidados de atención primaria.

En la mayoría de los países occidentales, los costos del diagnóstico y el tratamiento de la incontinencia urinaria para los sistemas de salud son comparables a aquellos para la diabetes mellitus.

La tendencia moderna de la medicina consiste en colocar más énfasis en la asistencia primaria de la salud porque la prevención es menos costosa que la curación.

Para lograr esto resulta imperativo tener un conocimiento de los factores de riesgo, la historia natural, la incidencia y las tasas de remisión espontáneas

para lograr una prevención eficaz en el futuro.

**La mitad de las mujeres que han tenido un parto vaginal con feto de término presentan un riesgo futuro de desarrollar algún grado de prolapso genital asintomático.**

**Se estima que aproximadamente 1 de cada 10 mujeres con pérdidas de orina consultan al médico.**

Los 9 restantes siguen siendo "esclavas" de un problema que afecta su calidad de vida y que tiene solución. Muchas veces constituye un problema infravalorado por la sociedad, la familia y la propia paciente con una repercusión considerable en su calidad de vida.

Afecta no sólo la esfera física sino también la esfera sexual, emocional, psicológica y hasta económica de la mujer.

Por tanto es sumamente importante educar en consultar precozmente, sin subestimar cualquier síntoma de incontinencia ya que constituye un trastorno que debe ser abordado por un equipo de salud interdisciplinario con una visión integral del piso pélvico.

Lo primero que se debe hacer es identificar el problema e informar a la paciente al respecto del mismo y de sus opciones terapéuticas, objetivo que se cumple de manera más efectiva para la paciente, la familia y la sociedad de forma centralizada.

**Es sumamente importante educar en consultar precozmente, sin subestimar cualquier síntoma de incontinencia ya que constituye un trastorno que debe ser abordado por un equipo de salud interdisciplinario con una visión integral del piso pélvico.**

A nivel mundial la eficacia de los resultados terapéuticos basados fundamentalmente en datos de supervivencia y tasa de complicaciones son realizados



en centros dedicados a estos trastornos que cuentan con un equipo de salud interdisciplinario lo cual permite una adecuada visión de la paciente, elección de la técnica terapéutica o táctica quirúrgica y reduce el fracaso en el tratamiento de las mismas.

En nuestro país, al igual que otros, se debe promover políticas de salud entre la población femenina de todas las edades y de todos los niveles culturales con el propósito de “concienciación” del problema.

El especialista en piso pélvico debe enseñar a reconocer el problema de la incontinencia y del prolapso genital y aportar soluciones concretas a cada caso.

Esto es un desafío importante que

debe ser llevado a cabo por un equipo de salud interdisciplinario que valore a las pacientes con disfunciones del piso pélvico de manera integral y no de manera aislada, en virtud de lograr mejores resultados terapéuticos optimizando la utilización de los recursos.

Por tanto, es importante dejar claro que es un problema con alta porcentaje de solución.

Actualmente el mundo ofrece opciones diagnósticas y terapéuticas variadas que el Uruguay cuenta y el CASMU las ofrece a través de la POPIPE.

Como ya se mencionó nuestra policlinia de piso pélvico funciona en el CIAMC dos veces a la semana con la asistencia primaria brindada por ginecólogo y urólogo, eventualmente de ser necesario la vinculación con el especialista en coloproctología y con el equipo de licenciadas en rehabilitación pelviperineal de nuestra Institución.

**¿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.

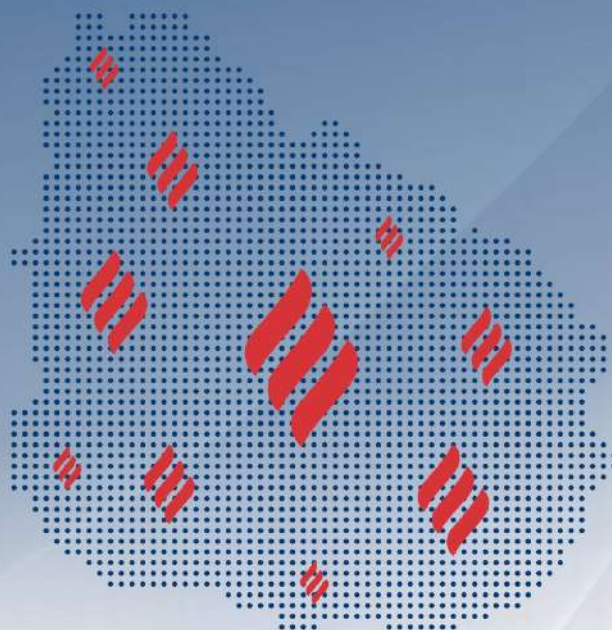
Ubicado en Br. Artigas 1309 esq. Guaná

Por más información [www.casmu.com.uy](http://www.casmu.com.uy)

**casmu**  
estamos para cuidarte

**1727**  
EMERGENCIA MOVIL

**MERIS**  
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](mailto:coordint@casmu.com)**

**Servicio opcional:** Traslado dentro de Montevideo hasta Casmu.

\*se realizará un máximo de 3 coordinaciones por día

 **casmu**  
estamos para cuidarte

# Festejemos el Día Mundial contra la **Hepatitis**

## Una Infección Silenciosa



Dr. Edgar Lima  
Especialista en Infectología.  
Hemoterapeuta grado III.



El Día Mundial contra la Hepatitis fue designado en 2010 por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y se celebra cada año el 28 de julio para visibilizar, informar y comunicar sobre las hepatitis víricas.

Las proyecciones estadísticas y la experiencia, de otros países hacen suponer que tenemos una importante cantidad de personas infectadas, no diagnosticadas. Pero CASMU ha dado un paso más y ha creado, para sus socios, un servicio de Enfermedades Hepato-bilio-pancreática.

### ¿Por qué un Día Mundial?

Porque las hepatitis víricas existen en todo el mundo y son un problema a resolver en todas las naciones.

### ¿Qué problema causan?

Inflan el hígado a veces en forma crónica pudiendo derivar en cirrosis, y cáncer de hígado.

### ¿Cuántos tipos de Hepatitis virales hay?

Se destacan 5, de interés por su implicancia en número de pacientes y en efectos sobre la salud.

Se denominan con letras: **A, B, C, D, E**. Entre estas, las primeras tres son un problema de gran magnitud en la salud.

### ¿En qué se diferencian?

Son distintos virus, cada una de ellas se transmiten en forma específica y pueden causar enfermedades características.

La Hepatitis A es una forma de hepatitis muy vinculada a la pobreza, a la falta de recursos sanitarios (agua potable, saneamiento, mala calidad en el acceso a la salud) que se adquiere por vía oral, y se elimina por la materia fecal.

La Hepatitis B, junto la Hepatitis C son causa de cirrosis (enfermedad grave, posible causa de muerte) y cáncer de hígado.

### Características de los distintos tipos de Hepatitis.

#### Hepatitis A:

Es una forma de hepatitis muy vinculada a la pobreza, a la falta de recursos sanitarios (agua potable, saneamiento, mala calidad en el acceso a la salud).

Se adquiere por vía oral, y se elimina por la materia fecal.

Puede contaminar agua, alimentos, y transmitirse por ellos además por vía sexual en tanto exista contacto oral-fecal. Las formas de prevención están vinculadas a: vacunación, sistemas de saneamiento, agua potable, higiene de manos principalmente entre quienes manipulan alimentos.

El esquema de vacunación vigente en nuestro país establece la inmunización a los 15 y 21 meses de edad. Obligatoria desde el año 2008.

La estrategia debe abarcar saneamiento y agua potable para toda la población, medidas de educación, control bromatológico, y fundamentalmente lograr la vacunación de todos los niños.

Respecto a la enfermedad que provoca, la gran mayoría de las veces es limitada y el paciente mejora, pero en algunos casos puede causar la muerte. La hepatitis E tiene similar mecanismo de transmisión, pero su incidencia (número de casos nuevos) es baja.

#### Hepatitis B:

Junto la **Hepatitis C** son causa de cirrosis (enfermedad grave, posible causa de muerte) y cáncer de hígado.

Se estima que más de la mitad de los casos de cirrosis y casi el 80% de los

cánceres primarios de hígado se originan a partir de estas Hepatitis.

La **Hepatitis D**, puede sobre infectar a quien ya tenga infección por Hepatitis B. Su incidencia (número de casos nuevos) es baja.

### ¿Cómo se transmiten?

Se transmiten por vía sexual y sanguínea.

La transmisión sexual es por contacto con fluidos o secreciones sin medidas de protección.

La vía sanguínea incluye: mala esterilización de equipos e insumos de uso médico, o tatuajes sin cuidados adecuados, uso compartido de jeringas, transfusiones de sangre con infección en período ventana, o sea no detectable por los exámenes con que se estudia, y la transmisión madre e hijo durante el embarazo.

### ¿Por qué se convoca a realizar esfuerzos y establecer estrategias para su eliminación?

Porque pueden evitarse, con prevención.

Porque existen diagnósticos para evitar llegar a evoluciones como la cirrosis y el cáncer.

Porque existen tratamientos que evitarían la mayor parte de las enfermedades graves por evolución de infección no diagnosticada.

En esos tres pilares: la prevención, el diagnóstico y el tratamiento tenemos carencias a mejorar. Ello depende fundamentalmente de: la voluntad política, la actitud de la población y en lo que nos compete: la actitud de los médicos y las instituciones de salud.

### ¿Qué tenemos y qué nos falta en prevención de la transmisión?

La mayor prevención para evitar la infección por Hepatitis B, es la vacunación.

En el esquema de vacunación vigente se indica a los 2,4 y 6 meses de vida. Es obligatorio desde 1999.

En el año 2005 se incorporó como obligatoria para el personal de la salud. La cobertura global es del 90% de la población a la que se dirige.

Los controles de la embarazada son obligatorios y existen tratamiento para los recién nacidos hijos de madres portadoras.

Existe medicación antiretroviral para controlar o curar la infección.

### Para la Hepatitis C no existe vacuna.

Respecto a los cuidados en la transmisión sexual (relaciones sexuales con protección), se aconseja su inclusión en los programas educativos.

Es muy difícil obtener resultados que abarquen a gran parte de la población, o que pueda ser útil como única medida.

Respecto a la vía sanguínea, la drogadicción intravenosa no es predominante en Uruguay. No existen programas de distribución de jeringas y agujas descartables para usuarios de drogas intravenosas.

En relación a las transfusiones sanguíneas; los estudios en la totalidad de la sangre donada, son obligatorios desde 1985 para Hepatitis B y desde 1995 para Hepatitis C.

Para la curación de la Hepatitis C existe medicación antirretroviral de uso oral, bien tolerada, con posibilidades de curación próximas al 100%.

Dicha medicación es de acceso para todos los habitantes a través del Fondo Nacional de Recursos. Se provee sin costo.

Sin embargo, nos enfrentamos a otros obstáculos como el costo de exámenes para el inicio de tratamiento.

Se ha visto facilitado parcialmente, por el Decreto 115/024 de abril del presente año, que incorpora la principal técnica diagnóstica con un bajo costo para el usuario. Hace posible tanto el diagnóstico de infección, como el de curación post tratamiento.

### Respecto a lo que nos falta para enfrentar la Hepatitis:

Las proyecciones estadísticas y la experiencia de otros países hacen suponer que tenemos una importante cantidad de personas infectadas, no diagnosticadas.

Tratándose de una infección silenciosa, sin síntomas hasta etapas avanzadas, la detección tardía implica que muchos se enfermen, habiendo perdido la oportunidad de un diagnóstico y tratamiento oportuno.

Una buena opción es lograr que al menos una vez en la vida, toda persona tenga realizado los estudios para diagnóstico. E insistir en aquellos con más probabilidades de contraer las infecciones.

Instrumentos como la detección a través del Carné de Salud, campañas de testeo, deben desarrollarse adecuadamente.

Así como la búsqueda de infección en grupos de mayor riesgo, ejemplo: transfundidos (especialmente quien recibió transfusiones antes de 1995, o múltiples transfusiones), las personas con antecedentes de uso de drogas incluida las inhalatorias (por posibilidad de sangrado al compartir instrumentos para inhalar), las personas con múltiples parejas sexuales, o pareja de portador de infección.

### ¿Qué servicios ofrece CASMU?

CASMU ha creado un servicio de Enfermedades Hepato-bilio-pancreática.

La logística fue implementada para minimizar los tiempos de espera y maxi-

mizar los resultados.

Cuenta con administrativos adiestrados para el mejor manejo de citas, acceso a Laboratorio, Imagenología, de ser necesario Trabajadora Social y Psicología médica.

En la policlínica de infectología, se realiza el diagnóstico con su consejería (asesoramiento al paciente), y se valora el daño hepático. Pudiendo dar inicio a los trámites ante el FNR para la obtención de los medicamentos, en coordinación con Farmacia.

Si el daño hepático tiene el grado de cirrosis se interactúa con los Hepatólogos (especialistas en enfermedades hepáticas), si el grado de afección es muy elevado se valora la interacción con los equipos de trasplante hepático.

Si hay cáncer de hígado se estudia en conjunto con cirujano especializado en hígado. Es extremadamente valiosa la participación de laboratorio y de imagenología (ecografía, tomografía computada, resonancia magnética).

La existencia de un servicio dedicado a la atención de las enfermedades hepáticas, logra el mejor resultado del equipo multidisciplinario.



Disponible en Vademécum CASMU

Bajo la modalidad de ticket diferencial

Nuevo  
y exclusivo

# Milorix<sup>®</sup>

Prucaloprida 2 mg

30  
comprimidos  
ranurados

Indicado en:

→ Tratamiento sintomático  
del Estreñimiento Crónico  
en adultos.



  
Gramón Bagó



# Recomendaciones para una **alimentación** **saludable** durante el **invierno**



Lic. Magdalena Balboa  
Nutricionista.

Con la llegada del invierno debemos tener presente que las bajas temperaturas no significan mayor necesidad de calorías.

Lo que se debe ofrecer al organismo son preparaciones calientes que permitan regular la temperatura corporal. Con el cambio de estación aumentan las infecciones respiratorias, por lo cual es fundamental tener una adecuada alimentación que nos refuerce el sistema inmunitario.

Una de las claves para sostener una alimentación saludable se basa en la organización y en la optimización de recursos cuando nos disponemos a cocinar.

### ¿Qué debemos consumir para reforzar nuestro sistema inmune?

#### Espicias

Tienen propiedades antioxidantes que protegen a nuestras células del envejecimiento retrasando el deterioro celular, favoreciendo el sistema inmune.

Cúrcuma, jengibre, canela, comino, nuez moscada, curry, anís, pimienta, clavo de olor.

#### Incorporar verduras y frutas en todas las comidas

Son ricas en vitaminas y antioxidantes que fortalecen nuestro sistema inmune, opta por frutas como naranjas, mandarinas, pomelo, kiwi, guayabo y frutos rojos. En cuanto a las verduras priorizar el consumo de hojas verdes, son la mejor fuente de ácido fólico, contienen antioxidantes y aumentan nuestro sistema de defensas.

Más allá de sus vitaminas y minerales los vegetales contienen fitonutrientes, propiedades beneficiosas para nuestro organismo.

No son esenciales pero son fundamentales para prevenir patologías y mejorar nuestra calidad de vida.

Asegúrate de incluir la mayor variedad posible de colores entre frutas y verduras (comé el arcoíris).

Si nos cuesta consumir vegetales crudos, una buena estrategia es la ingesta de sopas, caldos, guisos de verduras, ensaladas tibias. De esta forma nos aseguramos de alcanzar las porciones diarias recomendadas.

#### Preparar sopas y caldos caseros

Son reconfortantes y nutritivas ya que consumimos sus nutrientes en forma concentrada. Evitar el agregado de sal, o caldos en cubos para potenciar su sabor.

Es preferible usar especias o vegetales como cebolla, ajo, jengibre, puerro, nabo, apio en su sustitución.

A pesar de tener bajas temperaturas no debemos olvidar emplear las correctas prácticas de higiene y conservación de los alimentos.

#### Cereales y legumbres

Incluir alimentos como avena, quinoa, arroz blanco y/o integral, trigo sarraceno, mijo, trigo burgol, cous cous, lentejas, porotos o garbanzos.

Estos alimentos proporcionan hidratos de carbono complejos y fibra dietética que ayudan a mantener la saciedad y el buen funcionamiento del sistema digestivo.

Se sugiere para favorecer la absorción del hierro que aportan las legumbres consumirlas con alimentos que aportan vitamina c (naranjas, mandarinas, kiwi, tomate).

#### Fuentes de proteína

Incorporar proteínas de alta calidad como pescado, pollo, carne vacuna y huevos; son fundamentales para la reparación y mantenimiento de los tejidos corporales.

#### Vitamina C

Es un nutriente esencial, nuestro organismo no es capaz de producirla si no la administramos. Interviene en mejorar la absorción y almacenamiento del hierro. Además de ser un poderoso antioxidante, fortalece el sistema inmune.

Se encuentra en verduras de hoja verde, cítricos, kiwis, tomate, perejil y en todos los coles.

#### Vitamina D

Además de ser una vitamina es una hormona inmunomoduladora, es decir modula nuestro sistema inmune.

En invierno, cuando hay menos exposición al sol, es importante consumir alimentos ricos en esta vitamina como pescados grasos, yema de huevo y productos lácteos.

#### Grasas saludables

Optar por grasas saludables como frutos secos, semillas (chía, lino), palta y aceites vegetales. No debemos olvidar su aporte calórico. Por lo tanto es aconsejable consumirlos con moderación.

#### Bebidas calientes y saludables

Con la baja temperatura se suele tener menor sensación de sed, sin embargo debemos mantenernos bien hidratados con agua, no debemos esperar a sentir sed para tomar agua. Optar por infusiones de hierbas, té verde o jengibre. Limita el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas.

Mantener un estilo de vida saludable ayuda a prevenir y/o mejorar la aparición de enfermedades.

Es aconsejable mantenerse activo, realizar actividad física, buscar la más adecuada para cada uno, el estar quieto aumenta la sensación de frío. En cambio con el movimiento la circulación sanguínea aumenta y con esto la temperatura corporal.



## Recetas

### Cous cous de invierno (3-4 porciones)

#### Ingredientes

1 puñado de repollitos de bruselas  
 2 remolachas crudas medianas peladas  
 2 zanahorias  
 2 cebollas coloradas  
 2 ramas de canela  
 2 anís estrellados  
 2 hojas de laurel  
 1/2 Cdt. de cúrcuma  
 1 Cdt. de pimentón ahumado  
 2 Cdas. de pasas de uvas  
 1 Taza de cous cous  
 1/2 Lt. de caldo o agua  
 Perejil o Cilantro  
 Aceite de oliva  
 Sal y pimienta.

#### Preparación

Encender el horno a 200° C. Limpiar las verduras, cortar los repollitos y cebollas en 2 o 4, las remolachas peladas en gajos y las zanahorias en rodajas.

Colocar las verduras en una asadera con la canela, el anís estrellado, las hojas de laurel y 4 cucharadas de aceite de oliva, sal, la cúrcuma, el pimentón ahumado.

Mezclar bien y hornear por 30 minutos tapado con papel aluminio.

Hidratar el cous cous con el caldo o agua caliente. Reservar. Servir el cous cou con las verduras por encima, decorar con cilantro o perejil fresco picado.

### Ensalada invernal (3-4 porciones)

#### Ingredientes

4 huevos duros picados  
 1 palta fileteada  
 1 pepino cortado en rodajas finas y luego en mitades  
 2 tazas de brócoli hervido y salteado en ajo  
 5 hojas de albahaca

Aderezo: aceite de oliva + jugo de limón.

### Gratinado de verduras (3-4 porciones)

#### Ingredientes

2 boniatos medianos  
 2 berenjenas  
 1/2 calabaza chica  
 1 cebolla colorada  
 Aceite de oliva  
 Sal y pimienta  
 Tomillo fresco o romero  
 Queso parmesano.

#### Preparación

Encender el horno a temperatura media. Preparar un molde redondo de unos 24 cm de diámetro o parecido y úntalo con un poco de aceite de oliva. A continuación, limpiar y pelar las verduras. Cortarlas en rodajas lo más parejas posible. Para esto, se puede usar una mandolina o un cuchillo afilado.

Rellenar el molde formando un espiral, intercalando rodajas de boniato, de calabaza, de berenjena y de cebolla. Agrega 1-2 cucharas de aceite de oliva, sal, pimienta y tomillo fresco. Tapar con papel de aluminio y cocinar unos 22-25 minutos.

Pasado este tiempo, destapar y agregar parmesano rallado encima. Gratinar unos 8-10 minutos. Una vez pasado este tiempo, servir con una ensalada.

### Sopa de calabaza y cebolla al curry (3-4 porciones)

#### Ingredientes

1/2 calabaza  
 2 cebollas  
 1 zanahoria  
 La parte blanca de un puerro  
 Un ramito de perejil  
 1 1/2 Cdt. de curry  
 1 Lt. de agua  
 Aceite de oliva  
 Sal y pimienta.

#### Preparación

Cortar la cebolla y la calabaza en cubos, la zanahoria en rodajas y el puerro en juliana. Armar un atadito con el perejil usando un hilo para poder sacarlo fácilmente después.

En una olla caliente con aceite de oliva, dorar las cebollas y el puerro. Sumar las zanahorias y dejar que tomen algo de color. Agregar el curry y remover para que se impregnen todos los vegetales y se intensifique su sabor. Finalmente colocar la calabaza en cubos y el agua hasta que supere un poco el volumen de los vegetales. Introducir el perejil, sal y pimienta. Dejar cocinar hasta que rompa hervor, una vez que hirvió bajar el fuego y dejar cocinar.

Retirar el atado de perejil y licuar hasta quedar cremoso. Rectificar condimentos.



### Galletas de avena, naranja y miel (12 unidades)

#### Ingredientes

1 Taza de avena  
 1 Taza de harina integral  
 1 Taza almidón de maíz  
 1/2 Cdt. de polvo de hornear  
 1/3 Taza de azúcar  
 Jugo y ralladura de 1 naranja  
 5 Cdas. de aceite  
 2 Cdas. de miel.

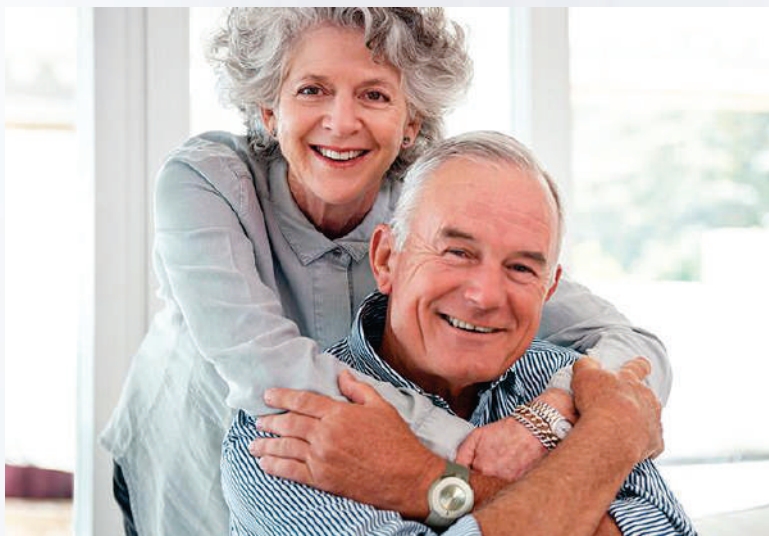
#### Preparación

En un recipiente mezclar los ingredientes secos y luego los húmedos. Mezclar hasta formar una masa uniforme. Untar una asadera con aceite y con las manos húmedas formar pequeñas bolitas y dar forma a las galletitas.

Hornear durante 20 minutos a fuego medio.







# 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.



# Generación pantalla

El aumento alarmante de la ansiedad y la depresión entre jóvenes.

Una reciente encuesta reveló que el 90% de los encuestados ha notado un aumento significativo de estos casos en su entorno, especialmente entre adolescentes y jóvenes menores de 30 años, conocidos como la «generación pantalla». Un 90% de los menores de 25 utiliza redes sociales.

Para ellos, desconectarse de estas plataformas, significa perder el contacto con gran parte de su círculo social.

Uno de los problemas más preocupantes en la actualidad, es el alarmante aumento de la depresión, los trastornos de ansiedad y los ataques de pánico. Este fenómeno, aunque considerable, a menudo se discute poco.

Diversos organismos internacionales han documentado este desafío creciente, y la pandemia de COVID-19 ha intensificado la ansiedad y la depresión. Una reciente encuesta reveló que el 90% de los encuestados ha notado un aumento significativo de estos casos en su entorno, especialmente entre adolescentes y jóvenes menores de 30 años, conocidos como la «generación pantalla».

Resulta impactante que este grupo sea el más afectado, siendo las mujeres adolescentes las más vulnerables.

La escalada de estos problemas, parece estar relacionada con nuestro estilo de vida actual.

Factores como el ritmo acelerado de vida, la presión social por el éxito y la falta de hábitos saludables, contribuyen a este escenario.

Preguntarnos por qué los jóvenes sufren más que los adultos, pone de manifiesto el papel crucial de las redes sociales, que un 90% de los menores de 25 utiliza. Para ellos, desconectarse de estas plataformas, significa perder el contacto con gran parte de su círculo social.

Las redes sociales presentan un espejo distorsionado de la realidad.



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

Aunque todos somos conscientes de que las imágenes en línea están optimizadas, la continua exposición a la aparente felicidad de los demás, puede hacer que los jóvenes se sientan solos en su sufrimiento.

Además, la popularidad ahora se mide públicamente a través de seguidores y «me gusta», añadiendo presión sobre la identidad de los jóvenes en desarrollo.

Esta situación puede llevar a situaciones extremas en busca de validación. Además, el ambiente en línea a menudo es hostil, lo que aumenta la crítica y la evaluación del otro.

Tal constante escrutinio, puede ser devastador para la salud mental de los jóvenes.

Al mismo tiempo, el diseño adictivo de las redes sociales, activa la liberación de dopamina, un neurotransmisor relacionado con el placer, lo que crea un ciclo de búsqueda constante de gratificación instantánea.

Si queremos vivir mejor, necesitamos adaptar nuestro estilo de vida. Esto implica ajustar nuestra relación con las redes sociales y encontrar un equilibrio saludable. Ser sinceros sobre nuestras emociones no nos hace débiles; al contrario, nos hace humanos.

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





Tu carrera  
**Tu futuro**

[info@ude.edu.uy](mailto:info@ude.edu.uy)

**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

**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/udeschool) [i](https://www.instagram.com/udeschool) [in](https://www.linkedin.com/company/udeschool) [@](https://www.instagram.com/udeschool) [info@eduschool.edu.uy](mailto:info@eduschool.edu.uy)



The logo for Medis Group, featuring the word "MEDIS" in a large, stylized font where each letter is composed of vertical white bars of varying heights. Below it, the word "GRUPO" is written in a smaller, similar font.

TU SALUD A OTRO NIVEL

LOS ESPERAMOS EN  
📍 FRANCISCO GARCÍA CORTINAS 2404,  
PUNTA CARRETAS, MONTEVIDEO - URUGUAY  
☎ 2716 16 17 🌐 [WWW.MEDISGROUP.UY](http://WWW.MEDISGROUP.UY)







# La piel es el espejo del alma y de las infecciones de **transmisión sexual**



Hoy existen muchas formas de prevenir estas infecciones.



Dra. María Magdalena Vola  
Dermatóloga.



Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones que se transmiten en su mayor parte por relaciones sexuales, pero también tienen otras formas como el contacto estrecho no sexual, por la placenta, la leche materna u objetos contaminados.

Son infecciones, pero hace muchos años se llamaban enfermedades de transmisión sexual o ETS porque muchas de ellas son asintomáticas, es decir no manifiestan ningún signo o síntoma, simplemente pasan desapercibidas al menos por un tiempo, y así se contagian otras personas.

Su importancia radica en que están en aumento, contrario a lo que cree la población, y que afectan la calidad de vida (pican, duelen, molestan), estigmatizan (señalan), producen infertilidad, abortos, muertes de recién nacidos, cáncer genital y hasta la muerte del paciente.

Estas infecciones pueden verse a cualquier edad y nivel socio económico, si bien son más frecuentes en algunos grupos como personas que abusan de drogas y en personas con muchas parejas sexuales. En este sentido me gusta recordar una vieja campaña publicitaria del MPS de 1993 contra el SIDA (puede verse en YouTube) donde se reitera la frase "que se acostó con este, que se acostó con ella, que se acostó con este", visualizando el hecho de que también "cuentan" las parejas de tu pareja y las parejas de esas parejas, cuando no existe protección con preservativo en las relaciones sexuales.

Cuando producen síntomas y signos son con frecuencia en la zona genital, pero muchas son enfermedades sistémicas, es decir que afectan a todos los órganos desde el inicio y entre ellos la piel fuera de los genitales (boca, palmas y plantas, etc).

Estas infecciones pueden verse a cualquier edad y nivel socio económico, si bien son más frecuentes en algunos grupos como personas que abusan de drogas y en personas con muchas parejas sexuales.

Respecto al diagnóstico si bien se avanzó mucho, se disponen de los llamados test rápidos en muchos lados, no siempre es tan fácil. No todas se detectan en sangre, y si lo hacen los médicos deben solicitar exactamente la enfermedad que buscan.

Recordemos que el carné de salud obligatorio para todo trabajador se solicita el test de sífilis, pero no de VIH.

Todas tienen tratamiento, si bien en algunas el mismo no es curativo como en el VIH, el tratamiento logra hacer desaparecer el virus de la sangre (no del cuerpo) y por lo tanto que no se transmita la enfermedad, así se logra que tengan una buena calidad de vida y vivan lo mismo que los que no están infectados.

Lo bueno es que hoy existen muchas formas de prevenir estas infecciones con el uso de preservativo masculino o femenino y vacunas de fácil acceso en Uruguay (para hepatitis B y virus del papiloma humano).

También es muy importante para su prevención la consulta en el centro de salud/equipo médico y el tratamiento conjunto de las parejas sexuales del paciente. Recordar que existe medicación específica para casos de exposiciones a diversas ITS de forma accidental o conocida.

De forma más reciente en nuestro país de utiliza el llamado PreP para VIH, una medicación que se administra en pacientes con alto riesgo de contagio, con control médico disminuye el riesgo de contagio.

#### ¿Por qué una dermatóloga escribiendo del tema?

Porque las manifestaciones de las ITS cuando las tienen muchas son en la piel (genital o no) o en las mucosas (genital, oral y anal).

Tal es así que nuestra especialidad se denominaba "Dermatosifilopática" y existen varios títulos de revistas internacionales que aún llevan los nombres que unen la dermatología con la venereología (ciencia que estudia las

ITS).

Hoy en día son infecciones que vemos y tratamos junto a diversos especialistas.

La lista de ITS es muy amplia y solo mencionaremos las más importantes. Las más antiguas (pero muy actuales) son sífilis y gonorrea; herpes virus, infecciones por virus del papiloma humano (VPH), infecciones por Chlamydia trachomatis, Mycoplasma spp, virus de hepatitis B y VIH.

Es importante destacar que al comparar el mecanismo de transmisión pueden asociarse entre ellas. Por lo que cuando hacemos diagnóstico de una de ellas debemos indagar por otros síntomas de otras infecciones y pedir los exámenes de sangre correspondientes (hoy en nuestro país recomendamos solicitar pruebas de sífilis, virus de la inmunodeficiencia humana, virus de la hepatitis B y virus de la hepatitis C).

Otras infecciones como la sarna, infecciones por molusco contagioso en el adulto, hepatitis C, también son consideradas ITS pero como tienen otros mecanismos de transmisión no sexuales son más correctamente llamadas infecciones sexualmente transmisibles.

Describiremos las más relevantes de manejo multidisciplinario dermatológico:

#### Sífilis

Es una infección causada por una bacteria especial con forma de sacorchos llamada Treponema pallidum.

Es una de las más viejas infecciones (origen muy discutido, pero existía antes del siglo XV) y de las más actuales también. Con un diagnóstico relativamente fácil, un tratamiento efectivo, sencillo y barato como es la penicilina intramuscular creíamos que estaría controlada pero lejos de esto sus casos continúan en aumento.

Se contagia a través de las relaciones sexuales y de la madre al feto, principalmente. Tras un contacto sexual con una persona infectada a las tres semanas se produce una úlcera no dolorosa en los genitales (también en boca, mamas u otros sitios), en general con un ganglio aumentado de tamaño.

Luego esta úlcera cicatriza sola, la persona se cree curada pero la infección continúa. Allí pueden pasar muchos meses sin que el paciente perciba nada o comenzar a tener diferentes manifestaciones en la piel como un sarpullido rosado claro por todo el tronco apenas visible y que no pica, manchas en las palmas y plantas, lesiones que no duelen en la lengua o faringe, fiebre, caída de cabello, cansancio y malestar general. Síntomas que también pueden irse solos luego de meses.

**Si no se trata la sífilis puede volverse crónica y afectar distintos órganos internos.**

El diagnóstico se realiza al ver las lesiones de piel y mucosas y/o con un examen de sangre, una prueba para sífilis llamada VDRL o RPR y luego otras confirmatorias.

La sífilis en la mujer embarazada es un serio problema ya que la sífilis connatal puede llevar a aborto, parto pretérmino, la muerte del feto o a severas malformaciones.

Por lo que debe ser diagnosticada y tratada a tiempo, junto con el tratamiento de la o las parejas sexuales.

El tratamiento es sencillo y consiste en la penicilina intramuscular: una, dos o tres dosis (semanales) dependiendo la evolución. Es muy importante tratar a la/las pareja/as, ya que es una posibilidad frecuente de reinfección.

Aún hoy no existe vacuna. Se previene con el uso de preservativo y tratamiento de las parejas sexuales.

### Herpes

**No se cura, persiste de por vida “adormecido” en ganglios internos.**

Son infecciones muy frecuentes producidas por el virus herpes simplex II o I. Es un virus que una vez que ingresa al organismo no se elimina, no se cura, persiste de por vida “adormecido” en ganglios internos.

Se adquiere por contacto directo de la piel con piel de una persona infectada pero no necesariamente con las ampollas activas, sino que contagia con la piel sana.

Una vez que ingresa al organismo (por contacto directo con otra persona infectada) puede causar enfermedad, pero lo más frecuente que no se manifieste y permanezca inactivo, luego cada cierto tiempo (por traumatismos, estrés, ciclo menstrual, etc.) se reactiva produciendo picazón al inicio y luego dolor con pequeñas ampollas en la zona genital (glúteos, labios mayores o menores, pene) o en la zona de la boca.

Estas vesículas o ampollas pequeñas en la zona genital se rompen fácilmente por la fricción, por lo que en general lo que vemos son pequeñas erosiones redondeadas o úlceras superficiales.

Es muy frecuente en la población adulta, ya que la vamos adquiriendo con los años y los contactos sexuales y no sexuales. Es muy frecuente que el portador no reconozca la enfermedad como tal, a nivel bucal los pacientes llaman “calor del estómago”, “es el picante que me hace mal”, etc y a nivel genital tampoco es identificada la infección por el paciente e incluso por su médico.

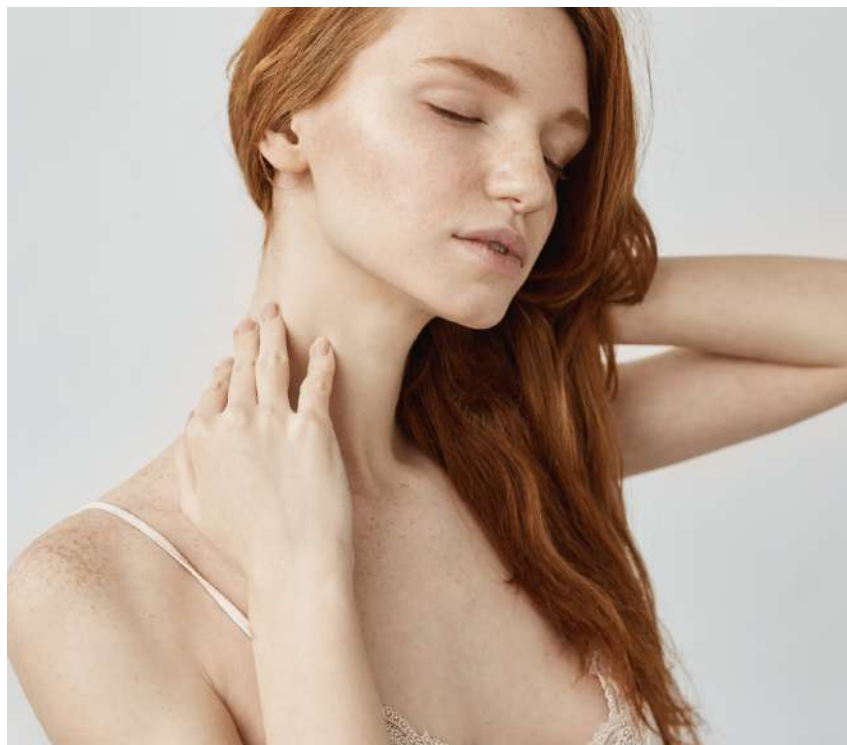
No tiene tratamiento curativo pero el aciclovir o valaciclovir (antivirales específicos para la familia de estos virus) en comprimidos, iniciado tempranamente ayuda a disminuir los síntomas.

También existe un tratamiento llamado supresor que podemos hacer por meses para evitar estos empujes, sobre todo en aquellos pacientes que les resulta muy doloroso.

Se previene parcialmente con el uso de preservativo. No existe vacuna por el momento.

### Verrugas genitales

Es el responsable de casi el 100% del cáncer de cuello uterino y de buena parte de los cánceres de vulva, pene y ano en la población joven, también de cáncer de la orofaringe.



El virus del papiloma humano (VPH) es un virus que afecta con mucha frecuencia la piel y mucosas, posee muchos genotipos, es decir variantes que de alguna manera le permiten producir muy distintas enfermedades desde verrugas en piel (que también hay de varios tipos), verrugas en mucosa de la boca, verrugas genitales y lesiones genitales pre malignas y cáncer.

Se transmite por contacto piel con piel o mucosas a través del contacto estrecho piel con piel en un paciente con o sin lesiones.

Es altísima la frecuencia de infección por este virus en población sexualmente activa, casi me atrevo a decir que todos tuvimos o tendremos una infección por VPH.

Una vez producido el contagio pueden pasar meses e incluso años antes de que aparezcan las verrugas en los genitales.

Estas pueden ser únicas o más frecuentemente múltiples, desde 1 mm hasta alcanzar varios mm, color piel o en diversos tonos de marrones.

El tratamiento consiste en diversas técnicas de destrucción de las verrugas o la lesión premaligna y el uso de medicación en crema que estimula la inmunidad (imiquimod), pero es en definitiva el sistema inmune de la persona que termina eliminando la infección en un plazo no bien conocido.

No persiste en el cuerpo como muchos pacientes señalan, excepto las variantes (genotipos) asociadas al cáncer. El tabaquismo aumenta el riesgo de que este virus produzca cáncer.

Desde hace mucho tiempo existen varias vacunas eficaces en evitar la infección por este virus.

En Uruguay desde el año 2014 se aplica en niñas de 11 años hasta 18 años y en 2019 se amplió la cobertura a varones. Mas recientemente el MSP amplía su cobertura a hombres y mujeres de hasta 26 años de edad con dos dosis de la vacuna cuatrivalente (2 genotipos que producen verrugas genitales y 2



asociados a cáncer genital).

Hoy además se comercializa una vacuna que cubre 9 genotipos.

#### VIH

**Es una infección crónica con tratamiento de por vida hace que los pacientes se controlen más su salud en general.**

La infección por el virus de la inmunodeficiencia humana es una enfermedad que surge en los años 80 con altísima mortalidad, pero afortunadamente dado al gran avance en su tratamiento pasa de ser hoy una enfermedad crónica.

Tal es así que se piensa que hoy las personas con VIH viven más incluso que la población general, dado que al ser una infección crónica con tratamiento de por vida hace que los pacientes se controlen más su salud en general.

Se contagia por relaciones sexuales, sangre, madre a hijo (embarazo y parto) y por la lactancia. Las manifestaciones clínicas son producto en su mayoría de la destrucción del sistema inmune y la aparición de diversas infecciones o neoplasias (sobrecrecimiento de tejidos benignas o malignas).

La piel no es nada ajena a todo esto

manifestado enfermedades al igual que la población no VIH, pero a medida que avanzada enfermedad aparecen más lesiones en piel.

Por tanto, el tratamiento antirretroviral (anti VIH) previene la aparición y mejora la gran mayoría de las enfermedades de la piel vinculadas a esta infección.

Como mencionamos más adelante el tratamiento hoy puede lograr que el virus desaparezca de la sangre (sea indetectable) y por lo tanto no se transmite a otra persona (indetectable = intransmisible).

Hay muchas formas de prevenir su transmisión además del preservativo, diversas formas de tratamiento en la embarazada y en situaciones de riesgo como mencionamos anteriormente.

Por el momento no existe vacuna comercial.

**En suma, hemos visto las infecciones de transmisión sexual que más se expresan en la piel, son diversas, las más importantes se evitan con el uso correcto de preservativo, ante la duda consulta con tu equipo de salud.**





**casmu**

SPONSOR OFICIAL DE LA SELECCIÓN



**AFILIATE LLAMANDO  
AL 1444**



**#NosUneLaCeleste**

**#NosUneLaVida**



*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](mailto: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](http://secom.com.uy)