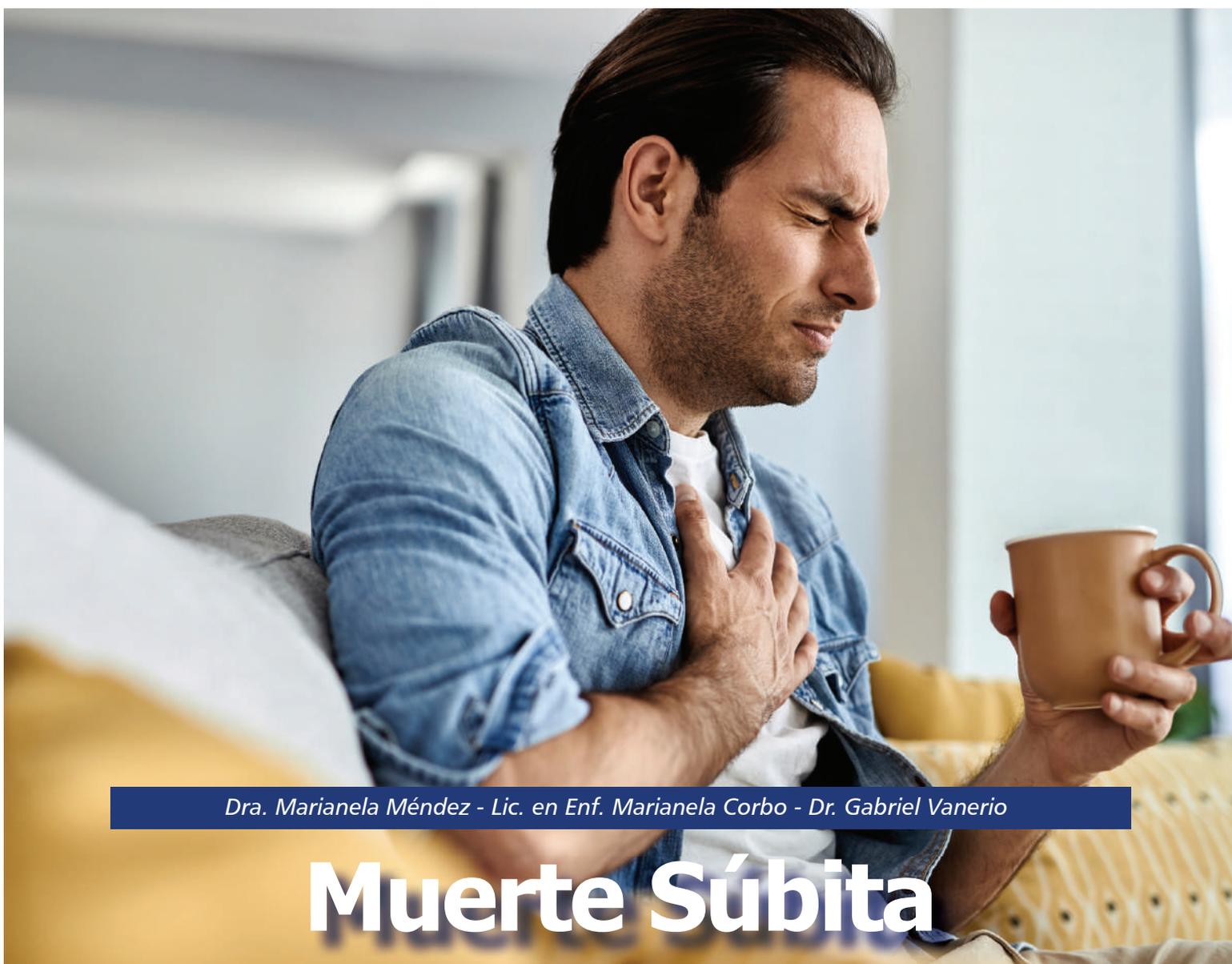


LA REVISTA DE SALUD DE **casmu**

casmuCerca

Leerla hace bien

Publicación oficial de CASMU - Distribución gratuita - Año XV - Nº 68 - Octubre de 2024



Dra. Marianela Méndez - Lic. en Enf. Marianela Corbo - Dr. Gabriel Vanerio

Muerte Súbita

“Una forma de celebrar la existencia y la vida”
CASMU presente en la marcha de la diversidad

CAEDOT: “ Una forma diferente de hacer las cosas”
Juan Corbalán

Lactancia y el reintegro al trabajo.
Ideas Claves
Lic. Laura Fazio

Si quiere recibir nuestra revista CASMU CERCA en formato digital directamente en su correo electrónico solicítela a 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. Julia Galzerano

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

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

"Una forma de celebrar la existencia y la vida"

09 PUBLINOTA CAEDOT

CAEDOT: "Una forma diferente de hacer las cosas".

10 INFOCASMU

CASMU fue destacado por UNIT por gestión energética sostenible.

14 INFOCASMU

CASMU inaugura nuevo espacio multidisciplinario para atención infantil y adolescente..

18 PEDIATRÍA

Lactancia y el reintegro al trabajo. Ideas Claves.

24 INFOCASMU

CASMU realizó un Encuentro Académico con UC San Diego Health.

26 CIRUGÍA

Cirugía laparoscópica de las hernias.

30 SALUD SEXUAL

Salud sexual. ¿De qué hablamos?.

32 MEDICINA PREHOSPITALARIA

Reanimación Cardiopulmonar Básica.

36 CARDIOLOGÍA

Muerte Súbita.

40 PUBLINOTA UDE

"Más allá del techo de cristal".

44 GINECOLOGÍA

Cuáles son los tiempos adecuados para una consulta Ginecológica y Obstétrica?

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

“ CASMU ha sido sinónimo de confianza, cuidado y dedicación”



Lic. Patricia Nizarala
Gerente Comercial y de Marketing.

Desde el primer día, hace casi 90 años, CASMU ha sido sinónimo de confianza, cuidado y dedicación.

A lo largo de nuestra trayectoria, hemos acompañado a miles de uruguayos, brindándoles una atención integral que, se adapta a las necesidades de cada momento de sus vidas.

Hoy, más que nunca, reafirmamos nuestro compromiso con la salud, entendida desde una visión que abarca lo bio-psico-social, porque sabemos que para cuidar la salud no basta con tratar el cuerpo, sino que también es necesario atender la mente y el entorno en el que vivimos.

“Cada decisión que tomamos en CASMU, está orientada al bienestar del socio y al de la comunidad, porque entendemos que la salud es un derecho fundamental que debemos proteger y fomentar.”

Nuestra institución ha sabido construir-

se sobre pilares sólidos de credibilidad, profesionalismo y un equipo humano excepcional. Esas virtudes nos han permitido superar desafíos, crecer y evolucionar. Cada uno de nuestros usuarios puede sentir la seguridad de una historia que nos respalda, pero también de un presente en constante innovación y mejora.

Queremos que sepan que cada decisión que tomamos está orientada a su bienestar y al de la comunidad, porque entendemos que la salud es un derecho fundamental que debemos proteger y fomentar.

Hoy, además de ofrecer servicios de salud de excelencia, somos conscientes de que nuestra responsabilidad va más allá de las puertas de nuestros centros médicos.

La salud del planeta también es nuestra salud. Es por eso que CASMU es la única institución de salud de Uruguay que ha asumido el desafío de adoptar prácticas que cuiden y preserven el medio ambiente.

Nos llena de orgullo poder compartir con ustedes que recientemente hemos recibido la certificación UNIT por nuestro Sistema de Gestión de la Energía. Este logro es una muestra más de nuestro compromiso con un futuro más sostenible, en el que podamos garantizar no solo la salud de nuestros usuarios, sino también la del entorno que todos compartimos.

Sabemos que estos esfuerzos contribuyen de manera significativa al bienestar general, porque entendemos que un ambiente sano es una parte fundamental para una vida saludable.

Pero no nos detendremos aquí: seguiremos buscando nuevas formas de integrar la sostenibilidad en cada una de nuestras acciones, porque creemos en una salud que cuide a las personas y al planeta por igual.

Continuaremos construyendo confianza a través de nuestros valores, nuestra historia y nuestra dedicación al futuro, siempre al lado de nuestros usuarios, porque estamos convencidos de que juntos, podemos lograr mucho más.

“Nuestra responsabilidad va más allá de las puertas de nuestros centros médicos”.

“Una forma de celebrar la existencia y la vida”



CASMU PRESENTE EN LA MARCHA DE LA DIVERSIDAD JUNTO A LA SOCIEDAD CIVIL

Casmu, estuvo presente el pasado jueves 26 y viernes 27 de setiembre, en la Marcha de la Diversidad 2024, desarrollada en Montevideo.

Apoyó con unidades móviles de 1727

y un puesto de salud de Integramás donde brindó estudios gratuitos sobre infecciones de transmisión sexual y asesoramiento en derechos sexuales.

El Dr. Daniel “Turco” Márquez, responsable del espacio de referencia de Casmu Integramás, dirigido a la población LGBTIQ+ y su familia, estuvo presente en la atención a quienes se acercaban

para realizar estudios y pedir información.

En la carpa, ubicada en la plaza Libertad, la institución realizó testeos gratuitos de VIH, sífilis y vacunación contra el HPV.

Además realizó distribución de preservativos, lubricantes, folletería, asesoría y promoción en salud sexual.



“Para nosotros es muy importante todas las acciones de salud que se hagan fuera del consultorio. En ese sentido, trabajamos con escuelas, colegios, liceos, familias, organizaciones de la sociedad civil.

Esto es una instancia más pero es masiva y hace a la importancia de que el equipo de salud tenga contacto con la realidad, con la verdad, con lo que ocurre en las calles y en la cotidianeidad de la vida; donde viven y se desarrollan las personas”, expresó Márquez.

Asimismo, Casmu, realizó la cobertura con dos unidades móviles: una en la apertura y otra en el cierre de la movilización.

Márquez destacó que vivió estas jornadas “con mucha felicidad y alegría” y agregó: “Es un momento muy importante para nosotros porque sentimos que acompañamos también a los usuarios y usuarias. Es una forma de celebrar la existencia y celebrar la vida”.

Casmu asume el compromiso con la salud integral sexual a través de un abordaje individual, social, familiar.

Como hace varios años, Casmu, con 1727 e Integramás, acompaña a la sociedad civil. En este caso junto a la Coordinadora de la Marcha de la Diversidad: “Estar en contacto con las organizaciones sociales, hace a la salud y

al bienestar de las personas. Casmu no está solo en esto”, finalizó.

Desde su creación en 2022, Casmu asume el compromiso con la salud integral sexual a través de un abordaje individual, social, familiar y comunitario desde una perspectiva de despatologización, con este servicio único en el sistema médico nacional.





casmu

SPONSOR OFICIAL DE LA SELECCIÓN



AFILIATE LLAMANDO AL 1444



#NosUneLaCeleste

#NosUneLaVida



CAEDOT: “ Una forma diferente de hacer las cosas”

Juan Corbalán
Director.

Hay cosas que caracterizan a una marca, y estas pueden estar presentes en los títulos, programas y publicidad. Estas características residen en su ADN, en el hacer del día a día y en cómo realizamos nuestro trabajo. La dedicación a la calidad de los servicios es fundamental.

No puede haber un solo día en el que no revisemos los resultados de nuestra labor, porque la autocrítica es un méto-

do de trabajo esencial para CAEDOT.

Desde hace tantos años, asumimos un profundo compromiso interno que nos impide fallar. Humanismo, ética y transparencia son las cualidades que, desde nuestro ADN, nos llevan día a día a hacer posibles los procesos de mejora continua.

Hoy presentamos, como novedad, nuestro logo, que está acompañado de colores que reflejan la esencia de CAEDOT, refrescando y reafirmando nuestra identidad. También ponemos a

su alcance nuestro número referencial: el 1970, disponible de manera ágil y dinámica las 24 horas del día, para que nuestros servicios lleguen rápidamente a todos.

Además, y sobre todo, anunciamos la certificación en calidad de todos nuestros servicios por parte de UNIT y AENOR. Hemos optado por el camino largo para que la calidad sea un hecho. Los procesos correctamente ejecutados nos brindan la seguridad de que hemos realizado el máximo esfuerzo por y para la gente.

Es erróneo pensar que estamos inmunizados contra los errores o que podemos hacer infalibles nuestros procesos de trabajo. Lo que sí es real es el compromiso demostrado, que mencionamos al principio, y que no se queda en una simple expresión, sino que se ha transformado en un hecho palpable. CAEDOT somos un equipo de trabajadores conscientes y comprometidos, que demuestra que es posible lograrlo.

Tratamos a los demás como nos gustaría ser tratados, porque sabemos que todo esfuerzo vale la pena.

CAEDOT se fundamenta en sus principios.



CASMU fue destacado por UNIT por gestión energética sostenible

CASMU recibió, este martes 17 de setiembre, la certificación del Instituto Uruguayo de Normas Técnicas (UNIT) por el Sistema de Gestión de Energía de la mutualista.

Se trata de un control de uno de los factores estratégicos como es la energía bajo todas sus formas. Esto se logra mediante actividades ordenadas en un ciclo de mejora continua, creando y mejorando un sistema de información acorde en todos los niveles jerárquicos de la organización, que permita la toma de decisiones inteligente, con personal calificado para la ejecución de las tareas que realiza.



De izquierda a derecha: Dra. Virginia Massobrio, pro secretaria del Consejo Directivo de CASMU-IAMPP, Dra. Julia Galzerano, tesorera del Consejo Directivo de CASMU-IAMPP, Dra. Lorena Giannoni, directora de urgencia pre hospitalaria, Dr. Raúl Germán Rodríguez, presidente del Consejo Directivo de CASMU-IAMPP, Ing. Álvaro Chamorro, gerente de Certificación de Sistema de UNIT, Ing. Rafael Vidal, director de ingeniería y mantenimiento, Ing. Fernando Gómez, director de UNIT, Dr. Nicolás Maseiro, director técnico médico de CASMU-IAMPP, Dr. Juan José Areosa, secretario general del Consejo Directivo de CASMU-IAMPP.

“ **C**uando uno habla de una certificación, habla de una empresa certificada y de un certificador que hizo la evaluación a nivel de gerencia, a nivel de operativo y a nivel de resultado.

Estamos trabajando para un futuro de la humanidad, son cosas que escapan de la organización y del país. Tenemos un desafío para nuestras próximas generaciones; lo importante es empezar a tener acciones.

Desde que asumimos la dirección del CASMU, estamos trabajando, apuntando a la calidad de diferentes servicios, pero sin dejar de mirar lo que es la comunidad y el mundo”, aseguró Rodríguez.

Es novedoso que CASMU contribuya directamente a combatir el cambio climático a través de un modelo de usos y consumo de energía que apunta a la sostenibilidad de la organización; que ese modelo que utilizan haya sido consensuado significa que es un camino asegurado”, expresó el gerente de certificación del sistema de la UNIT, Ing. Álvaro Chamorro.

Por su parte, el presidente de CASMU, Dr. Raúl Rodríguez, explicó la importancia para la institución de trabajar en un desarrollo sostenible: “Estamos trabajando para un futuro de la humanidad, son cosas que escapan de la organi-



De izquierda a derecha: Ing. Rafael Vidal, director de ingeniería y mantenimiento, Ing. Álvaro Chamorro, gerente de Certificación de Sistema de UNIT, Dr. Nicolás Maseiro, director técnico médico de CASMU-IAMPP.

zación y del país. Tenemos un desafío para nuestras próximas generaciones; lo importante es empezar a tener acciones.

Desde que asumimos la dirección del CASMU, estamos trabajando, apuntando a la calidad de diferentes servicios, pero sin dejar de mirar lo que es la comunidad y el mundo”, afirmó Rodríguez.



Algunas de las políticas de calidad energética que la institución lleva adelante son: el mantenimiento de un sistema de energía ISO 50.001 de mejora continua energético, planificación de acciones para abordar riesgos y oportunidades para mejores resultados, capacitación de personal en la ejecución de sus labores, revisar objetivos y metas energéticas, así como un diseño edilicio armónico que acompañe la gestión sustentable en lo económico, social y medioambiental.

En el lugar estuvieron presentes, además, autoridades de la Comisión Directiva de CASMU, funcionarios de la institución y representantes de UNIT.

Videoconsulta CASMU: atención médica a un clic de distancia

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

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

Conocé las especialidades que atienden en esta modalidad

Alergista

Cardiología

Cuidados Paliativos

Dermatología

Diabetología

Endocrinología

Gastroenterología

Geriatría

Ginecología

Hematología

Infectología

Medicina Cannábica

Medicina Familiar

Medicina General

Medicina Sexual

Neurología

Obesidad

Pediatría

Psiquiatría

Reumatología

Urología

Horario de atención de la oficina de Videoconsulta:

lunes a viernes de 8.00 a 20.00 h

Teléfono: 2487 5333 interno 2585

Mail: catelemedicina@casmu.com

WhatsApp: 098 415 534

Afiliate llamando al 1444 o en casmu.com.uy



Disponible en Vademécum CASMU
Bajo la modalidad de ticket diferencial

**Nuevo
y exclusivo**

Milorix[®]

Prucaloprida 2 mg

30
comprimidos
ranurados

Indicado en:

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



CASMU inaugura nuevo espacio multidisciplinario para atención infantil y adolescente



"CASMU reafirma su compromiso con la salud de las infancias y adolescencias, adaptándose a las necesidades de la población"...

CASMU reafirma su compromiso con la excelencia en la atención de la salud al inaugurar, el pasado jueves 15 de agosto, un nuevo y avanzado espacio multidisciplinario en el Policlínico Central “Dr. Federico Salveraglio”.

Este nuevo espacio está especialmente diseñado para la atención integral de niños y adolescentes, integrando diversos servicios médicos que permiten una mejor calidad en la atención y un diagnóstico más rápido y eficaz.

El nuevo espacio multidisciplinario cuenta con unidades clave como la de Desarrollo y Aprendizaje, Cuidados Paliativos Pediátricos, y otros servicios vitales del Policlínico Central, lo que posibilita un abordaje integral de las necesidades de los pacientes más jóvenes.

Con profesionales especializados en áreas como psicología, psiquiatría infantil, neuropediatría y ecografía infantil, este centro está preparado para ofrecer un enfoque integral en la detección y tratamiento de diversas condiciones, con un énfasis particular en la detección precoz de trastornos del espectro autista (TEA) y otras alteraciones del desarrollo.

CASMU generó un nuevo espacio especialmente diseñado para la atención integral de niños y adolescentes, adaptado para ellos con el fin de brindar una experiencia más acogedora mientras esperan ser atendidos.

Una de las innovaciones destacadas de este nuevo espacio es la creación de una sala de espera adaptada para niños y adolescentes, diseñada para brindar una experiencia más agradable y acogedora mientras esperan ser atendidos.

Esta sala está equipada con juegos didácticos y un mobiliario pensado para crear un ambiente que reduzca la ansiedad y el estrés, tanto para los niños como para sus familias.

La Dra. Mónica Castilla, directora del Policlínico Central, señaló la importan-



cia de esta inauguración destacando que desde octubre de 2023, la demanda en estas áreas ha aumentado significativamente. “Hemos visto un incremento del doble en las consultas, lo que puso en evidencia la necesidad de desarrollar un espacio integral que no solo atendiera distintas especialidades, sino que también ofreciera cuidados paliativos adecuados para nuestros pacientes más jóvenes”, explicó Castilla.

En el acto de inauguración, el presidente de CASMU, Dr. Raúl Rodríguez, expresó su profundo agradecimiento a

todas las personas e instituciones que hicieron posible la realización de este proyecto. “Este logro es el resultado de un esfuerzo colectivo.

Desde que asumimos, nos planteamos un avance en la calidad de nuestros servicios, y este nuevo espacio es una prueba tangible de ese compromiso”, subrayó Rodríguez.

En sus palabras, también destacó la colaboración del Banco República, que ha acompañado a CASMU en este proceso.



Dra. Mónica Castilla, Directora del Policlínico.

“Hemos visto un incremento del doble en las consultas, lo que puso en evidencia la necesidad de desarrollar un espacio integral que no solo atendiera distintas especialidades, sino que también ofreciera cuidados paliativos adecuados para nuestros pacientes más jóvenes”, explicó Castilla.

El evento contó con la presencia del secretario general de CASMU, Dr. Juan José Areosa, el vicepresidente y director del BROU, Dr. Alejandro Lafluf, y el Cr. Pablo Sitjar. A ellos se sumaron funcionarios técnicos y no técnicos de la mutualista, así como representantes de laboratorios y empresas proveedoras.

La creación de este nuevo espacio multidisciplinario no solo responde a la necesidad actual de mejorar la atención infantil y adolescente, sino que también proyecta a CASMU como un



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

centro de referencia para el tratamiento de trastornos del desarrollo en el futuro. Con esta inauguración,

CASMU reafirma su compromiso con la salud de las infancias y adolescencias, adaptándose a las necesidades de la población.



Corte de cinta por parte del Dr. Juan José Areosa, Secretario General del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dra. Monica Castilla, Directora del Policlínico, Dra. Nancy González, Jefa de Pediatría.

¿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.

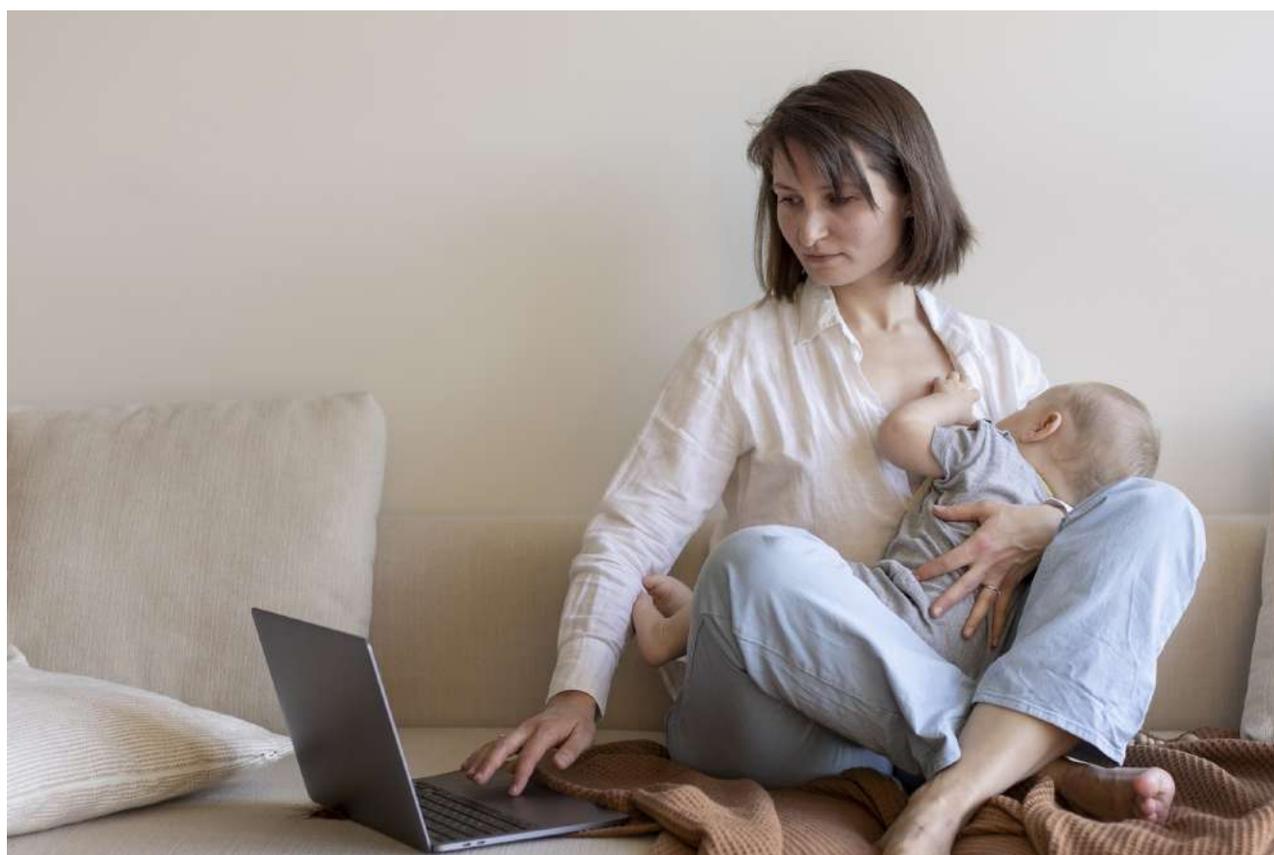
 **casmu**
estamos para cuidarte

 **0727**
EMERGENCIA MÓVIL

MEDIS
GROUP
TU SALUD A OTRO NIVEL

Lactancia y el reintegro al trabajo. Ideas Claves.

“Cada niño es un mundo”



Lic. Laura Fazio
Asesora en Lactancia.

La combinación de lactancia y trabajo no suele ser una prioridad al comienzo, pero, si todo transcurre bien, eventualmente se convierte en una preocupación. Idealmente es mejor que la madre vaya recibiendo información de forma paulatina, incluso antes de que ella misma se lo plantee. Elaborar un plan personalizado es importante para mostrar los datos objetivos que la madre debe considerar, sin proyecciones y para ello podés contar con el apoyo del equipo de CASMU especializado en lactancia.

Lugar y horarios de trabajo

Para elaborar este plan personalizado es necesario considerar algunos temas; porque no es lo mismo si la madre trabaja cerca o lejos de su domicilio.

Si tiene jornada completa o reducida. Si dispone en su ámbito laboral de espacios adecuados para amamantar directamente a su hijo u ordeñarse.

Preferencias personales de cada madre

Se suele decir que cada niño es un mundo, pero cada madre también lo es. Algunas son auténticas, entusiastas de las ordeñadoras, a otras simplemente no les gusta usarlas.

Unas valoran positivamente que alguien le acerque a su hijo al trabajo, otras preferirán salir ellas para amamantarlo en otro lugar. Todas las opciones son respetables y conjuntamente con los otros parámetros determinarán la mejor estrategia en cada caso.

Lactancia materna directa

Una de las consultas frecuentes es que hacer si la madre está a pecho directo exclusivo y tiene que iniciar la actividad laboral y no acepta otra forma de alimentación diferente del pecho.

Una opción posible es simplemente mantener la lactancia directa y para ello bien la persona a cargo del bebé puede acercarlo al trabajo de la madre para que ella lo amamante allí o bien la madre puede salir del trabajo para amamantarlo en casa, en la guardería o en algún otro lugar si se lo permiten en su lugar de trabajo.

Hasta que logre acostumbrarse a esta nueva etapa o hasta que inicie con la alimentación complementaria al 6to mes.

Lactancia materna diferida

Si a la madre la lactancia directa le resulta inviable, puede recurrir a sacarse la leche para que su hijo se alimente en su ausencia.

Algunas madres prefieren extraerse la leche en casa, aunque posiblemente lo más práctico será hacerlo en su ámbito laboral aprovechando que no ofrece el pecho en esas horas de trabajo y que la producción estará establecida, ayudando además a prevenir posibles problemas como obstrucciones o mastitis.

Para ello vas a necesitar:

- Una Sala de lactancia o un espacio para amamantar, extraer o almacenar y conservar la leche materna. (Ley Salas de lactancia 19530/decreto 238)
- Un buen ordeñador, hay varias opciones manuales y eléctricos, pero al momento de pensar en mayor rapidez y comodidad muchas madres prefieren

eléctrico.

- Una heladerita con hielo gel y recipientes para transportar la leche ordeñada, que pueden ser recipiente de vidrio con tapa de plástico o específicos, pero verificar sean libres de BPA (Bisfenol A). Los frascos de vidrio se pueden usar siempre y cuando la tapa sea de plástico,

- Las bolsitas específicas para leche se pueden usar, pero no es posible donar a un banco de leche en ellas.

Los frascos de análisis de orina que se han usado durante mucho tiempo están desaconsejados, especialmente porque el plástico que se usa para su fabricación no es de uso alimentario, y también porque los productos que usan para esterilizarlo son tóxicos.

La idea es que la madre amamante a su hijo directamente antes de dirigirse a su trabajo y en cuanto regrese, así como todo el tiempo que esté con él.



La leche materna ordeñada en el ámbito laboral debe ser transportada en la conservadora con hielo gel. Al llegar a casa el recipiente con leche se pone en la heladera y servirá para que al día siguiente la persona que lo cuide alimente a su hijo mientras ella está ausente.

Durante los fines de semana la madre puede volver a amamantar a su hijo directamente lo cual facilitará el mantenimiento de la producción.

Dudas frecuentes

¿Qué cantidad de leche materna voy a necesitar?

Al principio siempre es una incógnita ya que puede haber muchas diferencias de un niño a otro. Pasados los primeros días pronto conoceremos “la medida” de nuestro hijo.

Es recomendable:

- Dejar al principio leche materna más que suficiente.
- Guardarla en pequeñas cantidades (50 – 150 cc).
- La idea es calcular la hora en que la madre saldrá de casa y la hora en que volverá y estimar que el bebé hará aproximadamente una toma por cada 3 horas que su madre esté ausente.
- La ingesta de leche materna ordeñada, varía mucho de un niño a otro aunque en general se caracteriza por ser sensiblemente inferior a lo que una espera.

La experiencia nos dice que si una madre se incorpora al trabajo al finalizar la licencia: un ejemplo si su hijo tiene 3 meses probablemente tomará entre 50 y 150 cc de leche materna extraída por toma.

Así pues habrá que calcular tener unas reservas mínimas iniciales de 150 cc de leche materna por cada 3 horas de ausencia.

Cuando llegue el momento, se quita el frío a los primeros 50 de leche materna

y si se los toma se calientan 50 más y así sucesivamente, hasta que el bebé este satisfecho. El proceso se repite en cada toma.

Pronto sabremos qué cantidad de leche materna ordeñada necesita nuestro hijo y ya podremos ajustar mejor la que le dejamos preparada. Es importante aclarar que, aunque algunos bebés toman más, la mayoría rara vez quiere más de 100 al principio, y muchos todavía menos.

¿Fresca o congelada?

Siempre que sea posible es mejor que la leche materna sea fresca. Así pues, la leche que la madre se saque el lunes servirá para el martes, la del martes para el miércoles y así sucesivamente.

La del viernes puede guardarse en el freezer y descongelarse el día lunes a baño maría.

Una vez que sepamos con más precisión la cantidad de leche materna que vamos a necesitar, si la madre tiene excedentes de leche ordeñada, puede congelar directamente la que no vaya a utilizar y reservarla para futuras ocasiones, bien sea para salir un día por ejemplo a cenar y al cine o para preparar comida más adelante.

Siempre que sea posible es mejor que la leche materna sea fresca

¿Se puede mezclar leche materna ordeñada en distintas ocasiones?

La leche materna ordeñada se puede mezclar sin problemas ya sea para completar una toma antes de dársela al bebé o para completar una “medida” antes de congelarla. Siempre es conveniente ir gastando primero la leche más antigua.

Al principio, cuando la madre empieza a sacarse leche, sobre todo si lo hace en casa, es posible que le salga poca cantidad, así que puede ser útil guardarla en la heladera. La próxima vez que se saque leche, a lo largo del mismo día, se puede mezclar con la anterior hasta completar los 50 cc. En

cuanto estén completos, o al final del día, sea cual sea la cantidad, si no se van a utilizar, se pueden congelar. No pasar más de 24 hs en heladera.

¿No perderé la lactancia?

La producción de leche materna depende de la estimulación de la mama (a más succión más leche) por lo que es un camino de doble dirección, si la estimulación disminuye, la producción bajará, pero si posteriormente la estimulación aumenta la producción volverá a subir.

Es cierto que los ordeñadores portátiles no son tan eficaces para estimular como un bebé, así que es fácil que la leche que una madre se saque en su ámbito laboral vaya disminuyendo paulatinamente pero el proceso es muy lento y antes de que se saque menos de la que su hijo toma probablemente ya no la necesitará porque habrá llegado el momento de ofrecer la alimentación complementaria.

Además, amamantar directamente los fines de semana ayuda a regenerar la producción.

En cualquier caso, aunque la producción disminuye al disminuir la demanda, bien porque la madre no se saque leche o el niño esté recibiendo otros alimentos, todas las madres seguirán produciendo toda la leche que necesitan.

La leche materna no desaparece por arte de magia y aunque un niño solo mame una vez al día, su madre producirá leche para esa toma.

¿Y si la leche materna tiene un color extraño?

La composición de la leche materna varía a lo largo de la toma, al principio contiene más lactosa y otros nutrientes y su aspecto es semi transparente y ligeramente azulado, pero paulatinamente la concentración de grasas aumenta y la leche materna se vuelve más blanca.

Esto es completamente normal y se hace muy evidente cuando se utiliza ordeñadora.

Si la madre llena varios recipientes es posible que el color de la leche materna del primer recipiente que haya relleno tenga poco que ver con el último. Puede ser buena idea mezclar a posteriori la leche para hacer "medidas" más equilibradas.

Por otra parte, cuando la madre ingiere algunos alimentos, el color de la leche puede cambiar y más de una madre se ha llevado un buen susto al contemplar cómo le sale leche de un color verdusco varias horas después de haber comido espinacas.

En la práctica no tiene mayor importancia y es una buena manera de que el niño se vaya familiarizando con distintos sabores.

La leche materna no es, ni mucho menos, monótona ni aburrida.

¿Por qué mi leche descongelada huele mal?

Algunas mujeres han comentado que su leche descongelada huele a agria e incluso a rancio. Ese olor se atribuye a un cambio en la estructura de los lípidos.

Aunque puede ocurrir que ocasionalmente algún niño la rechaza, por lo general no es así y tampoco resulta perjudicial para el bebé.

¿Qué puedo hacer para que no ocurra?

Podemos intentar un truco: descartar los 1ros chorritos antes de ordeñarte y congelar inmediatamente la leche luego de extraída indicando la fecha de la misma.

¿Cuánto tiempo se puede conservar la leche materna?

A temperatura ambiente: no se recomienda

Recién extraída en heladera 24 hs, y si no se usa congelar

Luego de descongelada: 24 horas más en heladera

Congelador común: 15 días

Freezer: 3 a 6 meses

¿Cómo descongelar la leche materna?

Para descongelar la leche se puede bajar antes del freezer o congelador, poner en la heladera y luego quitar el frío a baño María o bajo el chorro caliente de la canilla. No se recomienda utilizar microondas, ya que afecta las proteínas de la leche, además de que puede no calentarse de forma homogénea y quemar al bebé. Si luego de que el bebé termine, queda leche en la mamadera, debe ser descartada.

No se puede volver a freezar luego de descongelada

¿Y si no quiere comer desde una forma de alimentación diferente del pecho?

Generalmente los bebés reaccionan a la ausencia de la madre aprovechando para dormir, comiendo lo mínimo

imprescindible hasta que la madre regresa, y después compensan cuando tienen la preciada teta a su disposición.

Considera que es posible que se despierte por la noche para mamar y aunque pueda parecer agotador, a muchas madres les parece un buen trato: "casi ni se da cuenta de que me he ido".

En cualquier caso, nunca hay que obligar a comer a un niño.

En CASMU estamos para cuidarte y acompañarte

Consulta con la técnica en lactancia; Mag. Nut. Lic. Laura Fazio 094877259
Vídeo consulta gratis se agenda por el 2487 5333 internos 7630/7632.

¿Tenes dudas cómo realizar la video consulta?

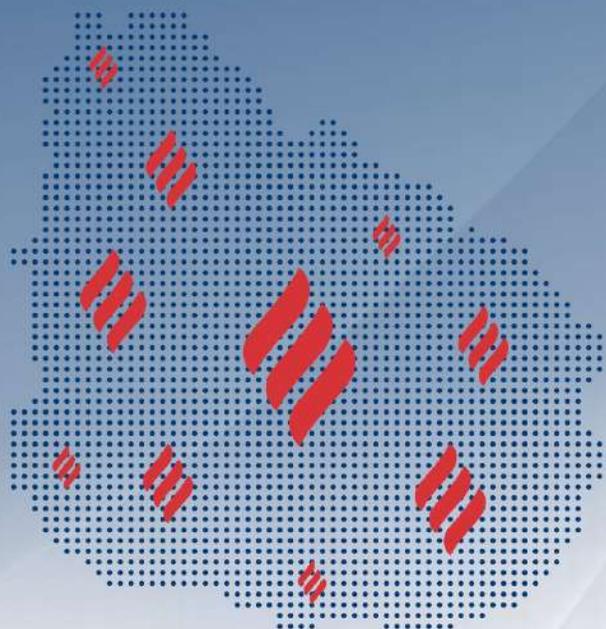
Horario: lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hs.

Tel: 2487 5333 interno 2585.

WhatsApp: 098 415 534.

Mail: catelemedicina@casmu.com
EMI (Educación Materno Infantil): 2487 53 33 interno 2255/2528 en el horario de 7:00 a 19:00 horas.





OFICINA DE COORDINACIÓN PARA AFILIADOS DEL INTERIOR

ESTAMOS PARA CUIDARTE ESTÉS DONDE ESTÉS

Atendiendo las necesidades de nuestros afiliados, hemos creado este nuevo servicio que nos permite seguir cuidando tu salud y brindarte una atención de calidad.

Si vivís en el interior te coordinamos* para el mismo día las consultas y estudios no urgentes que tengas indicados.

PARA SOLICITAR EL SERVICIO DEBES COMUNICARTE AL MAIL

coordint@casmu.com

Servicio opcional: Traslado dentro de Montevideo hasta Casmu.

*se realizará un máximo de 3 coordinaciones por día

 **casmu**
estamos para cuidarte



¿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 realizó un Encuentro Académico con UC San Diego Health

“Somos los que más residentes formamos; preparamos a los médicos y especialistas del futuro”.



CASMU organizó una destacada actividad académica el pasado 31 de julio, junto a una delegación de médicos del UC San Diego Health, California. Durante el evento, se compartieron técnicas innovadoras y avances tecnológicos que benefician a los pacientes. La jornada, se llevó a cabo en la sala Renoir del Hotel Radisson Victoria Plaza, reunió a gerentes, directores y jefes médicos. Los especialistas destacaron la importancia del trasplante cardiopulmonar y el ECMO para el desarrollo médico del país y la región.



El evento contó con la presencia del presidente de CASMU, Dr. Raúl Rodríguez, además de destacados médicos de la institución, de la Universidad de la República, y representantes de la Embajada de Estados Unidos en Uruguay.

Entre los profesionales estadounidenses, participaron el Dr. Kamyar Afshar, director de trasplante de pulmón; el Dr. Marcus Urey, director médico de trasplante de corazón; el Dr. Jorge Muñoz Pineda, intervencionista pulmonar; Gina Mautz, enfermera principal de neumología intervencionista; el Dr. Travis Pollema, director médico de ECMO; Cassia Yi, enfermera principal de ECMO; y la Lic. Stacy Holberg, directora ejecutiva del Programa de Pacientes Internacionales.

En su discurso de apertura, el Dr. Rodríguez destacó el compromiso de CASMU con la investigación, afirmando: "Somos los que más residentes formamos; preparamos a los médicos y especialistas del futuro". Subrayó además la misión compartida con la Universidad de San Diego en calidad, formación y cuidado de la salud.

Rodríguez también mencionó el programa emblemático de CASMU Social y las medidas adoptadas de eficiencia energética, reforzando el compromiso con la comunidad y el medioambiente. "Esta institución marca una línea para la salud de las generaciones actuales y futuras. Estamos convencidos de que lo que hacemos no es solo para CAS-

MU, sino que es en beneficio de todos; el país se lo merece", concluyó. Además, CASMU forma parte de la red global de Hospitales Verdes, reafirmando su compromiso con prácticas sostenibles y responsables.

La directora del programa internacional, Stacy Holberg, resaltó la trayectoria de los especialistas presentes y expresó el deseo de colaborar estrechamente: "La idea es encontrar formas de colaboración mutua para ofrecer una atención de salud de mayor calidad".

Cabe destacar que durante su estadía la delegación junto a la unidad de relaciones internacionales de Casmu visitaron diferentes actores del sistema social político y sanitario de nuestro país, incluyendo la unidad de trasplante hepático del Hospital Militar y la Agencia Nacional de Innovación e Investigación. Además, mantuvieron reuniones tanto con la presidenta de la Comisión de Salud del Senado como con el presidente de la Comisión de Futuros de la Cámara de Representantes, fortaleciendo así los lazos de cooperación en el ámbito de la salud.

Este evento es un ejemplo más del compromiso de CASMU con la excelencia en la atención médica y su apertura a la cooperación internacional para el desarrollo de la salud en Uruguay.





Cirugía laparoscópica de las hernias

Nueva técnica que otorga variados beneficios



Dra. Claudia Barreiro

Servicio de Cirugía General. CASMU-IAMPP.

¿Qué es una hernia?

Una hernia es una salida de contenido abdominal a través de un orificio en la pared del abdomen. El contenido, generalmente, es grasa o intestino. Según la localización se las clasifica en hernia inguinal, hernia umbilical, hernia crural, etc. Es una de las afecciones más frecuentes, tanto en hombres como en mujeres. Se calcula que hasta un 30% de los hombres van a desarrollar una hernia inguinal en algún momento de su vida.

¿Cómo sé si tengo una hernia?

Generalmente, las hernias se manifiestan como un "bulto" o tumoración que aparece a nivel de la ingle, región umbilical u otras zonas con menor frecuencia. Tiene como característica que desaparece o disminuye con el reposo acostado y se reproduce con la tos o los esfuerzos. En algunas oportunidades, previo a la aparición de la citada tumoración, precede sensación permanente de ardor o quemazón a nivel de la ingle, esta sensación se debe a que la hernia esta "horadando" el camino entre la musculatura de la región antes de aparecer clínicamente.

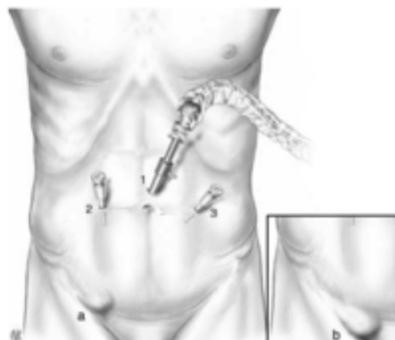
Las hernias se generan en zonas que presentan debilidades.

¿Qué es lo que produce una hernia?

Las hernias se generan en zonas que presentan debilidades, como son la región inguinal, región umbilical y cicatrices de cirugías previas. A su vez, cualquier factor que incremente la presión intra-abdominal puede desencadenar el desarrollo de una hernia. Los factores más frecuentemente relacionados son los antecedentes familiares, la obesidad, patologías respiratorias (EPOC, tos crónica), situaciones fisiológicas como el embarazo y esfuerzos prolongados.

¿Cuáles son las ventajas de la reparación laparoscópica de hernia?

La reparación de una hernia inguinal puede ser por dos vías principales, cirugía convencional (clásica) y cirugía



laparoscópica (mini-invasiva).

La hernioplastia laparoscópica utiliza incisiones mínimas y un sistema de video para asistir el procedimiento.

Presenta como ventajas:

- Menor dolor postoperatorio.
- Menor tasa de complicaciones (infecciones, hematomas).
- Reinserción más rápida a las actividades habituales.
- Excelentes resultados cosméticos, ya que las incisiones tienden a desaparecer en muy poco tiempo.
- La cirugía laparoscópica, además, evita el dolor crónico que en algunos pacientes genera la cirugía clásica.
- Pone a cubierto de las recidivas cruales ya que realiza un tratamiento INTEGRAL de toda la pared débil de la región inguino crural.

La cirugía habitualmente tiene una duración de 45 a 60 minutos

Finalmente, el abordaje laparoscópico, permite hacer diagnóstico de hernias en etapas pre-clínicas, asintomáticas ya que se explora integralmente la cavidad abdominal. Esta ventaja permite solucionar en la misma cirugía hernias bilaterales.

Es frecuente que en el paciente que aparece una hernia inguinal de un lado, pueda aparecer luego una hernia contralateral.

En pacientes sin enfermedades crónicas, se realiza en forma ambulatoria, permitiendo al paciente retornar a su hogar el mismo día de la cirugía.

¿Cuánto tiempo se tarda en la operación?

La cirugía habitualmente tiene una duración de 45 a 60 minutos, si se realiza la reparación simultanea bilateral puede demorar algo más. En pacientes sin enfermedades crónicas, se realiza en forma ambulatoria, permitiendo al paciente retornar a su hogar el mismo día de la cirugía.

¿Quiénes son candidatos a esta técnica?

- Pacientes con hernias chicas y que se reducen en la posición horizontal.
- Pacientes sin enfermedades crónicas.



cas que imposibiliten la anestesia general.

- Pacientes que por su nivel de actividad diaria requieran un rápido reintegro.
- Pacientes que deseen un resultado cosmético de excelencia.
- Recidivas herniarias luego de cirugía abierta.
- Deportistas.

Durante la consulta con su cirujano se evaluará la indicación de la técnica laparoscópica y si le va a otorgar ventajas reales.

¿Qué ocurre si la operación no puede realizarse o completarse por vía laparoscópica?

La decisión de la vía de abordaje se decide en cada caso en particular. En algunos casos la cirugía laparoscópica

no es considerada por antecedentes del paciente cómo: múltiples cirugías abdominales o imposibilidad de realizar anestesia general.

En otros, aun comenzando la cirugía por vía laparoscópica, no es posible finalizarla visión laparoscópica de hernia inguinal por cuestiones técnicas (adherencias, imposibilidad de acceder a la región inguinal) o por que el cirujano no considera la cirugía segura y decide convertir a una reparación convencional (clásica).

¿Qué tiempo de recuperación requiere una operación de hernia inguinal?

Luego de la hernioplastia inguinal laparoscópica, el reintegro a actividades suaves es casi inmediato, pudiendo deambular a las pocas horas de la cirugía.

A partir de la primera semana se puede comenzar con actividades aeróbicas (caminatas) e ir aumentando la in-

tensidad llegando alrededor de la 4ta semana a las actividades habituales y completas.

¿Cuándo puedo volver al trabajo?

Dependiendo de la actividad que se desarrolle en el ámbito laboral, el inicio de la misma se modificará en base al esfuerzo a realizar. Así, los pacientes que realizan actividades del tipo administrativas podrán retornar a la actividad laboral en las primeras semanas. Por otro lado, los pacientes con actividad laboral "pesada" comenzaran su actividad luego de la 3era-4ta semana, periodo en cual se considera que la cicatrización está conformada y el esfuerzo no comprometería la reparación de la hernia.

¿Cómo obtengo más información?

En nuestra Institución existen profesionales capacitados en esta técnica que los pueden asesorar en forma personalizada sobre cada caso en particular.

Fixodent®
Adhesivo para prótesis dental



Ayuda a **bloquear la entrada** de partículas de alimento.



Elimina **gérmenes** que causan el mal aliento.

POR CONSULTAS SOBRE NUESTROS PRODUCTOS, COMUNICATE AL: 29 24 60 90

LEOPOLDO GROSS
& ASOCIADOS

Disponible en Vademécum CASMU

Bajo la modalidad de ticket diferencial

NUEVO

Dirox[®]Dúo

UC-II[™] + Carnipure[™]

Innovación tecnológica



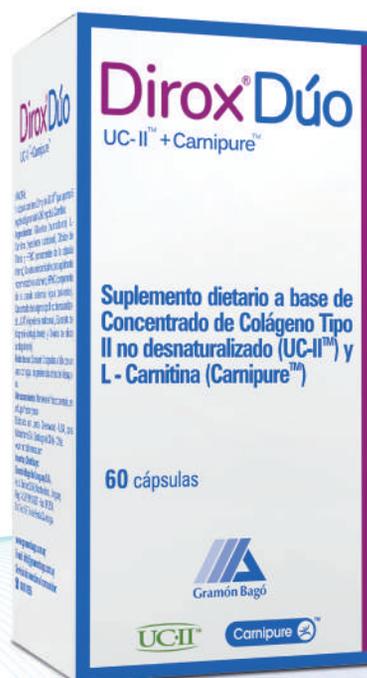
UC II

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**



Salud sexual



¿De qué hablamos?

El 4 de septiembre de cada año, se celebra el Día Mundial de la Salud Sexual con el objetivo de concientizar a la población sobre la importancia de la promoción de la salud sexual segura como parte de la salud integral de la persona. La salud sexual es un indicador de bienestar y de salud general del individuo y un derecho a ser reclamado. Es deseable que preguntar a los pacientes sobre su sexualidad sea tan natural como interrogar sobre otros aspectos biológicos cotidianos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.



Dra. Verónica Berardo

Medicina Sexual.



Dra. Natalia Fusco

Medicina Sexual.



Dra. Soledad Ríos

Medicina Sexual.

No se trata simplemente de la ausencia de disfunción, o enfermedad, o de ambos. Para que la salud sexual se logre, es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan y garanticen.

Los derechos sexuales relacionados con la sexualidad son:

- Acceso a una asistencia en salud reproductiva de calidad.
- Poder buscar, recibir y compartir información sobre sexualidad con otros.

- Recibir educación sexual de calidad.
- Mantener encuentros sexuales con consentimiento.
- Poder elegir si casarse o no y a formar y planificar una familia, así como a decidir si tener hijos o no y cómo y

cuándo tenerlos

- Ejercer una vida sexual satisfactoria, saludable, segura y plena.
- Elegir libremente los vínculos sexoafectivos.
- Autonomía e integridad del cuerpo.
- Acceso al grado máximo alcanzable de salud, incluyendo la salud sexual, que comprende experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras.

La sexualidad abarca aspectos como el sexo, la identidad de género, el erotismo, el placer, la reproducción y la intimidad. Se experimenta y expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

Día mundial de la salud sexual

Desde el año 2010, impulsado por la Asociación Mundial de la Salud Sexual (WAS, por sus siglas en inglés), el 4 de septiembre de cada año, se celebra el Día Mundial de la Salud Sexual con el objetivo de concientizar a la población sobre la importancia de la promoción de la salud sexual segura como parte de la salud integral de la persona.

Este año el tema central son "Las relaciones positivas". Podemos destacar como componentes esenciales de las relaciones positivas: el consentimiento y el placer.

¿Qué es el consentimiento?

El consentimiento es una cuestión de respeto mutuo, comunicación y comprensión. Es la piedra angular de toda relación positiva. El consentimiento sienta las bases para la confianza y el respeto en el vínculo.

¿Qué pasa con el placer?

El placer es un aspecto vital de cualquier relación íntima. Se trata de priorizar los deseos, las preferencias de cada uno.

¿Cómo están conectados?

El consentimiento y el placer están entrelazados. Cuando ambos miembros de la pareja se comunican activamente y priorizan el placer del otro, se fomen-

ta una conexión emocional y física más profunda.

Priorizar el placer y el consentimiento significa celebrar los cuerpos, los deseos y las fantasías del otro sin juicios ni presiones.

En resumen, el placer comienza con el consentimiento.

Medicina Sexual

En la práctica diaria, es muy frecuente la consulta de la población sobre disfunciones sexuales, como disfunción eréctil, eyaculación precoz, disminución del deseo sexual, anorgasmia, vaginismo.

Además del abordaje puntual de la disfunción o disfunciones diagnosticadas, se realiza en cada consulta educación sexual, la cual es la base para una sexualidad plena y saludable.

Más allá de tratar las disfunciones sexuales individuales o de pareja, se trabaja sobre casos de abuso sexual y su prevención, sobre la identidad de género, la orientación sexual, así como con pacientes oncológicos que necesitan un apoyo especial en la esfera sexual.

Cualquier patología orgánica puede ocasionar o accionar distintos disturbios sexuales.

Tomando la Medicina Sexual como una ventana de la salud integral del individuo, podremos ejercer una Medicina Preventiva, sabiendo, por ejemplo, que la disfunción eréctil (antes llamada impotencia) de origen vascular representa un elemento de alteración no sólo a nivel peneano, sino que puede poner de manifiesto una enfermedad sistémica, en la cual el síntoma debe ser considerado un dato centinela de enfermedad arterial coronaria; asociándose a eventos coronarios agudos (infarto de corazón, por ejemplo) en un promedio de 3 años luego del inicio de la misma.

En otras ocasiones puede suceder que exista una disminución del deseo sexual, donde es necesario indagar la etiología para poder tratarlo correctamente, que

puede ir desde alteraciones hormonales, toma de determinada medicación, alteración en el vínculo de pareja, enfermedades sistémicas, entre otros.

Actualmente está demostrado que una saludable expresión de la sexualidad humana, mejora notoriamente la calidad de vida de los individuos.

La incorporación a la práctica clínica de las dimensiones de sexualidad como búsqueda de placer y los cambios de la sexualidad a lo largo de la vida permite que las personas conozcan y ejerzan los derechos sexuales.

En la consulta debe realizarse una escucha activa y libre de prejuicios, con preguntas claras y sencillas, permitiendo que las personas realicen las preguntas que necesitan para aclarar sus dudas.

Esta instancia en el consultorio debe tomarse como una importante oportunidad de prevención en salud.

Es en este sentido que contamos en el CASMU con una policlínica de Medicina Sexual desde hace casi 3 años que funciona en el Centro Médico Bvar. Artigas y de Solymar a cargo de las Dras. Berardo, Fusco y Ríos, Diplomadas en Medicina Sexual.

Es importante resaltar que no es necesario pase para agendarse, y cualquier persona que sienta que tiene algún aspecto vinculado a su sexualidad que quiere abordarlo en una consulta médica profesional, lo puede realizar ya sea de forma individual o en pareja.

También contamos con un espacio adolescente, a través de telemedicina con el objetivo de tener un espacio accesible donde se pueden evacuar dudas y acceder a un referente en educación sexual, promoviendo así un desarrollo saludable de la sexualidad en esta etapa de la vida.



Reanimación Cardiopulmonar Básica

“Salvar vidas solo con tus manos”



Dr. F. Molina Sosa

Adjunto, Dirección Prehospitalaria
CASMU IAMPP.

Eran las tres de la tarde del 11 de agosto cuando Joaquín tomó su bicicleta para ir hasta la práctica de fútbol con sus amigos de liceo. Con la ansiedad de siempre, luego de despedirse de su madre, emprendió raudo el viaje porque se le hacía tarde y el entrenador era estricto con esas cosas de la puntualidad (en realidad, no solo con eso: insistía con la buena alimentación, el descanso, etc.).

Para Joaquín, el profe era un referente, como para el resto del grupo y los gurises todos. Era un ejemplo a seguir. Había jugado en primera y conocía el mundo del fútbol profesional, los preparaba para eso: ser un señor en la vida y en la cancha.

Al llegar, saludos de rigor, bromas, calentamiento y a jugar.

A quinientos kilómetros de distancia de la cancha donde Joaquín despuntaba su sueño de acariciar las redes, otras redes se elevaban de las aguas, cargadas con la pesca del día, y se depositaban sobre la pequeña cubierta de la lancha pescadora de Jorge.

Había sido una buena jornada, Jorge reía estrepitosamente, animaba a sus dos compañeros de faena y, en un alto, se detuvo a armar su cigarrito con tabaco de frontera. Encendió el motor y comenzó el lento retorno, organizando ya el trabajo para cuando llegaran a puerto.

Se sentía cansado (a sus 57 años ya el cuerpo no respondía igual), pero este era un cansancio especial, distinto. En los últimos días se fatigaba con más facilidad e incluso había tenido algunas molestias en el pecho cuando hacía mucha fuerza, pero como se pasaban enseguida cuando se quedaba quieto y podía seguir su vida normal, no iba a ir al médico por esa tontería y menos aún comentárselo a Carmen, su mujer, que por todo se preocupaba.

Cuando cobrara esta pesca, se tomaría unos días para descansar. Todo iba a estar bien, seguramente.

Mientras tanto, a la misma hora, Lucía hacía las compras en el supermercado

del shopping.

En su trabajo les permitieron salir antes y aprovechó para retirar los resultados de algunos análisis que le había pedido su ginecóloga, recoger a su hija del colegio y, ahora, ya está mentalmente degustando la exquisita cena que va a preparar.

Mientras se acerca a las cajas, observa las largas colas. Se siente algo mareada, pero es de las que prefieren interactuar con las cajeras y ayudantes. Le parece impersonal el uso de las cajas automáticas, así que respira hondo y se prepara para esperar su turno.

Mientras espera, se fija en dos artefactos ubicados en las entradas principales, identificados con la sigla "DEA". Hace tiempo los ve en sus respectivas cajas de cristal amurados a la pared, pero olvida preguntar qué son y para qué sirven. Hoy lo va a hacer.

Estas tres historias, aunque describen situaciones banales, cotidianas, para algunos casi irrelevantes, tienen un hilo común: minutos después, los tres personajes, Joaquín, Jorge y Lucía, caían sin conocimiento.

Los tres eran víctimas de lo que conocemos como muerte súbita. Los tres pasaban a formar parte de la estadística que marca que alrededor de diez (10) uruguayos por día sufren un episodio como este.

Los tres eran personas sanas, o presumiblemente sanas. A los tres los sorprende este evento de manera imprevista e inesperada, como un rayo en un cielo despejado sobreviene esto, en definitiva: la muerte súbita.

Plantee estas tres situaciones en primer lugar porque ejemplifican muy bien lo que pasa en la vida real: en el 98-99 % de los casos, esto se da en el trabajo, en los lugares de esparcimiento, estudio, etc.

Realmente nuestras manos pueden salvar vidas!

Ahora bien, lo más importante: ¿cómo actuar en estos casos?

Lo primero: Mantener la calma (facilita tomar el control de la situación).

Segundo: Verificar que la escena donde vamos a iniciar el masaje cardíaco es segura.

Tercero: Tomar a la persona por los hombros, sacudiéndola y llamándola para verificar si contesta y si respira o tiene respiración agónica.

Cuarto: Iniciar masaje cardíaco, apoyando ambas manos en el pecho, sobre el esternón, entre las tetillas, y comenzar a comprimir fuerte y rápido a razón de 100-120 veces por minuto.

Simultáneamente, solicitar que alguien (individualizándolo: "¡Vos, fulano!", o "¡Ud., el de remera roja!") traiga un DEA. Y a otra persona, si la hay, que llame a la ambulancia.

¡Tus manos, nuestras manos, haciendo un masaje cardíaco de calidad, salvan vidas!

Es muy importante activar esta cadena y nunca dejar de masajear (paramos cuando alguien nos releva, cuando la persona recupera la consciencia o llega el equipo médico).

Cuando llegue el DEA (desfibrilador externo automático), mientras seguimos masajeando, conectamos los parches tal cual el dibujo lo indica, encendemos el aparato (botón rojo) y aguardamos instrucciones. Hacemos todo lo que nos indique.

Recuerden que por cada minuto que pasa desde que la persona hace el paro cardíaco o muerte súbita, cae un 10 % la chance de sobrevivir...

Por lo tanto, itus manos, nuestras manos, haciendo un masaje cardíaco de calidad, salvan vidas! Porque actuamos como un corazón periférico haciendo que con cada compresión la sangre circule.

Si nos queda la duda de si realmente está en paro cardíaco o no, actuamos como si lo estuviera: imasajeamos!

¿Qué puede pasar? Que la persona se despierte. No era una muerte súbita. ¡OK! No pasa nada.

¿Puede pasar que se fracture una costilla durante el masaje? Sí, pero eso no se compara con el beneficio de salvar una persona.

¿Y si no está en paro y yo le conecto el DEA? No pasa nada. El DEA es tan seguro que, si no está indicada la descarga, no descargará y te indicará qué hacer (seguir masajeador).

¿Qué hay de la respiración boca a boca? Si hay más de un operador que sepa hacerla y siempre y cuando la persona no tenga sangre, lesiones o vómitos en la cavidad oral, la hacemos: hiperextendiendo el cuello y haciendo dos insuflaciones cada 30 compresiones torácicas.

De lo contrario, solo hacemos masaje cardíaco. Es lo que efectivamente im-

porta.

Las tres historias tuvieron final feliz.

El club de Joaquín había hecho un festival para recaudar fondos para la compra de un DEA (su profe fue el de la idea) y todos los años se hacía el curso de RCP con todas las divisionales del club.

Cuando Joaquín cayó, nadie perdió un segundo. Todos sabían qué hacer. Hoy Joaquín tiene un cardiodesfibrilador implantado y lleva una vida completamente normal.

La de Jorge fue la más compleja. Felizmente, la asociación de pescadores locales había hecho el curso de RCP el año anterior.

Uno de sus compañeros de tripulación inició masaje cardíaco externo sobre la cubierta misma de la lancha, el otro avisó por radio a Prefectura, que despachó un gomón con un DEA a bordo.

Al llegar a la playa, si bien la ambulancia demoró un poco más de lo habitual por las distancias, se trasladó al hospital más cercano, donde recibió los cuidados post resucitación.

Lucía, finalmente, supo lo que eran los artefactos que venía viendo a la entrada del supermercado desde hacía algún tiempo. Esos DEA estaban allí porque el shopping no hacía más que cumplir con lo que la ley dispone para áreas con alta circulación de personas (Ley 18.360). Hoy lleva una vida absolutamente normal.

La clave es: cuanto más gente sepa reanimación/resucitación cardiopulmonar y uso de DEA, más vidas serán salvadas.

Vamos por el objetivo de enseñar más RCP en las escuelas, colegios, liceos, asociaciones civiles, clubes, gimnasios, cadenas de supermercados, etc., etc. ¡Porque realmente nuestras manos pueden salvar vidas!

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

Centro Oftalmológico Bulevar

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

Por consultas y agenda comunicarse al

☎ **144 op. 8**
☎ **095 290 254**
de 8 a 20 h.

Ubicado en Br. Artigas 1309 esq. Guaná

Por más información www.casmu.com.uy

casmu
estamos para cuidarte

1727
EMERGENCIA MÓVIL

MERIS
GROUP
TU SALUD A OTRO NIVEL



Maquet Meera Family Mobile Operating Table

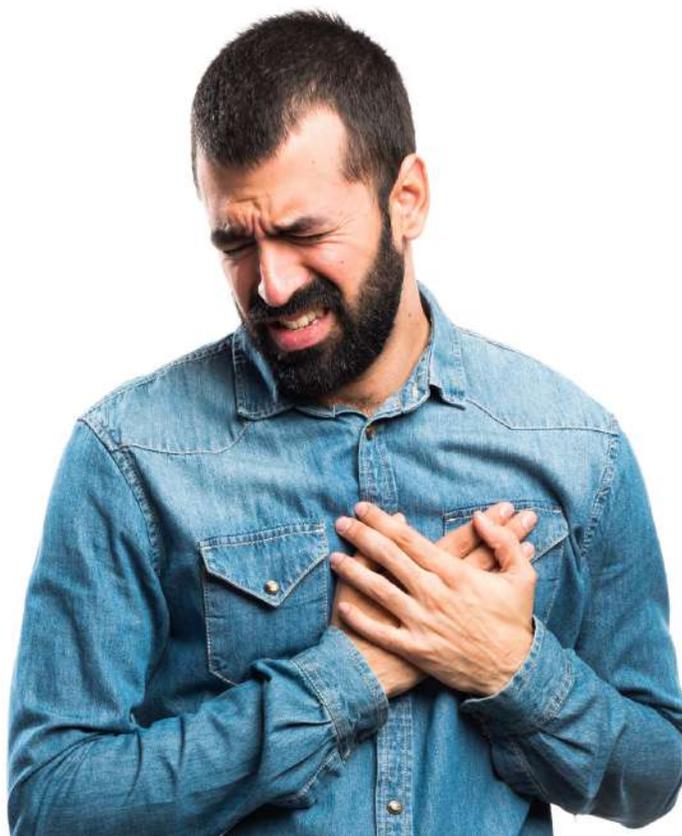
Cost-effective flexibility in the OR

GETINGE 

SIEMPRE LAS MEJORES MARCAS
NUNCA SÓLO ESO

bioerix

Muerte Súbita



Las arritmias son responsables de la pérdida de la capacidad del corazón para bombear sangre, lo que puede llevar al colapso y, eventualmente, a la muerte si no hay intervención. En Uruguay, se estima que la muerte súbita ocurre en aproximadamente el 60% de los casos de muerte por causa cardíaca. En atletas jóvenes, la tasa es más baja pero significativa, con 1 caso por cada 50,000 a 80,000 atletas por año. En deportistas mayores de 35 años, especialmente aquellos con factores de riesgo cardíaco, la tasa aumenta significativamente, llegando a 1 caso por cada 15,000 a 18,000 atletas.



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



Lic. en Enf. Marianela Corbo
Jefe de Sector CTI UCC Servicio.



Dr. Gabriel Vanerio
Cardiólogo intensivista.
Coordinador de servicio de
Arritmia CASMU y Policlínica de
Prevención de arritmia graves en
jóvenes.

La muerte súbita se define, según la OMS, como aquella que ocurre antes de una hora de la aparición de los síntomas (si es que existen).

Existen alteraciones en la conducción eléctrica del corazón que provocan secuencias de latidos irregulares, que pueden ser demasiados rápidos o demasiado lentos, o que circulan por una vía eléctrica anormal.

Dos de estos ritmos rápidos son la fibrilación ventricular y la taquicardia ventricular. Estas arritmias son responsables de la pérdida de la capacidad del corazón para bombear sangre, lo que puede llevar al colapso y, eventualmente, a la muerte si no hay intervención.

La posibilidad de que alguien tenga una muerte súbita varía según la edad y la región. En la población general, ocurre entre 1 y 5 casos por cada 100,000 personas al año. En Uruguay, se estima que la muerte súbita ocurre en aproximadamente el 60% de los casos de muerte por causa cardíaca.

En atletas jóvenes, la tasa es más baja pero significativa, con 1 caso por cada 50,000 a 80,000 atletas por año. En deportistas mayores de 35 años, especialmente aquellos con factores de riesgo cardíaco, la tasa aumenta significativamente, llegando a 1 caso por cada 15,000 a 18,000 atletas.

La posibilidad de que alguien tenga una muerte súbita varía según la edad y la región. En la población general, ocurre entre 1 y 5 casos por cada 100,000 personas al año.

Factores Epidemiológicos:

- **Edad:** Las personas jóvenes (menores de 35 años) generalmente presentan causas congénitas o genéticas, mientras que, en adultos mayores de 35 años, la principal causa es la enfermedad de las arterias coronarias.
- **Género:** La mayoría de los casos ocurren en hombres. En atletas, la proporción es de aproximadamente 9:1 en comparación con las mujeres.

- **Deporte:** Deportes como el baloncesto, el fútbol y el ciclismo tienen una mayor prevalencia de eventos cardíacos debido a la intensidad física y el esfuerzo cardiovascular extremo.

Menores de 35 años:

Causas cardiovasculares (70-90%) y generalmente congénitas:

- Miocardiopatía hipertrófica.
- Anomalías coronarias congénitas.
- Miocarditis.
- Enfermedades de la aorta.
- Enfermedades eléctricas del corazón, como el síndrome de QT largo o la fibrilación ventricular idiopática.
- Alteración del ventrículo derecho.

Causas no cardiovasculares:

- Golpe de calor
- Deshidratación
- Abuso de drogas
- Traumatismos (impactos en el pecho)

Según edad se pueden dividir en dos grupos, con una edad de corte a los 35 años.

Mayores de 35 años:

La causa más común es la enfermedad coronaria (70% de los casos), donde la causa más importante es la oclusión repentina de una arteria coronaria (infarto agudo de miocardio), y arritmias ventriculares en sujetos con enfermedad cardíaca previa, especialmente cuando hay secuelas, cicatrices o extensa fibrosis del corazón.

Es importante tener en cuenta que algunas de estas condiciones siguen un patrón genético y familiar. Por lo tanto,

algunos de los factores de riesgo de muerte súbita son:

- Historia familiar de muerte súbita
- Presencia de arritmias ventriculares complejas detectadas en un Holter (registro de 24 horas de la actividad eléctrica del corazón)
- Desmayos inexplicables (síncope): Los episodios de síncope, especialmente si ocurren durante el ejercicio
- Caída brusca de la presión arterial durante el ejercicio. El ejercicio intenso, el estrés emocional, ruidos (como un despertador) y cambios bruscos de temperatura pueden precipitar arritmias fatales, por ejemplo, en piscinas o en el mar.

Es fundamental que las personas con factores de riesgo conocidos (hipertensión, diabetes, colesterol elevado) se sometan a evaluaciones regulares, incluyendo pruebas de esfuerzo, electrocardiograma (ECG) y ecocardiograma.

Claves para la Prevención de la Muerte Súbita en la Enfermedad Coronaria:

- **Evaluaciones de riesgo cardiovascular:**

Es fundamental que las personas con factores de riesgo conocidos (hipertensión, diabetes, colesterol elevado) se sometan a evaluaciones regulares, incluyendo pruebas de esfuerzo, electrocardiograma (ECG) y ecocardiograma.

- **Pruebas avanzadas:**

En individuos de alto riesgo, pruebas como la angiografía coronaria y la tomografía computarizada de las arterias coronarias pueden ayudar a identificar el grado de aterosclerosis y el riesgo de infarto.

- **Tratamiento farmacológico:**

El uso de estatinas para reducir el colesterol, betabloqueantes e inhibidores de la ECA para el control de la hiper-

tensión, y la aspirina para prevenir la formación de coágulos puede reducir significativamente el riesgo de muerte súbita.

• **Modificación de los Factores de Riesgo:**

Dejar de fumar es una de las medidas preventivas más importantes para reducir el riesgo de enfermedad coronaria y muerte súbita.

- Cese del tabaquismo: Dejar de fumar es una de las medidas preventivas más importantes para reducir el riesgo de enfermedad coronaria y muerte súbita.
- Control de la presión arterial: Mantener la presión arterial en niveles normales (idealmente por debajo de 130/80 mmHg) reduce significativamente el riesgo cardiovascular.
- Reducción del colesterol: Mantener el colesterol LDL bajo control (<70) a través de dieta, ejercicio y medicamentos (estatinas) es clave para prevenir la progresión de la aterosclerosis.
- Control de la diabetes.
- Dieta y ejercicio.
- Es fundamental formar a la población general en reanimación cardiopulmonar básica (RCP), así como asegurar la disponibilidad de desfibriladores automáticos externos (DEA) en lugares públicos para responder a emergencias cardíacas.

Recordar

“La muerte súbita en personas con enfermedad coronaria es un desafío grave, pero prevenible en muchos casos. Mediante la detección temprana de la enfermedad coronaria, la modificación de factores de riesgo y la implantación de desfibriladores (DEAs), que la población en general y la comunidad elaboren sus Protocolos de Emergencia y respuesta ante un paro

cardíaco”.

Fundamental

Saber reconocer los primeros signos de colapso o pérdida de conciencia. Sin dudar, iniciar la reanimación cardiopulmonar (RCP) inmediatamente. Haciéndola adecuadamente, no se puede causar daño a la persona, aunque no sea un paro cardíaco; ante la duda, es mejor iniciar la RCP.

Uso de desfibrilador externo automático (DEA):

Utilizarlo lo antes posible. Hay aplicaciones, como “CERCA”, que ayudan a conocer la ubicación de los desfibriladores en Uruguay. **Llamar al 911 o a una emergencia médica y asegurar la transferencia rápida a un hospital.**

Las personas llamadas “primer respondedor” son quienes ven a la víctima o están a su lado cuando sufre el paro cardíaco; pueden marcar la diferencia

entre la vida y la muerte del paciente.

Pasos:

1. Reconocer el paro: no responde y no respira (o parece que no respira).
2. Comenzar a realizar masaje cardíaco de alta calidad y pedir ayuda sin dudar. Esto incluye solicitar un desfibrilador automático y una ambulancia.
3. Colocar un DEA y utilizarlo.

Policlínica de Prevención de Arritmia graves en pacientes jóvenes.

Servicio de Electrofisiología Policlínico Central.

8 de octubre 3310 puerta 307.
Teléfono de coordinación 24875353.
Int. 2505 de lunes a viernes de 8 a 15 hs.



YO



TRIBUFF

Protección cardio y cerebro vascular



UN COMPRIMIDO DIARIO

TRIBUFF 100 mg.
30 y 60 comprimidos
TRIBUFF 325 mg.
14 y 28 comprimidos

www.urufarma.com.uy



Urufarma

Más allá del techo de cristal

“Las mujeres líderes de hoy, se muestran tal como son, con sus fortalezas y vulnerabilidades”

“El liderazgo femenino está evolucionando hacia un modelo más auténtico, inclusivo, comprometido y orientado al bienestar integral”



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

El liderazgo femenino, está experimentando una profunda transformación, impulsado por mujeres, que desafían las normas establecidas y redefinen el poder, con un enfoque más humano e inclusivo.

Ya no se trata solo de romper el techo de cristal, sino de construir un nuevo liderazgo, que valore la autenticidad, la colaboración y el impacto positivo en el mundo.

Una de las tendencias más notables, es el auge del liderazgo auténtico. Las mujeres líderes de hoy, se muestran tal como son, con sus fortalezas y vulnerabilidades. Comparten sus experiencias, reconocen sus errores y se conectan

con sus equipos a un nivel más personal.

Esta autenticidad, genera confianza, fomenta la empatía y crea un ambiente de trabajo más humano y transparente. La inclusión y la diversidad se han convertido en pilares fundamentales del liderazgo femenino.

Las líderes, reconocen que la riqueza está en las diferencias y se esfuerzan por construir equipos donde todas las voces sean escuchadas, independientemente de su género, raza, orientación sexual o background.

Promueven la equidad, crean espacios seguros para la expresión y fomentan el sentido de pertenencia, impulsando así la innovación y el crecimiento colectivo.

El bienestar integral, también ocupa un lugar central en el liderazgo femenino actual. Las líderes comprenden, que el éxito no se mide solo en resultados empresariales, sino también en la calidad de vida de las personas. Promueven un equilibrio entre la vida laboral y personal, fomentan la flexibilidad y crean culturas organizacionales, que apoyan el desarrollo físico, mental y emocional de sus equipos.

La mentoría y el empoderamiento femenino, están en auge. Las líderes se apoyan mutuamente, comparten sus experiencias, brindan guía e inspiran a otras mujeres a alcanzar su máximo potencial. Las redes de contacto, los programas de mentoría y las iniciativas de empoderamiento femenino, se

multiplican, creando un ecosistema de apoyo, que impulsa el avance de las mujeres en posiciones de liderazgo.

En un mundo en constante cambio, la innovación y la adaptabilidad, son cualidades esenciales.

Las líderes, se caracterizan por su capacidad de adaptarse a las nuevas realidades, abrazar la tecnología y promover la transformación digital. Apuestan por la creatividad, la experimentación y las nuevas formas de trabajo, impulsando el crecimiento y la competitividad de las organizaciones.

“La mentoría y el empoderamiento femenino están en auge”

Finalmente, el liderazgo con propósito define a las líderes que buscan generar un impacto positivo en el mundo. Se comprometen con causas sociales y ambientales, utilizando su influencia para promover la sostenibilidad, la justicia social y la equidad.

En conclusión, el liderazgo femenino está evolucionando hacia un modelo más auténtico, inclusivo, comprometido y orientado al bienestar integral. Las mujeres líderes, están redefiniendo el poder, inspirando a las futuras generaciones y construyendo un futuro más justo, equitativo y sostenible para todos.

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



Tu carrera
Tu futuro

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



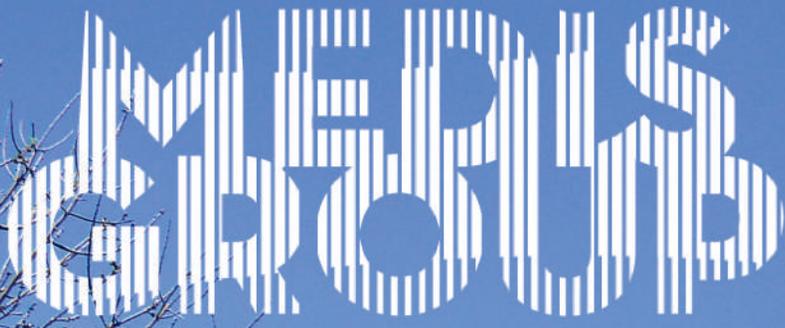
Para todo el
CAMINO
INSCRIPCIONES ABIERTAS
2024

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

The logo for MEDIS GROUP, featuring the word 'MEDIS' in a large, stylized font where each letter is filled with vertical white lines of varying lengths. Below it, the word 'GROUP' is written in a smaller, solid white font.

TU SALUD A OTRO NIVEL

LOS ESPERAMOS EN
📍 FRANCISCO GARCÍA CORTINAS 2404,
PUNTA CARRETAS, MONTEVIDEO - URUGUAY
☎ 2716 16 17 🌐 WWW.MEDISGROUP.UY







Cuáles son los tiempos adecuados para una consulta **Ginecológica y Obstétrica?**



Dr. Edgardo Castillo
Médico. Ginecólogo.
Jefe del Departamento de Ginecología y
Obstetricia CASMU – IAMPP.

Según ha expresado la Sociedad Ginecocológica del Uruguay (SGU), sugiere aumentar el tiempo de atención a pacientes en las policlínicas, proponiendo que se reduzca la carga de pacientes de cinco a cuatro por hora, conforme a las normas del Sistema Nacional Integrado de Salud; con el objetivo de asegurar que cada paciente reciba la atención adecuada y comprenda completamente su situación.

Los ginecólogos/as piden aumento en el tiempo de atención en policlínicas para mejorar la calidad asistencial. ¿Por qué? Porque el tiempo de atención durante la consulta es un factor relevante en la asistencia ginecológica y obstétrica.

El tiempo adecuado para una consulta ginecológica u obstétrica es de 15 minutos por paciente, es decir, cuatro pacientes en una hora.

Cada consulta es un momento relevante en la vida de la embarazada y su familia.

En ese tiempo, en la consulta de una embarazada, el especialista en ginecología puede realizar una consulta de control prenatal, definir si un embarazo debe controlarse con un equipo interdisciplinario o no, realizar los clásicos controles prenatales, solicitar estudios rutinarios u otros, y por último, realizar una pertinente charla explicativa a cada paciente o pareja sobre el presente y el futuro de su embarazo.

Cada consulta es un momento relevante en la vida de la embarazada y su familia. Vivir el embarazo como una experiencia positiva implica información, explicación y educación. Todo esto se ofrece en una consulta obstétrica.

Recuadro: El tiempo es un factor relevante para poder brindar una adecuada asistencia a la salud de la embarazada.

Hablamos con el jefe del departamento de Ginecología y Obstetricia de CASMU - IAMPP, Dr. Edgardo Castillo, quien aseguró que “En una consulta ginecológica, la paciente concurre por control o por algún síntoma que la aqueja. Por

lo general y según la edad de la paciente, el control ginecológico es uno de los motivos de consulta más frecuente, lo que implica no solo una historia clínica y examen físico, sino también la realización en el consultorio de los test de tamizaje de prevención del cáncer uterino y la devolución de la opinión médica de los hallazgos normales o patológicos.

También la usuaria puede concurrir por algún síntoma molesto, por ejemplo dolor crónico, flujo vaginal, sangrado irregular, incontinencia urinaria, prolapso genital, cáncer genital etc.; así el ginecólogo/a, debe realizar el control clásico previamente mencionado y profundizar en el manejo diagnóstico y eventualmente terapéutico de la situación clínica que enfrenta”.

La indicación de un tipo de estudio y cómo se realiza, así como la derivación oportuna con una subespecialidad dentro de la ginecología, siempre van a implicar una explicación, brindar información y educación.

Para una asistencia adecuada de la salud de la mujer en el consultorio, el tiempo es un factor clave y relevante para la paciente, el médico y la institución.

CASMU brinda diariamente la atención ambulatoria de la salud de la mujer y la salud de la embarazada, en un tiempo de consulta de cuatro pacientes en una hora.

“Solo basta tener empatía y ponerse en el lugar de la paciente que espera una opinión médica que pueda comprenderla a ella y a su familia. La explicación en la consulta genérica del motivo de una derivación oportuna requiere un tiempo adecuado”, afirmó Castillo.

“En resumen, una consulta obstétrica, ginecológica o en una unidad subespecializada es un gesto médico para realizar en tiempo y forma.

Desde 2016 CASMU brinda diariamente la atención ambulatoria de la salud de la mujer y la salud de la embarazada, en un tiempo de consulta de cuatro pacientes en una hora con el fin de seguir apostando a la calidad asistencial que se requiere en el tiempo necesario” finalizó el jefe del departamento.

En suma, CASMU brinda a sus usuarias una adecuada calidad en la atención ambulatoria de la mujer y de la embarazada, en tiempo y forma.





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.



Los Fresnos
DE CARRASCO
CEMENTERIO PARQUE CREMATORIO



Selecto y sereno, el Cementerio Parque Los Fresnos de Carrasco es elegido por quienes aprecian cada detalle de la fusión con la naturaleza y buscan el refugio que brinda un estilo individual.

Atendiendo la creciente demanda por servicios de cremación y en línea con nuestro objetivo de excelencia, hemos incorporado a nuestra infraestructura **dos hornos crematorios**.

Contamos asimismo con **salas velatorias**, las cuales se prestan tanto para servicios fúnebres que culminen con la cremación o sepultura en el Cementerio Parque Los Fresnos de Carrasco, como para aquellos que optan por otra alternativa.

Estamos a su disposición recibiendo consultas y sugerencias. Le asesoraremos contactándose al teléfono **2682 9140** o a través del correo electrónico **oficina@losfresnos.com.uy**



SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



**Consultá por Nuestros Planes a Medida
y comenzá a vivir con el respaldo del Primer
Servicio de Compañía.**

MONTEVIDEO:

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

MONTEVIDEO:

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

CANELONES:

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

CARMELO:

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

CIUDAD DE LA COSTA:

Av. Giannattasio Km 21.400,
Local 3 / Tel.: 2683 2826

COLONIA:

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

DURAZNO:

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

LAS PIEDRAS:

Av. de las Instrucciones del Año XIII 629 /
Tel.: 2365 7599

MALDONADO:

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

MERCEDES:

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

MINAS:

Domingo Pérez 519 / Tel.: 4443 7169

PANDO:

Av. Artigas 1198 / Tel.: 2292 4584

SAN JOSÉ:

Peatonal Asamblea 649 / Tel.: 4342 2350

TACUAREMBÓ:

Ituzaingó 248 / Tel.: 4634 6474

0800 4584 | secom.com.uy