

LA REVISTA DE SALUD DE **casmu**

casmuCerca

Leerla hace bien

Publicación oficial de CASMU - Distribución gratuita - Año XV - Nº 69 - Diciembre de 2024

Día mundial del Prematuro

Prof. Adj. Dra. Romina Esponda Cerrutti



**Infección por
VIH/SIDA**
*CASMU presente en la marcha
de la diversidad*

Diabetes y bienestar
*Prof. Adjta. Dra. Maria Rosa
Finozzi*

**Cuidados de la piel
sensible en el verano**
Dra. Natalia Tula Larroque

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



DICIEMBRE de 2024

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

30 años en Casmu

10 INFOCASMU

UTU Y CASMU firmaron convenio.

12 ENDOCRINOLOGÍA

Diabetes y bienestar.

16 INFOCASMU

Centro de hemodiálisis crónica CASMU. 10 años siendo referente e innovador en Uruguay y Sudamérica.

18 INFOCASMU

Convenio CASMU - AFCASMU - INEFOP.

22 FARMACOLOGÍA

Cuidar la salud, cuidarnos del sol.

26 DERMATOLOGÍA

Cuidados de la piel sensible en el verano.

28 CAEDOT

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

30 INFECTOLOGÍA

Infección por VIH/SIDA.

34 NEONATOLOGÍA

Día mundial del Prematuro.

38 HEMATOLOGÍA

Latinoamérica unida dona sangre.

40 NUTRICIÓN

Alimentación Saludable en Verano. Una forma de vida.

44 PUBLINOTA UDE

La trampa del estrés.

48 INFOCASMU

Comité de Tumores Endocrinos de CASMU. Avances en el manejo del cáncer de tiroides y otras patologías endocrinas.

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)
CREAR (ex IMAE Traumatológico)		Dr. Álvaro Arsuaga
Cuidados Paliativos		Dra. Claudia Díaz
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 Frascchini
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	Encargada. Prof. Adj.	Dra. Romina Esponda Cerrutti
Neumología		Dra. Adriana Bentancor (I)
Neurocirugía		Dr. Carlos Aboal
Neurología		Dra. Beatriz Arciere (I)
Odontología	Coordinadora	Dra. Inés Mato
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. Christian Yíc
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

UNIDOS POR UN NUEVO COMIENZO



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

Estimados usuarios:

Al cerrar otro año de intenso trabajo y logros compartidos, es un honor dirigirme a ustedes en esta instancia tan especial. El 2024 nos ha dejado aprendizajes valiosos, nos ha desafiado y, sobre todo, nos ha reafirmado en nuestro compromiso de cuidar la salud y el bienestar de quienes forman parte de nuestra gran familia CASMU.

Nuestra institución sigue avanzando gracias a la confianza que ustedes, nuestros usuarios, depositan día a día en nosotros. Esa confianza es nuestro motor y la razón de ser de cada esfuerzo realizado.

A lo largo de este año, hemos trabajado incansablemente para mejorar los servicios, fortalecer la atención personalizada y adaptarnos a las nuevas demandas del sistema de salud, siempre poniendo al usuario en el centro de nuestras acciones.

Este año también marcó importantes hitos para CASMU con la inauguración

de dos obras significativas. La Sala Híbrida, que representa la culminación de las obras en el Centroimagen de CASMU, y el piso de Internación Multimodal, ubicado en la 7ª planta del Sanatorio "Dr. Carlos María Fosalba", son avances que refuerzan nuestro compromiso con la excelencia en infraestructura y atención integral.

También quiero destacar el rol fundamental de nuestros funcionarios. Cada médico, enfermero, administrativo y colaborador es pieza clave en la concreción de nuestros objetivos.

Su profesionalismo y vocación de servicio han sido determinantes para superar los desafíos y mantener a CASMU como referente en atención integral. Les agradezco profundamente por su dedicación, que hace la diferencia en la vida de tantas personas.

Mirando hacia el futuro, reafirmamos nuestra promesa de continuar innovando, creciendo y acompañándolos en cada etapa de sus vidas. Nos esperan nuevos proyectos y metas, siempre

con el firme propósito de garantizarles un servicio de excelencia, humano y comprometido.

Aprovecho esta ocasión para desearles unas muy felices fiestas. Que estos días sean de reflexión, reunión y esperanza, junto a sus seres queridos. Que el 2025 nos encuentre unidos, con renovadas energías y la convicción de que juntos seguiremos construyendo una CASMU mejor para todos.

Les recuerdo mi dirección de correo electrónico, para hacerme llegar sus consultas y sugerencias: rgr57@hotmail.com. Les responderé personalmente.

Con el más profundo agradecimiento y los mejores deseos,



Dr. Raúl Germán Rodríguez
Presidente del Consejo Directivo
CASMU IAMPP

30 años en Casmu



Dra. Andrea Zumar

Vicepresidenta del Consejo Directivo
CASMU-IAMPP.

Nunca es tarde para resaltar la importancia del trabajo humano en la salud y especialmente la relevancia de la participación activa en esta enorme y compleja institución que es nuestro querido CASMU.

En esta ocasión conmemoramos la trayectoria de 30 años de servicio, de un conjunto de trabajadores de las distin-

tas áreas y decimos claramente: todos somos necesarios.

Atender la salud de la población es una actividad que nos ennoblece, sobre todo, por el significado de estar cerca de quien nos necesita en el momento que más nos necesita. Allí todo el equipo de personas es relevante: quien recibe al paciente aquejado por una dolencia y necesita ser atendido, quien escucha un reclamo por vía telefónica y quien dedica su mejor esfuerzo para mantener y cuidar una herramienta tecnológica muy compleja o muy simple.

Si uno solo de los eslabones de esta cadena virtuosa, se rompe, todo el proceso de atención y cuidado se ve resentido. Por ello la importancia de todos y cada uno de nosotros.

CASMU es una institución señera en la salud de los Uruguayos. Fuimos precursores en un modelo de atención mutual que aunaba la solidaridad con el cuidado tecnológico y la profesionalización del personal médico. También somos un hito histórico en la construcción de condiciones de trabajo dignas para el conjunto del personal, asegurando por las vías del concurso, el ascenso y la cobertura de los cargos, por vías transparentes para todos los involucrados. De esta experiencia hoy CASMU, se nutre para salvar sus dificultades y salir adelante.

Agradecemos a todos los funcionarios y funcionarias de nuestra institución por seguir apostando a sostener una institución al servicio del bienestar de nuestros asociados y también, de todos los uruguayos.



Lic. Manuela Bello,
Adriana Flores.



Dra. Brigitte Bauml,
Alexandra Fernández.



Dra. Andrea Zumar,
Ana Morales.



Dr. Marcelo Gilard,
Andrea Gaydosz.



Dra. Brigitte Bauml,
Angenit Lara.



Lic. Manuela Bello,
Anita Lea.



Dr. Walter Álvarez,
Ariela Valdez.



Dr. Walter Álvarez,
Beatriz Romero.



Dra. Andrea Zumar,
Bettina De Martino.



Lic. Patricia Nizarala,
Carla Laprovitera.



Dr. Nicolás Maseiro,
Cecilia Mera.



Dr. Nicolás Maseiro,
Claudia Gallo.



Dr. Walter Álvarez,
Claudia Madera.



Dr. Martín Pérez de Palleja,
Daniela Romero.



Dr. Nicolás Maseiro,
Diega Wuilles.



Dr. Marcelo Gilard,
Eduardo Heider.



Dr. Horacio Rodríguez
Dulcini, Elida Olivera.



Dr. Nicolás Maseiro,
Ery Valdes.



Lic. Patricia Nizarala,
Gabriela Velázquez.



Dr. Osvaldo Barrios,
Graciela Moreira.



Lic. Manuela Bello,
Gustavo Barrera.



Dr. Marcelo Gilard,
Héctor Luisi.



Dr. Horacio Rodríguez
Dulcini, Jorge Bonorino.



Dr. Horacio Rodríguez
Dulcini, Juan Carlos Pérez.



Dr. Marcelo Gilard,
Laura Ayusto.



Lic. Patricia Nizarala,
María Beatriz Llado.



Dr. Juan José Areosa,
María Gabriela González.



Dr. Juan José Areosa,
María Sosa.



Dra. Brigitte Bauml,
Marisol Araujo.



Lic. Patricia Nizarala,
Mónica Carbajal.



Dr. Horacio Rodríguez
Dulcini, Mónica Manso.



Dr. Martín Pérez de Palleja,
Pablo Pena.



Dr. Martín Pérez de Palleja,
Paola Cardozo.



Dra. Brigitte Bauml,
Ross Mary Ferron.



Dr. Juan José Areosa,
Rossana Araujo.



Dr. Osvaldo Barrios,
Roxana Barrios.



Dr. Martín Perez de Palleja,
Sandra Gallo.



Dra. Mónica Castilla,
Sandra Souto.



Lic. Manuela Bello,
Silvia Correa.



Dra. Andrea Zumar,
Silvia Rodas.



Dr. Juan José Aresoa,
Sonia Gervasini.



Dr. Osvaldo Barrios,
Sonia Rodríguez.



Dra. Andrea Zumar,
Verónica Mango.

¿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



casmu

SPONSOR OFICIAL DE LA SELECCIÓN



**AFILIATE LLAMANDO
AL 1444**



#NosUneLaCeleste

#NosUneLaVida

UTU Y CASMU firmaron convenio

“Para brindarle de forma gratuita lentes a niños de dos escuelas de Casavalle y otros centros educativos”

La UTU y CASMU firmaron un convenio para ofrecer atención oftalmológica y lentes a niños, niñas y adolescentes de las escuelas N° 263 y N° 343 de Casavalle y de otros centros educativos. En este marco, la institución educativa proporcionará hasta 50 pares de cristales anuales, los cuales serán elaborados por estudiantes del Tecnólogo en Óptica Oftálmica. CASMU aportará los armazones para la confección de los lentes y realizará las consultas oftalmológicas y las recetas de forma gratuita.



El presidente de CASMU, Raúl Rodríguez, explicó que este acuerdo se enmarca en la labor social de la institución y de la fundación PROCASMU.

La iniciativa busca identificar a niños con dificultades de visión y audición, algo que Rodríguez considera fundamental para facilitar su aprendizaje.

“Lógicamente, cuando los niños enfrentan dificultades para ver y escuchar correctamente, esto puede generar problemas de concentración, aprendizaje y rendimiento escolar. Estas dificultades, si no se abordan a tiempo, pueden influir negativamente en su desarrollo personal y en sus oportunidades futuras, un aspecto que ha sido ampliamente analizado y documentado a nivel internacional.”, aseguró.

Afirmó, también, que el compromiso social de CASMU va más allá de la atención a sus usuarios y sugirió que esta iniciativa debería extenderse como política pública.

“Creo que el sistema privado debería comprometerse mucho más con estos cambios, que son muy importantes para el país. CASMU ya lo está haciendo, está marcando un camino”, agregó Rodríguez y agradeció a Juan Pereyra, Director General de UTU y a la ANEP, por haberles permitido trabajar en conjunto para mejorar la salud de los Niños.

PROCASMU. La iniciativa busca identificar a niños con dificultades de visión y audición.

El compromiso social de CASMU va más allá de la atención a sus usuarios y por eso sugirió que esta iniciativa debería extenderse como política pública.

Por su parte, el director de UTU, Juan Pereyra, destacó la importancia del convenio, que permitirá a los niños mejorar su visión y su calidad de vida.

“Desde UTU, los estudiantes y docentes trabajarán en esta iniciativa con mucho cariño y será para ellos una gran



experiencia poder hacer cristales con equipamiento de primer nivel en Uruguay, y al mismo tiempo, poder ayudar a niños con problemas de visión”, indicó Pereyra.

Y agregó: “Agradecemos a CASMU y a su presidente, que ha posibilitado, en poco tiempo, haber logrado este acuerdo”.

Los estudiantes que realizarán los cristales pertenecen a la carrera de Tecnólogo en Óptica Oftálmica de UTU, que los capacita para poder interpretar y ejecutar las recetas oftálmicas para lentes y todo tipo de ayudas ópticas; conocer y manejar

adecuadamente los diferentes instrumentos en el proceso de fabricación, medición, control, evaluación y adaptación de lentes aéreos, de contacto y ayudas ópticas especiales; así como calcular, diseñar, fabricar y controlar lentes oftálmicos monofocales, bifocales, trifocales y multifocales, y lentes de contacto en todos los materiales disponibles en el mercado, entre otras capacidades.



Diabetes y bienestar

Servicio de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo.



El pasado, 14 de noviembre festejamos el día mundial de la diabetes. La fecha se eligió en honor al nacimiento de Frederick Banting, quien descubrió la insulina en 1921 junto con Charles Best.



Prof. Adjta. Dra. Maria Rosa Finozzi
Jefe de Servicio de Endocrinología, Diabetes y
Metabolismo. CASMU IAMPP.

Como todos los años el día 14 de noviembre festejamos el día mundial de la diabetes, siendo noviembre el mes de concientización de ésta enfermedad.

Ustedes se preguntaran porque el 14 de noviembre? En esta fecha la Federación Internacional de Diabetes (IDF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecieron el 14 de noviembre como el Día Mundial de la Diabetes en el año 1991.

La fecha se eligió en honor al nacimiento de Frederick Banting, quien descubrió la insulina en 1921 junto con Charles Best ,este importante avance médico ha transformado la vida de millones de personas que viven con diabetes.

Es un mes de sensibilización, concientización dado que a nivel mundial 1 de cada 10 personas vive con diabetes, en Uruguay se estima que el 10 % de la población tiene Diabetes, siendo de éstos, el 10% Diabetes Tipo 1 y el 90% Diabetes Tipo 2.

“La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas ya no puede producir insulina o el cuerpo no puede utilizarla de forma eficaz”.

La insulina es una hormona, producida por el páncreas, que actúa como una llave que permite que la glucosa de los alimentos que ingerimos pase del torrente sanguíneo a las células del cuerpo para producir energía.

El cuerpo descompone todos los alimentos ricos en carbohidratos en glucosa en la sangre, y la insulina ayuda a que la glucosa ingrese a las células.

A nivel mundial 1 de cada 10 personas vive con diabetes, y en Uruguay se estima que el 10 % de la población tiene Diabetes, siendo de éstos, el 10% Diabetes Tipo 1 y el 90% Diabetes Tipo 2.

Cuando el cuerpo no puede producir o utilizar la insulina de manera eficaz, se producen niveles elevados de glucosa

en sangre, lo que se denomina hiperglucemia.

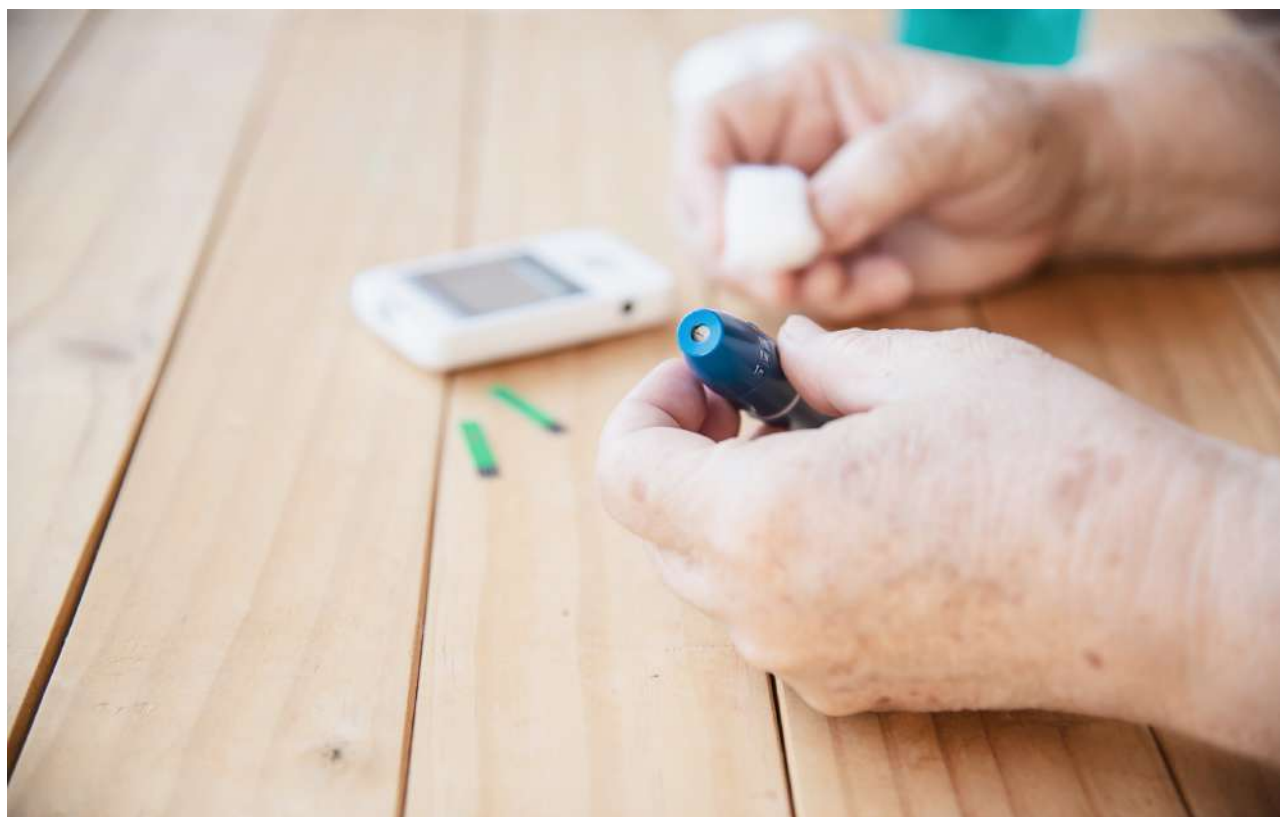
A largo plazo, los niveles elevados de glucosa se asocian con daños en el cuerpo y fallos en varios órganos y tejidos, entre ellos patología radiológica principalmente infarto al miocardio, renal como la enfermedad renal crónica y ocular, disminuyendo la calidad de vida de los pacientes.

Existen tres tipos de diabetes:

-**Tipo 1.** Puede desarrollarse a cualquier edad y requiere tratamiento con insulina para sobrevivir.

-**Tipo 2.** Representa alrededor del 90% de todos los casos de diabetes y se diagnostica más comúnmente en adultos, generalmente se asocia a obesidad.

-**Gestacional.** Se produce cuando hay niveles altos de glucosa en sangre durante el embarazo y puede causar complicaciones tanto para la madre como para el niño.



En este caso el cuidado es mayor y los valores diagnósticos disminuyen ya que tenemos que cuidar al binomio materno fetal.

Pueden debutar con diabetes tanto bebés, niños, adolescentes y adultos.

Los pilares fundamentales del tratamiento son la actividad física, junto con la alimentación, la educación y el tratamiento médico-sanitario, logrando una mejor calidad de vida.

Cuando una persona con Diabetes tiene controlada su alimentación, la actividad física y recibe la medicación con las indicaciones que necesita, puede hacer una vida normal.

¿Por que este año el lema es diabetes y bienestar?

Los pacientes con diabetes enfrentan desafíos diarios para controlar su enfermedad, tanto en el hogar, el trabajo, el embarazo y la educación. Deben ser resilientes, organizados y responsables, lo que repercute tanto en su bienestar físico como mental.

Una nueva encuesta mundial realizada por la Federación Internacional de Diabetes (FID) revela que el 77% de las personas que viven con diabetes han experimentado ansiedad, depresión u otro problema de salud mental debido a su diabetes.

El cuidado de la diabetes a menudo no solo se centra en el control del azúcar en sangre, sino también en prevenir daños a largo plazo.

Una última encuesta dice que el 77% de las personas que viven con diabetes han experimentado ansiedad, depresión u otro problema de salud mental debido a su diabetes.

Según IDF, 75% de las personas que viven con diabetes desearían recibir más apoyo para su bienestar emocional y mental por parte de su proveedor de atención médica.

El paciente que tiene diabetes debe ser seguido por un equipo multidisciplinario guiado por Endocrinólogo o Diabetólogo y un Educador en Diabetes.

Es importante resaltar la tarea del Educador, como todo en la vida la educación nos hace mejores, como cita Paulo Freire "No hay nadie que sepa todo, ni nadie que no sepa nada.

Entre todos sabemos todo" y esta enfermedad en especial requiere educación en forma permanente, para los controles glucémico, nutricionales, cuidados personales, uso de avances tecnológicos.

“Es muy importante la tarea del Educador en diabetes, Casmu tiene la fortaleza de tener una que nos ayuda en ésta tarea”.

Por otra parte, es importante saber que actualmente en nuestro país, contamos con el "Programa de Atención Integral a la Primera Infancia, según el Art. 550 de la ley 20.212", el cual habilita a las embarazadas con diabetes tipo 1 o que usen insulino terapia a recibir un control de monitoreo continuo durante el embarazo, lo que depende del Fondo Nacional de Recursos.

A su vez contamos con el suministro de monitoreos continuos en menores de 21 años, esto mejora el bienestar de nuestros pacientes. Evitando punciones capilares múltiples. Asesórate con tu medico tratante.

Para el futuro seguiremos asesorando al estado para incorporar mas prestaciones para los pacientes diabéticos, así como medicación de alto costo necesaria para mejorar y prevenir enfermedades cardio-reno metabólicas.

Por ahora les informamos que CASMU cuenta con policlínicas especializadas en diabetes como ser la de pie diabético, cardiometabólica, educación nutricional en diabetes, niños y adolescentes y embarazadas.

Teniendo un staff medico al servicio del usuario de 50 médicos especializados.

Termino el artículo con una frase para

mi significativa para estos tiempos que vivimos.

“No pienso en toda la desgracia, sino en toda la belleza que aún permanece”

Ana Frank

CASMU cuenta con policlínicas especializadas en diabetes como ser la de pie diabético, cardiometabólica, educación nutricional en diabetes, niños y adolescentes y embarazadas.

Teniendo un staff medico al servicio del usuario de 50 médicos especializados.



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



Centro de hemodiálisis crónica CASMU

10 años siendo referente e innovador en Uruguay y Sudamérica



“El Centro trata a más de 80 pacientes con hemodiafiltración”

El pasado lunes 18 de noviembre se celebró el décimo aniversario de la moderna planta del Centro de Hemodiálisis Crónica de CASMU, la más grande del país. Este centro ha atendido durante más de 40 años a pacientes con enfermedades renales que requieren diálisis. Su historia está marcada por la innovación y la constante búsqueda de mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

El edificio cuenta con 30 equipos, de los cuales 15 permiten hemodiafiltración en línea, una tecnología que, según estudios internacionales multicéntricos, mejora la calidad de vida y aumenta la supervivencia de los pacientes.

Esta tecnología permite una depuración de sustancias más completa, favoreciendo la eliminación de toxinas y mejorando la circulación sanguínea, dos aspectos fundamentales para los pacientes renales.

Además, el centro instaló recientemente un sistema de tratamiento de agua Acqua A, único en Sudamérica, que utiliza un método amigable con el medio ambiente y libre de químicos para la desinfección del agua, asegurando su máxima calidad para diálisis.

Este sistema no solo mejora la calidad del tratamiento, sino que también refleja el compromiso de CASMU con la sostenibilidad y el respeto por el medio ambiente.

La hemodiafiltración combina la difusión de sustancias que ocurre en la hemodiálisis tradicional con el transporte de moléculas más grandes (convección), eliminando toxinas responsables de muchos síntomas en pacientes renales. Esto permite a los pacientes mejorar su bienestar físico y emocional, al reducir los efectos adversos de la insuficiencia renal.

Actualmente, el centro trata a más de 80 pacientes con hemodiafiltración, lo que contribuye a los excelentes resultados reportados por el Fondo Na-



cional de Recursos. Comparado con otros centros del país, este presenta un mejor control de la presión arterial, menor prevalencia de anemia, menor uso de eritropoyetina (hormona asociada a complicaciones cardiovasculares) y una mejor depuración de sustancias como la urea y otras moléculas.

“Durante estos años hemos incorporado varios avances tecnológicos. La bioimpedancia y la ecografía pulmonar, que nos permite mejorar la evaluación del estado de hidratación de los pacientes, además de nuevos insumos tecnológicos como el nuevo equipo de tratamiento de agua.

Los aportes que realiza este centro son muchos. Instauramos una tecnología que no había en el resto de Latinoamérica para el tratamiento del agua y quizás otros puedan seguir este ejemplo”, expresó la jefa del centro de Hemodiálisis Crónica y Hemodiafiltración de CASMU, Dra. Laura Solá.

Según la Dra. Solá, el centro no solo implementa tecnologías de vanguardia, sino que también evalúa la calidad de vida de los pacientes mediante

encuestas anuales y valoraciones de fragilidad en personas mayores. Estos estudios son cruciales para el diseño de tratamientos personalizados y la optimización de los resultados a largo plazo. Además, anticipó la incorporación de fisioterapia como parte integral del tratamiento, buscando mejorar la calidad de vida de los pacientes y su capacidad funcional.

“En este centro no solo pensamos en los aspectos físicos de los pacientes sino también en el aspecto emocional, por ejemplo, que puedan participar en talleres y juegos para mejorar la adaptación y quitarle el aspecto de enfermedad a su tratamiento”, afirmó.

Este enfoque integral busca que los pacientes no solo reciban atención médica, sino que también encuentren en el centro un espacio de bienestar emocional, fomentando su participación activa en su proceso de recuperación.

Ubicada en Av. Luis A. de Herrera 2421, en Montevideo, la planta tiene capacidad para tratar a 180 pacientes y es utilizada por usuarios de todos los prestadores de salud del país. A lo largo de estos 10 años, el Centro de Hemodiálisis Crónica CASMU ha logrado consolidarse como un pilar fundamental en el tratamiento renal, no solo por su avanzada tecnología y equipamiento, sino también por su enfoque integral en la salud y bienestar de los pacientes.



Convenio CASMU - AFCASMU - INEFOP

Capacitación Integral para 220 Empleados



CASMU, AFCASMU e INEFOP han firmado un convenio tripartito que beneficiará a 220 empleados de CASMU con programas de formación en 2024 y 2025. Este acuerdo busca fortalecer los recursos humanos mediante políticas de desarrollo, mejorando tanto las habilidades técnicas como las interpersonales de los trabajadores. Con tres proyectos específicos, el convenio refleja el compromiso por impulsar el crecimiento laboral y la calidad en el entorno de trabajo.



Tres Programas Clave de Capacitación

El convenio se basa en tres iniciativas que cubren desde la culminación de estudios hasta el desarrollo de competencias digitales y habilidades blandas, ajustándose a las necesidades de cada participante.

1. Programa Fines: Finalización de Estudios de Educación Media Superior

Este proyecto permite a aquellos funcionarios que aún tienen hasta cuatro asignaturas pendientes finalizar la Educación Media Superior. Mediante tutorías personalizadas, se apoya a los empleados en la preparación de exámenes, con un tutor por asignatura que brinda 15 horas de acompañamiento. CASMU otorga facilidades para que los empleados puedan asistir a las tutorías sin que ello interfiera en su horario laboral.

Cada empleado recibe la posibilidad de coordinar días y horarios con su tutor, garantizando flexibilidad. El cupo está limitado a 20 participantes, asegurando un trato personalizado y un compromiso firme de cada involucrado.

2. Templar: Capacitación en Competencias Transversales

El programa Templar tiene como objetivo mejorar las habilidades interpersonales o "blandas" de los empleados, claves en el entorno laboral. Entre las competencias que se desarrollan están la comunicación, el trabajo colaborativo y el aprendizaje continuo. Estas habilidades, de gran valor en diferentes contextos, aumentan tanto el desempeño profesional como las oportunidades laborales.

El curso se imparte en formato virtual con un grupo de 25 participantes, y se extiende por cinco semanas con una dedicación semanal de cuatro a cinco horas. A diferencia de un curso convencional, Templar se enfoca en la práctica, alentando a los empleados a aplicar lo aprendido para resolver problemas reales en el trabajo. Además, cada participante recibe una devolución individual y confidencial al final, que es registrada como mérito en su legajo laboral.

Este programa es una oportunidad abierta a todos los empleados interesados, y los cupos se asignan mediante sorteo en caso de superar el límite de participantes.

3. Habilidades Digitales para la Empleabilidad

En un entorno laboral cada vez más digitalizado, el tercer proyecto capacita a los empleados en competencias digitales esenciales. Esta formación, impartida de manera virtual en grupos de hasta 50 personas, ofrece a los empleados la posibilidad de adquirir conocimientos en áreas clave de la tecnología, que mejorarán su desempeño y empleabilidad.

El curso se extiende por seis semanas, con 11 encuentros virtuales de dos horas cada uno, totalizando 42 horas. Los participantes pueden asistir a las sesiones en su horario laboral, o bien desde casa con la opción de compensar esas horas. Este programa está diseñado para quienes tienen conocimientos básicos de informática y desean potenciar sus habilidades digitales, y su acreditación es registrada como mérito



en el historial laboral del participante.

El convenio entre CASMU, AFCASMU e INEFOP no solo mejora las capacidades de los empleados, sino que también fortalece el compromiso institucional, promoviendo una cultura laboral basada en el aprendizaje y la mejora constante.

Un Compromiso con el Futuro Laboral

Los tres proyectos se destacan por su flexibilidad y personalización, permitiendo a los empleados de CASMU desarrollar habilidades fundamentales para sus trayectorias profesionales.

El convenio entre CASMU, AFCASMU e INEFOP no solo mejora las capacidades de los empleados, sino que también fortalece el compromiso institucional, promoviendo una cultura laboral basada en el aprendizaje y la mejora constante. Este tipo de acuerdos, que valoran tanto las competencias técnicas como socioemocionales, representan un enfoque moderno de recursos humanos en el que el crecimiento profesional es visto como una inversión en la calidad de vida de los empleados y en la productividad de las organizaciones.



Disponible en Vademécum CASMU
Bajo la modalidad de ticket diferencial

Nuevo
y exclusivo

Milorix[®]

Prucaloprida 2mg

30
comprimidos
ranurados

Indicado en:

→ Tratamiento sintomático
del Estreñimiento Crónico
en adultos.





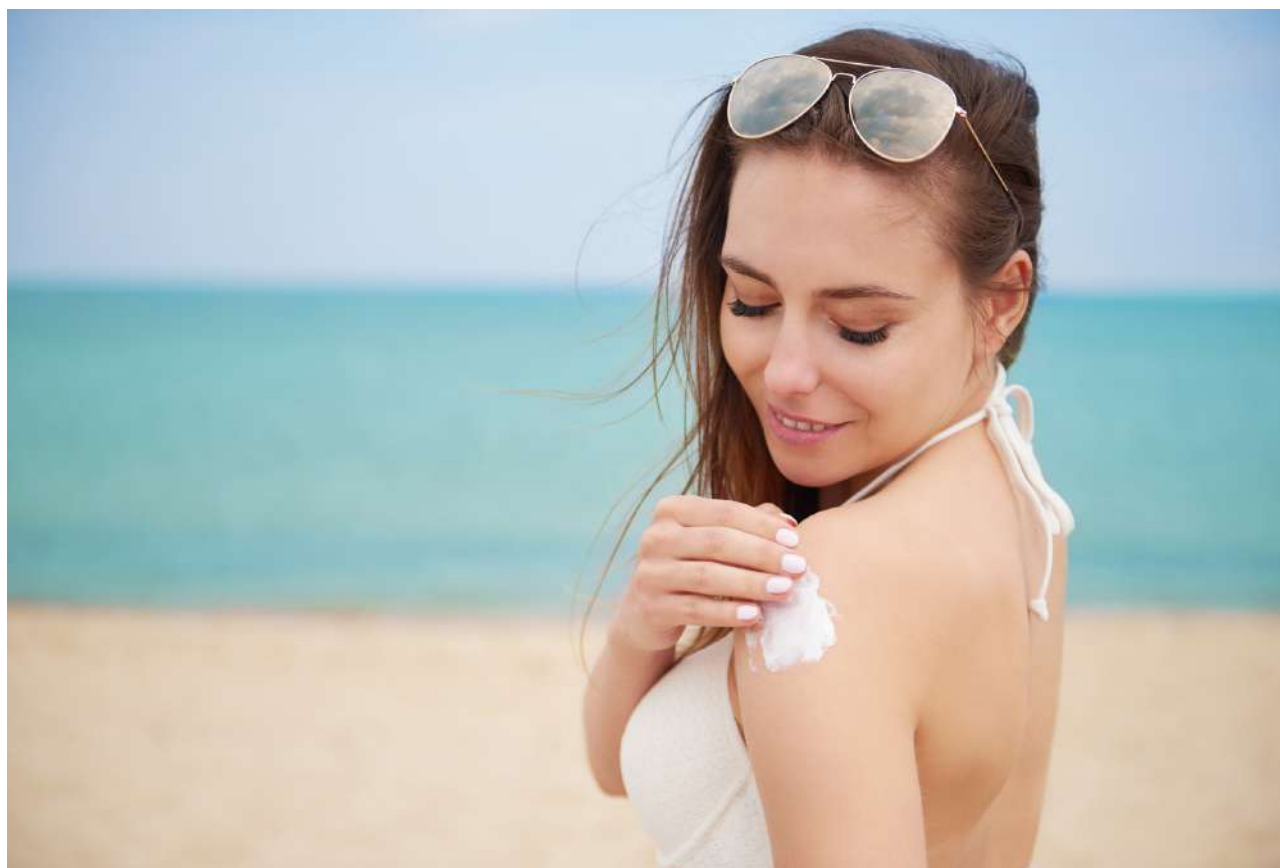
Maquet Meera Family Mobile Operating Table

Cost-effective flexibility in the OR

GETINGE 

SIEMPRE LAS MEJORES MARCAS
NUNCA SÓLO ESO

bioerix



Cuidar la salud, cuidarnos del sol



Dr. Gustavo Burroso
Director del departamento de
medicamentos.



Q.F. Lucía Nan
Química farmacéutica.



Q.F. Carla Pascher
Química farmacéutica.

Es necesario protegernos del sol durante todo el año, pero especialmente desde mediados de septiembre hasta fines de marzo, cuando las radiaciones UV son más intensas.

¡El daño del sol es acumulativo en el tiempo, por lo que es fundamental protegerse!

¡Y esto es extremadamente importante ya desde la infancia!

Respondemos algunas preguntas importantes que nos enseñarán a cuidarnos mejor, a nosotros y a nuestras familias

1) ¿Cómo podemos cuidarnos la piel?

Es importante incorporar conductas fotoprotectoras saludables evitando o disminuyendo el tiempo de exposición a la radiación solar, incluyendo cambios en el estilo de vida, como por ejemplo: disminuyendo la realización de actividades al aire libre en los períodos centrales del día, uso de lugares sombreados o evitar la exposición solar intencionada.

2) ¿Cuáles son las recomendaciones?

- o Evitar el sol directo entre las 10 y 16 horas: recibimos mayores radiaciones en ese horario.

- o Cuidar muy especialmente a los niños. No exponer directamente al sol a los menores de un año. Es importante que los niños también usen lentes de sol con filtro UV.

- o Disfrutar a la sombra: cuanto más corta es nuestra sombra, menos debemos exponernos a la luz del sol.

- o Cuidarse del reflejo del sol: las superficies brillantes como arena, agua y el hormigón reflejan los rayos UVA/UVB y aumentan la exposición a la radiación ultravioleta.

- o Cubrir la piel: usar sombrero de ala ancha o gorro, ropa oscura de color negro, azul o rojo que protegen de los rayos UVA/UVB y preferentemente manga larga.

- o Cuidar la salud ocular: utilizar lentes de sol con protección UV 400. Los envolventes y de mayor tamaño son los más adecuados. Evitar mirada directa al sol.

- o Recordar que los días nublados y ventosos también requieren cuidarse: la radiación ultravioleta puede traspasar las nubes, el agua y la ropa y afecta durante todo el año.

- o Evitar las camas solares: este tipo de bronceado aumenta el riesgo de cáncer; en su lugar puede optarse por cremas autobronceantes.

- o Utilizar adecuadamente un protector solar.

3) ¿Qué son los protectores solares?

Los protectores solares son productos farmacéuticos para la protección cutánea, y para obtener su máximo beneficio es necesario darles el mejor uso.

Están disponibles en muchas formas farmacéuticas, que incluyen lociones, cremas, ungüentos, geles, aerosoles y barritas labiales.

Algunos cosméticos también se consideran productos con protección solar si contienen filtro o protector solar entre sus ingredientes.

Siempre siga las instrucciones que se muestran en la etiqueta o prospecto.

Características de un protector solar



4) ¿Qué información hay en la etiqueta de los protectores solares?

a) El FPS.

Es el Factor de Protección Solar. Es un indicador de la cantidad de tiempo que podemos estar expuestos al sol, sin recibir quemaduras, producto de las radiaciones solares UVB.

Por ejemplo: si la piel tarda 5 minutos en empezar a ponerse roja, con un protector solar de FPS 30 tardará 150 minutos ($5 \times 30 = 150$).

Para la elección del FPS se considera:

- El fototipo de piel, en función del tipo y color (de más blanca a más oscura).

- Antecedentes familiares o personales de alguna patología o afección en la piel.

Igualmente, siempre el mínimo recomendado es el FPS 30, tanto para niños como para adultos. Su dermatólogo le brindará la mejor recomendación.

b) Si tiene protección frente a radiaciones UVA. En general todos los protectores solares la tienen.

c) Su resistencia al agua:

o Resistente al agua (water-resistant): resisten 2 baños de 20 minutos

o Impermeable al agua (waterproof): resisten 4 baños de 20 minutos (resiste el doble que los water-resistant)

d) Su fecha de vencimiento, y pueden agregar además tiempo de vigencia una vez abiertos.

Por ejemplo, algunos tienen un símbolo que se llama PAO (del inglés Period After Opening) y es un frasco abierto con una cifra que indica el periodo de vida útil desde su apertura (6 meses, 12 meses...)

5) ¿Cómo aplicar el protector solar?

Se recomienda aplicar una cantidad abundante de protector solar, sobre una piel limpia, seca e hidratada para que la absorción sea completa.

La mayor efectividad del protector solar se consigue aplicándolo 15 a 30 minutos antes de la exposición solar y re-aplicándolo en zonas expuestas cada 2 horas o tras actividades físicas intensas que puedan eliminarlo de la piel, como nadar, sudar excesivamente o limpiarse con la toalla.

Preste mucha atención al cuero cabelludo (incluida la línea del cabello), la cara, orejas, cuello, brazos y cualquier otra área que no esté cubierta con ropa.

No olvide protegerse también los labios y use labial con protector solar cuando sea posible.

En caso de uso de repelente de insectos o maquillaje, primero póngase el protector solar.

No se recomienda la aplicación de protectores solares en niños menores de 6 meses.

Los niños mayores de 6 meses pueden

utilizar protectores solares con un FPS mayor o igual que 30, deben proteger frente a las radiaciones UVA y UVB, deben ser lo más resistentes posible al agua, al sudor y al frotamiento, y deben tener texturas lo más hidratantes y cosméticas posibles.

6) ¿Qué otros aspectos tenemos que conocer?

Los protectores solares son de uso externo únicamente. Evite el contacto directo con los ojos.

Si observa alguna reacción desfavorable, suspenda su uso y consulte a su médico.

Almacene su protector solar siempre en un lugar fresco y a la sombra.

Mantengalos fuera del alcance de los niños.

En CASMU disponemos variados tipos de protectores solares con FPS entre 30 y 50.

Consulte a su médico o en la farmacia al químico farmacéutico, estamos a su disposición.

Referencias

American Academy of Dermatology (AAD). Is Sunscreen Safe? <https://www.aad.org/public/everyday-care/sun-protection/shade-clothingsunscreen/is-sunscreen-safe> on June 26, 2024.

National Academies of Science, Engineering, Medicine (NASEM). Review of Fate, Exposure, and Effects of Sunscreens in Aquatic Environments and Implications for Sunscreen Usage and Human Health. 2022.

National Ocean Service. Skincare Chemicals and Coral Reefs. 2013. <https://oceanservice.noaa.gov/news/sunscreen-coral.htm> on June 26, 2024.

US Food and Drug Administration (FDA). FDA Takes Steps Aimed at Improving Quality, Safety and Efficacy of Sunscreens. 2021.

US Food and Drug Administration (FDA). Sunscreen: How to Help Protect Your Skin from the Sun. June 26, 2024.

Mac Neal RJ, Dinulos J. Update on sun protection and tanning in children. *Curr Opin Pediatr.* 2007;19:425-9.

M.D. Palm, M.N. O'Donoghue. Update on photoprotection. *Dermatol Ther*, 20 (2007), pp. 360-376

J.K. Robinson, D.S. Rigel, R.A. Amonette. Summer-time sun protection used by adults for their children. *J Am Acad Dermatol*, 42 (2000), pp. 746-753

<https://www.comisioncancer.org.uy/Ocultas/-A-disfrutar-de-la-vida-al-aire-libre--uc222>

Campaña de prevención de cáncer de piel. MSP 2023 <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/campana-prevencion-cancer-piel>

Cuidado de la piel ante la exposición a rayos solares. MSP 2021 <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/cuidado-piel-ante-exposicion-rayos-solares>





¿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

Cuidados de la piel sensible en el verano



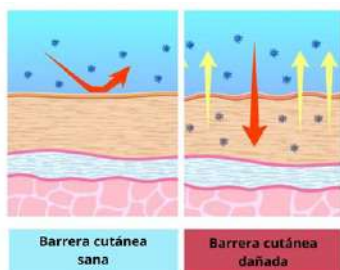
Las pieles sensibles son aquellas que reaccionan de manera exacerbada a estímulos considerados normales, son pieles más reactivas, en general asociadas a una alteración de la barrera cutánea. Hay ciertas patologías que hacen que la piel sea más sensible, como por ejemplo rosácea, dermatitis atópica, dermatitis seborreica, psoriasis, etc. Pero hay pieles que son más sensibles sin tener una patología previa específica (favorecido por la edad, cambios hormonales, malos hábitos alimentarios, fumar, estrés, exposición a productos químicos, ciertos medicamentos, etc.).



Dra. Natalia Tula Larroque
Medica Dermatóloga.
Coordinadora del Servicio de Dermatología

Hay una serie de factores externo e internos que resultan agresivos para la piel de cualquier persona, pero más para quienes presentan piel sensible.

Como el calor, la radiación ultravioleta, el viento, la sudoración, y el aire acondicionado. Todos estos factores contribuyen a la deshidratación de la piel y a que ésta desarrolle prurito, irritaciones o descamaciones con mayor facilidad. Este fenómeno irritativo se agrava en el caso de las pieles sensibles, ya que los pacientes que la sufren ya tienen la barrera cutánea alterada.



Esta barrera cutánea, también conocida como manto ácido o hidrolipídico, (formada por ácidos grasos y agua) tiene una doble función: por un lado, impide que los agentes externos penetren en la piel y por otro reduce la evaporación de agua desde el interior de la dermis.

Por otra parte, en esta época del año en las que tenemos despedidas, las fiestas tradicionales, y cuando estamos de vacaciones, somos más propensos a consumir en exceso ciertos alimentos que agravan el estado de las pieles sensibles, como, por ejemplo, el consumo de alcohol, alimentos muy especiados y picantes, y la ingesta de cafeína.

Otros factores como el cloro o las sales de las piscinas, el salitre del agua del mar y la arena, también resecan y resultan agresivos para todos los tipos de piel, más para pieles sensibles.

Consejos para cuidar la piel sensible en verano

Extremar la fotoprotección

Es importante la aplicación de protec-

tor solar con factor de protección solar que cubre UVB con factor de protección solar (SPF) de al menos 30 y con protección para UVA. Sin perfumes ni parabenos que pueden irritar más la piel, y es importante renovar su aplicación cada 2 hrs.

Evitar exponerse al sol en horarios de mayor radiación solar y durante tiempos prolongados, incluso aunque tenga aplicado protector.

Todas las personas, y más con piel sensible, en verano, deben buscar las zonas de sombra, o procurársela con toldos o sombrillas, y permanecer en ellas el mayor tiempo posible durante una jornada de playa o piscina.

Aire acondicionado

En los espacios climatizados es importante que la temperatura del aire acondicionado se sitúe entre los 20 y los 22 grados.

Se recomienda poner la intensidad del ventilador del aire frío al mínimo para conseguir refrescar el ambiente sin crear una corriente de aire que acelere la deshidratación de la piel.

Hidratación

Es fundamental no olvidarse de la hidratación para cuidar la piel en verano. Hay que extremar la hidratación para restaurar o preservar la barrera cutánea y así evitar la sensación de tirantez, la sequedad y la descamación.

Se debe hidratar con cremas específicas para pieles sensibles, hipoalérgicas y de alta tolerancia.

Los vaporizadores con agua termal ayudan a hidratar y a calmar la piel sensible, de forma que se pueden usar con frecuencia y ser llevados a actividades al aire libre, lo que se debe tener en cuenta es que cuando se moja la piel luego debe ser secada con toalla o tisé y no dejar evaporar al aire ya que esto reseca más la piel.

También es importante beber agua con frecuencia.

Baños de mar o piscina cortos

Hay que limitar la duración de los baños en la playa o la piscina.

Esto es especialmente complicado en el caso de los niños, pero estar en remojo durante demasiado tiempo reseca la piel. Después de bañarse en la playa o la piscina hay que enjuagarse con agua dulce para retirar los restos de cloro y de salitre. El cloro es un agente irritante y el salitre incrementa la tirantez y reseca de la piel a causa de su deshidratación.



Ducha diaria

En esta época tendemos a ducharnos más a menudo para combatir el calor, la ducha debe ser corta y con agua tibia.

Los pacientes con piel sensible deben usar productos de higiene diaria sin ingredientes agresivos, preferiblemente sin jabón (Syndet), sin perfume y sin sulfatos.

Se recomienda emplear para el baño productos hidratantes como syndet que asocian crema hidratante, aceites o incluso productos naturales como avena.

No usar esponjas y secarse sin frotar la piel, sino dando pequeños toques con una toalla suave.

Después de la ducha es importante hidratar la piel del rostro y del cuerpo con sus productos para pieles sensibles como ya fue mencionado.

Teniendo en cuenta estas recomendaciones y la de su dermatólogo tratante, podrá disfrutar del verano cuidando su piel.



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 método 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.

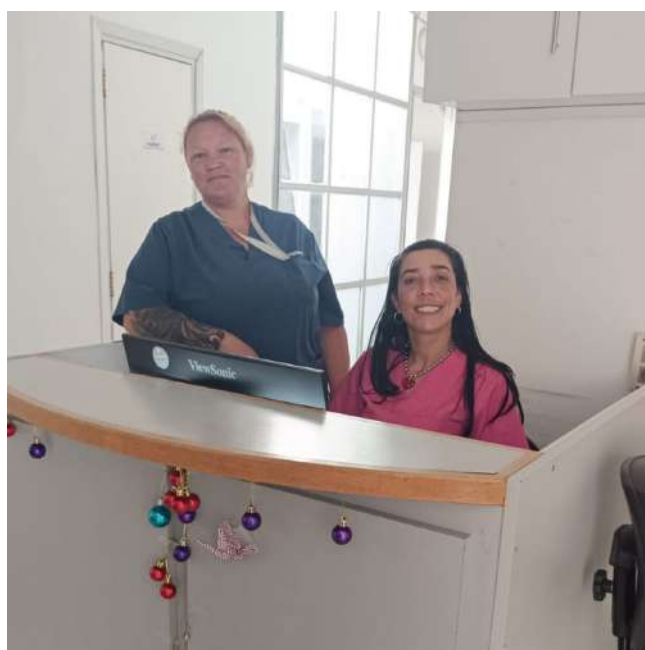
Es erróneo pensar que estamos inmunizados contra los errores o que podemos hacer infalibles nuestros procesos de trabajo. Lo que sí es real es el compromiso demostrado, que mencionamos al principio, y que no se queda en una simple expresión, sino que se ha transformado en un hecho palpable. CAEDOT somos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





Infección por VIH/SIDA

Prevención de la transmisión – Diagnóstico precoz – Tratamiento oportuno



Dra. Mariela Mansilla
Coordinadora de Infectología.

Desde 1988, cada año, el 1 de diciembre, el mundo conmemora el Día Mundial del Sida. Ese día gente de todo el mundo se une para apoyar a las personas que viven con el VIH y recordar a las que han fallecido por enfermedades relacionadas con el SIDA. Desde entonces las agencias de las Naciones Unidas, los Gobiernos y la sociedad civil se unen para luchar en determinadas áreas relacionadas con el VIH.

Cada Día Mundial del SIDA gira en torno a un tema diferente y orienta las acciones.
En 2024 el lema es: Sigamos el camino de los derechos.

“La vía sexual continúa siendo la principal vía de transmisión de VIH”

En América Latina en el año 2023, las cifras globales eran:

- Número estimado de nuevas infecciones: 120.000 nuevos casos.
- Afecta a ciertas poblaciones clave, que representan más de la mitad de nuevas infecciones.
- La mortalidad ha disminuido a 30.000 muertes por causas relacionadas al VIH.
- Se estima que el 12% de las personas que viven con VIH, desconocen su infección y la tercera parte tiene un diagnóstico tardío, con inmunodeficiencia avanzada (< 200 LCD4).
- Aproximadamente 1,7 millones de personas (73%) se encuentra recibiendo Tratamiento Antirretroviral (TARV).

En 2024, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el marco del Día Mundial del SIDA, lanza la campaña “Mejor con PrEP” con el objetivo de ampliar el acceso a la Profilaxis Pre-exposición. Esta campaña, que pone a los derechos humanos en el centro de la respuesta al VIH, busca promover la prevención de la infección por VIH en las poblaciones de mayor riesgo.

“En Uruguay hay 870 nuevos casos por año”

En Uruguay, el Área Programática de ITS-VIH/ SIDA (julio 2023), mostro los datos siguientes:

- La tasa de notificación (24.4/ 100.000 habitantes) de nuevos diagnósticos mantiene cifras similares a las

reportadas en el año 2022. Se destaca el aumento de test realizados. Se mantienen 870 nuevos casos por año.

- El 70% de las nuevas infecciones corresponden a casos del sexo masculino.
- La vía sexual continúa siendo la principal vía de transmisión de VIH.
- La transmisión vertical continúa por debajo del 2%.
- Las tasas más altas de nuevas infecciones se observan en Montevideo, Maldonado, Treinta y Tres, Paysandú y Rivera.
- La cobertura de TARV entre la población diagnosticada fue de 80%.
- La tasa de mortalidad por causas vinculadas a VIH/SIDA en 2023 fue de 3,8 cada 100.000 habitantes.

Establecieron las recomendaciones siguientes:

1. Pruebas de VIH y consejería: la prueba de VIH y el asesoramiento es la puerta de entrada a cuidados tanto para prevención en personas con resultado negativo, como para tratamiento en personas con resultado positivo. Promover y generar la demanda con estrategias comunicacionales asertivas, utilizando herramientas innovadoras y con participación activa de actores comunitarios es una acción clave con demostrada eficacia.

2. Acceso y distribución de barreras de látex y geles lubricantes acuosos: el uso consistente (desde el inicio hasta

el final y en todas las relaciones sexuales) del preservativo de látex es la única medida que es efectiva para prevenir la transmisión del VIH y otras ITS, así como también los embarazos no planificados, y debe recomendarse siempre.

3. Diagnóstico, tratamiento y prevención de ITS: la prevención, diagnóstico y tratamiento oportuno son una prioridad dentro de la prevención combinada, una puerta de entrada para la prevención de VIH.

4. Tratamiento como prevención: la carga viral es la principal determinante del riesgo de transmisión del VIH, por lo que el TARV sostenido que logra el objetivo de la supresión viral, es una de las intervenciones más importantes para evitar la transmisión.

5. Profilaxis post-exposición (PPE): es el uso de TARV por corto plazo (28 días) en personas VIH negativas para reducir la probabilidad de infección por el VIH después de una exposición de riesgo potencial

6. Profilaxis pre exposición (PrEP): consiste en el uso de TARV en personas VIH negativas para reducir el riesgo de adquirir la infección por VIH previo a la exposición. Es una estrategia segura y eficaz para las personas con riesgo aumentado de adquirir VIH. Su eficacia está asociada a la adherencia.

El uso consistente (desde el inicio hasta el final y en todas las relaciones sexuales) del preservativo de látex es la única medida que es efectiva para prevenir la transmisión del VIH

En CASMU-IAMPP, el primer caso de-

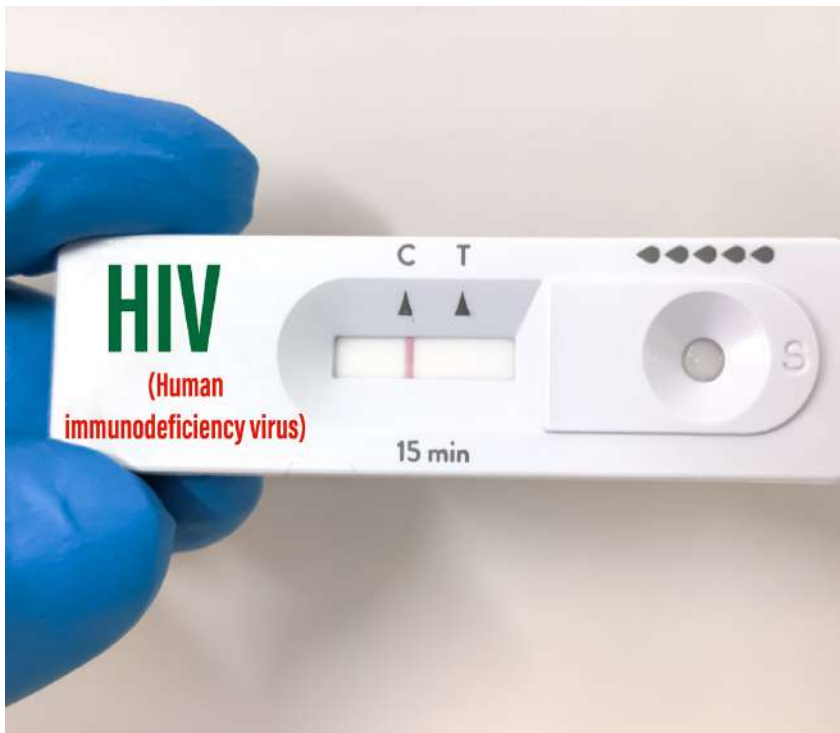
tectado de infección por VIH fue en 1988 en donante de sangre. Desde 1992, funciona el Programa de Atención Integral de la Infección por VIH en la Unidad de Medicina Preventiva (UMP).

Se constituyó un equipo multidisciplinario para brindar cobertura asistencial ambulatoria, consejería y sanatoria. Desde el año 2012, este Programa se inserta en el Área de Infectología de UMP.

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

Los objetivos del Programa son:

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



- Cumplir con las metas prestacionales que se soliciten.
- Diseñar estrategias sanitarias preventivas efectivas.
- Disminuir cifras de morbi-mortalidad vinculada al VIH-SIDA.

Es importante destacar que:

- Serología o Test para VIH: es el estudio de sangre que permite diagnosticar la infección por VIH. Puede ser solicitado por cualquier médico de la Institución (siempre debe cumplir con la consejería pre-test).
- Existe normativa técnica del MSP ("Guías para Diagnóstico, Monitorización y Tratamiento Antirretroviral") para la asistencia de las PVIH.
- El TARV es la herramienta más útil para prevenir la enfermedad por VIH. También disminuye la transmisión madre-hijo y el riesgo de transmisión sexual en las parejas sero-discordantes. Experiencias con PrEP y PPE.
- La ADHERENCIA a controles clínico-paraclínicos y al TARV, son factores fundamentales en la mejoría de la calidad y cantidad de sobrevivencia de las PVIH.

- La presencia de otras infecciones (hepatitis B y C, sífilis o TBC) afectan la evolución de la infección por VIH. Estas co-infecciones tienen tratamientos individuales que deben adaptarse al TARV.

Actualmente el Programa de Atención Integral de la Infección por VIH funciona en el Área de Infectología, en el Policlínico Central – 1er piso Sector C - Consultorios 144/145) con Agenda Previa.

Se coordina agenda: de Lunes a Viernes de 13 a 19.30 horas, a través del teléfono 24875333 int. 2113.

Correo electrónico: cainfectologia@casmu.com

Disponible en Vademécum CASMU

Bajo la modalidad de ticket diferencial

NUEVO

Dirox[®]Dúo

UC-II[™] + Carnipure[™]

Innovación tecnológica

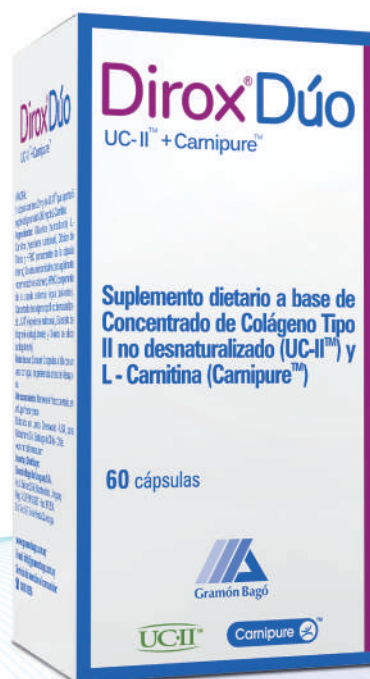


UC II

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**





Día mundial del Prematuro 17 de noviembre

Aproximadamente 1,2 millones de niños nacen prematuros en la región de las Américas y 15 millones en el mundo anualmente, siendo la prematuridad la principal causa de mortalidad en el período neonatal. Se estima que la mitad de su gestación la transcurren fuera del vientre de su madre.



Prof. Adj. Dra. Romina Esponda Cerrutti
Jefa Interina Servicio Neonatología CASMU.

Como todos los 17 de noviembre en el mundo se conmemoró el Día del Prematuro con el fin de concientizar a cerca de las complicaciones y necesidades en salud que la prematuridad acarrea, y CASMU se hizo presente.

Además, es un sentir, para los equipos de salud en el cual ese día honramos a estos niños considerados pequeños grandes héroes y a sus familias por la lucha transitada desde que nacen y muchas veces desde su gestación.

Con el lema de este año promovido por la Organización Panamericana de la Salud y La Organización Mundial de la Salud, "Acceso a atención médica de calidad en todos lados", se intentó visibilizar la situación de estos niños nacidos antes de tiempo (antes de las 37 semanas de edad gestacional de embarazo) y la importancia de ofrecerles atención neonatal de calidad.

La asistencia inicial del recién nacido prematuro en el momento del nacimiento es crucial en su sobrevivencia posterior y no todos los niños en el mundo, incluso dentro de una misma área geográfica tienen las mismas oportunidades...

Los bebés prematuros requieren atención especializada, cuidados intensivos propios de las características que el haber nacido antes les acarrea, que les permitan sobrevivir, crecer y desarrollarse plenamente no solamente al momento de nacer, sino que también a lo largo de su vida.

Para ponernos en situación algunos datos interesantes con que los niños prematuros y sus familias deberán lidiar: aproximadamente 1 millón de los bebés que nacen por año en el mundo fallecerán a causa de alguna complicación de su prematuridad, un alto porcentaje de los que sobrevivan tendrán secuelas el resto de su vida, el 75% de los ingresos a unidad de cuidados intensivos neonatales es por prematuridad, tienen 4 a 5 veces mayor riesgo de presentar reingresos hospitalarios en el primer año de vida y más si fueron menores de 1500 gramos al nacer, el número de prematuro tardío (de 7 y medio a 8 meses de edad gestacional

ha aumentado un 200%), y casi un 50% de los gemelos nacen antes de tiempo. Los niños prematuros son plausibles de múltiples complicaciones, dado que al nacer antes de tiempo deben completar el desarrollo de todos sus órganos, aparatos y sistemas fuera del útero materno. Esto sumado a las internaciones prolongadas en unidades de cuidados intensivos neonatales son de las principales barreras que estos pequeños y sus familias deben sortear. Estamos hablando en algunos casos de niños que nacen de hasta 24-25 semanas de edad gestacional de embarazo y que llegan a cumplir el final de su gestación (cerca de las 39-40 semanas) en una unidad neonatal. O sea, el niño y su familia transcurren aproximadamente 4 meses de internación para llegar al alta a sus casas.

La mitad de su gestación la transcurren fuera del vientre de su madre.

Es cierto que la tecnología ha avanzado y la Neonatología, especialidad que asiste a los recién nacidos básicamente en su corta evolución desde su nacimiento como tal, también. Pero aún nos queda mucho por recorrer.

"Los niños prematuros son plausibles de múltiples complicaciones"

Poco a poco las Unidades de cuidados neonatales se están volviendo lugares más amigables para las familias; incorporando el concepto de "unidades de puertas abiertas". Y el cuidado neonatal tratándose de niños ha dejado de ser la extrapolación del cuidado del CTI del adulto al de un "CTI" con sus propias pautas de funcionamiento, adaptadas precisamente a las características de los niños que asisten. Los cuales necesitan completar el desarrollo de su sistema nervioso en un ambiente con características particulares y por sobre todas las cosas acompañado el mayor tiempo posible de su familia, aun en la realización de procedimientos dolorosos y/o invasivos. Es que estamos hablando de niños, no de pequeños adultos, y además de niños con características particulares.

"Hay bebés prematuros que nacen de hasta 24-25 semanas de edad gestacional de embarazo y que llegan a

cumplir el final de su gestación (cerca de las 39-40 semanas) en una unidad neonatal."

Pero lamentablemente la tasa de prematuridad no es la misma a lo largo del mundo, así como la supervivencia. Siendo esta más alta en los países desarrollados. Dependiendo esto de múltiples factores. De todos modos, no hay una causa que explique la prematuridad. Si factores de riesgo asociados, y con esto lo que queremos decir que hay factores prenatales en los que se ha visto una mayor asociación con el aumento o disminución de parto pretérmino, por ejemplo el hábito de fumar.

De todos modos, la mejor recomendación y en la que obstetras y neonatólogos acordamos es que una de las medidas más eficaces para prevenir el nacimiento prematuro es el correcto control del embarazo tanto en cantidad como en calidad.

Es una realidad que muchos de los bebés prematuros que sobreviven enfrentan problemas de salud a largo plazo, como discapacidades del desarrollo y entre ellas la más temida, la parálisis cerebral. Además, trastornos cognitivos conductuales, trastornos del espectro autista, trastorno por déficit atencional e hiperactividad entre otros. Retinopatía del prematuro, como patologías varias de la visión y de la audición, problemas respiratorios, alteraciones en el crecimiento en los primeros años de vida entre otros.

Por estas razones la asistencia para todos los niños prematuros universal y de calidad no se termina en las Unidades de cuidados neonatales.

En el mundo y en nuestro país existen unidades de seguimiento de prematuros que se ensamblan al alta con el objetivo de hacer el seguimiento de estos niños presenten o no alguna/s de las discapacidades mencionadas con el fin de acompañarlos a ellos y sus familias en su desarrollo y pesquisar si existen alteraciones del mismo precozmente, para hacer las intervenciones necesarias (como interconsultas con especialistas, derivaciones a fisioterapeutas, psicomotricistas, fonoaudiólogos

gos, entre otros), con el fin de atender el problema en cuestión, abordarlo y minimizar el impacto.

El objetivo siempre es mejorar la calidad de vida del niño y su familia y permitir la inserción de este en los diferentes ámbitos de su vida con el fin de que vaya adquiriendo autonomía e independencia. La atención basada en la familia es fundamental.

La unidad de cuidados neonatales es un lugar muy estresante; ¡y si lo será! Generador de angustia sostenida y agente estresor significativo en los padres que sostienen a estos pequeños luchadores. Es también para ellos a quienes la atención de calidad y universal debería llegar. Se ha probado que el Trastorno por estrés postraumático no es infrecuente en padres que han pasado largas hospitalizaciones de sus hijos en Unidades de cuidados neonatales.

Pero no es sin la interdisciplina y el tra-

bajo aunado de todos los agentes de salud que se logra una buena asistencia de estos niños y sus familias.

Es un trabajo día a día, de a cuenta gotas, perseverante, basado en la tolerancia, en la empatía y en el respeto

mutuo. Y por sobre todas las cosas el trabajo en equipo.

Esto caracteriza al servicio de Neonatología de CASMU.

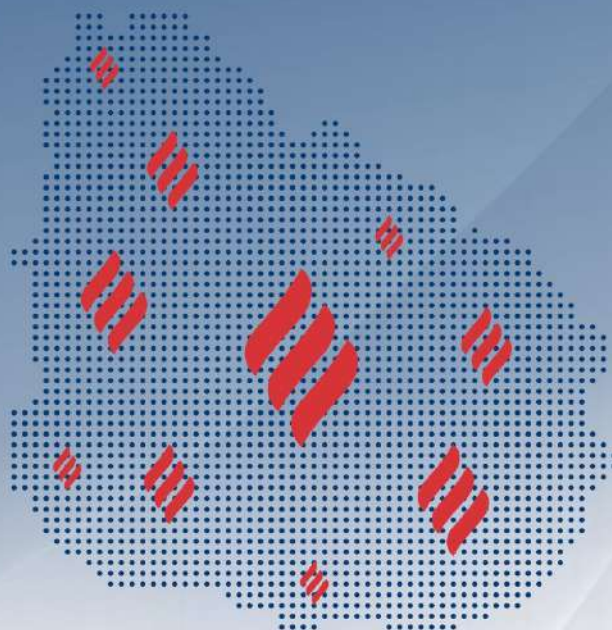


OPCIÓN MÉDICA

Suscribite
a nuestra edición
en papel



informate en opcionmedica.com.uy



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



Latinoamérica unida dona sangre



Dr. Juan Ferrari

Jefe Departamento de Hemoterapia.

Desde hace 3 años, el Departamento de Hemoterapia y Medicina Transfusional de CASMU participa en una jornada extraordinaria de donación de sangre y hemocomponentes.

Esta instancia permite realzar el acto de solidaridad que implica la donación de un producto biológico que es la sangre y sus componentes proveniente de los donantes (personas sanas) a los pacientes que así lo necesitan para continuar teniendo una vida en plenitud y con calidad.

Los Médicos Hemo terapeutas, los Técnicos en Hemoterapia, los administrativos y todo el personal del departamento en mancomunidad y trabajo en equipo desarrollan sus actividades con un solo objetivo: recaudar un stock suficiente de sangre para asistir todas las necesidades institucionales.

Así mismo somos partícipe de la cadena solidaria que implica la relación con otros Bancos de Sangre que así lo necesitan y que en situaciones especiales devuelven esos intercambios para tener a toda la población Uruguaya tanto del sistema público como del sistema privado por medio del Servicio Nacional de Sangre (SNS) unidos por la conservación de la vida por medio de estos elementos vitales.

El SNS es el ente rector dependiente del Ministerio de Salud Pública (MSP) que controla que todos los procesos de acuerdo con la normativa vigente y permite que pueda ser accesible a todos los individuos que lo necesiten.

Nuestra institución participa activamente y es actor fundamental a través del Hemocentro CASMU integrando esa cadena de solidaridad con el humanismo que lo caracteriza.

Por si esto fuera poco desde hace 3 años, en un mismo día y en horarios similares, recauda sangre de sus donantes en conjunto con todos los Bancos de Sangre de Latinoamérica que se adhieren a éste gesto solidario internacional.

Participar de este proceso nos hace

felices, más fraternos, más humanos y nos permite intercambiar conocimientos, experiencias y enfoques para seguir creciendo con el objetivo central de nuestra existencia y de nuestra profesión: tener stock suficiente de estos elementos para cualquier circunstancia que se presente ya sea una intervención quirúrgica de coordinación o cualquier accidente del cual nadie está libre de padecerlo pudiendo necesitar sangre o sus componentes de emergencia. De ésta manera evitamos tener el sufrimiento como consecuencia de una pérdida de una vida de un familiar o de un amigo por carencia de este vital elemento.

En CASMU no solo nos preocupa tener la suficiente cantidad de sangre para cualquier circunstancia, sino que la misma debe poseer la más alta seguridad posible de tal manera que esa sangre transfundida se efectiva, segura y no genere absolutamente ningún tipo de efecto adverso en el receptor.

Podemos decir con orgullo y sin temor a equivocarnos que debido a este proceso logramos armónicamente acercarnos cada vez más a los objetivos centrados en la persona, en este caso el afiliado con la más alta calidad asistencial.

La sangre es un elemento vital para la existencia, es así desde el comienzo de la historia; el hombre se ha preocupado para evitar la pérdida de sangre debido a distintas circunstancias como las guerras, catástrofes naturales, enfermedades, etc. Se ha visto paulatinamente que éste elemento esencial podía salvar gran cantidad de seres humanos víctimas de circunstancias destructivas para la humanidad.

En el día de hoy existen en todo el mundo distintos enfrentamientos entre naciones y hombres que generan miles de muertes y más aún heridos que necesitan ser tendidos y repuestos con sangre.

“La sangre es un elemento vital para la existencia”

En el Uruguay no estamos en guerra, pero si padecemos accidentes de trán-

sito, heridos por armas y enfermos que debemos atender en forma urgente; para ello, en nuestro país necesitamos 100.000 donaciones anuales.

Uruguay necesita 100.000 donaciones de sangre anuales.

Tú puedes ser uno de ellos, poner tu granito de arena para salvar una vida y tendrás la gratitud de quien la reciba, tendrás la satisfacción de haber sido actor principal en ese hecho porque de alguna manera, más allá de los distintos grupos sanguíneos que existen, la sangre no tiene sustituto.

La sangre, llamémosla sangre Charrúa, sangre Oriental, sangre Uruguaya nos une, nos solidariza y es un bien público. No es de nadie y es de todos, como el aire que respiramos, como el agua que necesitamos, como el elemento vital para nuestra existencia.

Queridos amigos de esta noble institución y que pueden acceder a la lectura de estas humildes palabras, solicitamos a ustedes no solo ser actores donando sangre sino promulgando y comunicando todo lo beneficioso que puede ser desarrollar este emprendimiento, este acto de solidaridad, este acto de amor por sus semejantes. Muchas gracias desde ya.

El Hemo centro CASMU ubicado en subsuelo del policlínico de 8 de octubre y Abreu esta las 24 horas del día trabajando para sus afiliados y los que lo necesitan en el horario de 8:00 a 18:00 se encuentra abierto para mostrarles cómo trabajamos, quiénes somos, en dónde estamos tanto para los afiliados como para los no afiliados. Será un placer recibirlos para lo que ustedes deseen, donar, conocer, atenderse, etc. porque la sangre nos une.

Este pasado 12 de diciembre, CASMU y Latinoamérica juntos por que más allá de las fronteras somos un continente solo y una sola humanidad.

Alimentación Saludable en Verano

Una forma de vida



La alimentación saludable es, una forma de vida, que deberíamos incorporarla durante todo el año. Sin embargo, es próximo al verano que todos empiezan a prestar más atención a la misma, la cual en general se asocia a dietas hipocalóricas (bajas en calorías) pero muchas veces perdiendo de vista su calidad.

En una alimentación saludable nos importa no solo las calorías sino también la calidad, es decir que la selección de alimentos cubra todos los nutrientes que necesitamos. A su vez en verano es especialmente importante cuidar nuestra hidratación. El agua debería ser nuestra principal elección a la hora de hidratarnos, pero también contamos con otras opciones como son las aguas saborizadas caseras o artesanales.

Por otro lado, no se aconseja el consumo de refrescos dado que contienen colorantes, azúcares o edulcorantes, y sustancias químicas que pueden dañar el organismo; tratamos de dejarlos para alguna ocasión especial.



Lic. Mariana Bein
Nutricionista.

Algunas recomendaciones para consumir más agua (en todos los casos sugiero dejar reposar entre 60-90 minutos):

Agua saborizada de Frutilla, limón y albahaca:

- ½ tz de frutillas cortadas en cuartos
- 1 limón grande cortado en rodajas
- 6 hojas de albahaca ligeramente machacadas o cortadas en mitades a mano (sin cuchillo)
- 2 Litros de agua + hielo

Agua saborizada de Sandía y albahaca:

- 1 tz de sandía cortada en cubos
- 6 hojas de albahaca ligeramente machacadas o cortadas en mitades a mano (sin cuchillo), si prefiere podría ser hojas de menta
- 2 Lts de agua + hielo

Agua saborizada de Mandarina y arándanos:

- 2 mandarinas cortadas en rebanadas
- 100 g de arándanos
- 2 Lts de agua + hielo

Agua saborizada de Naranja, limón, pepino y menta:

- 2 naranjas grandes cortadas en rodajas
- 1 limón grande cortado en rodajas
- ½ pepino cortado en rodajas
- 4-5 hojitas de menta fresca ligeramente machacadas
- 2 Lts de agua + hielo

En todos los casos si desea puede utilizar edulcorante no calórico (estevia, sucralosa, sacarina, eritritol).

En la población sana, un peso saludable se logra con una alimentación balanceada, acorde a nuestras necesidades y requerimientos calórico-nutricionales (de acuerdo al género, edad, actividad física y peso actual que tengamos).

CASMU cuenta con profesionales de la nutrición que pueden orientarlo y colaborar para adoptar hábitos saludables, consumir agua en cantidad adecuada y alimentos de todos los grupos (frutas y vegetales, legumbres, tubérculos, Fari- náceos o cereales, panificados, lácteos



, carnes, huevos), utilizando menos sal y menos azúcar como nos señalan las Guías alimentarias para la población uruguaya

A su vez se incentiva a realizar actividad física dentro de las capacidades de cada uno y siempre con el aval de Médico.

“Un peso saludable se logra con una alimentación balanceada”

En caso de no consumir todos los grupos de alimentos, hay opciones para reemplazar esos nutrientes, pero lo que no consumimos debe ser aportado por otra fuente de alimentos siguiendo las sugerencias del Licenciado en Nutrición. Si se elige no consumir alimentos de origen animal, debemos ver opciones vegetales que cubran un aporte similar desde fuentes vegetales: no es uno a uno la porción, muchas veces la tendencia a lo vegetal conlleva a consumo desmedido de cereales ó fari- náceos y verduras, lo que conduce en muchas veces a un aumento de peso, ya que las proteínas vegetales en general vienen acompañadas de un gran aporte de hidratos de carbono.

Reducir la sal significa limitar el consumo de ésta en exceso, al controlar o evitar alimentos ultraprocesados y/o procesados que contengan excesos de sal; cuidar el uso de la sal de mesa que añadimos. Moderar el azúcar que

consumimos es importante, tratar de no agregar azúcar ni edulcorante y en caso de hacerlo con moderación a aguas saborizadas o infusiones).

“En caso de no consumir todos los grupos de alimentos, hay opciones para reemplazar esos nutrientes”

Ningún alimento por beneficioso que sea, en exceso es bueno. Incluso no hay alimentos tan buenos ni tan malos, lo que afecta es la forma, momento y cantidad en que los consumimos. Las grasas resultan también a cuidar, sobre todo las saturadas, que provienen de alimentos de origen animal, mayormente. Pero aquí volvemos al punto de cuidar calidad y cantidad, cantidad por que la grasa es de los nutrientes que se debería consumir menos en el día, y su calidad por que deberían ser provistas de fuentes vegetales; con esto no hago referencia a dietas vegetarianas, si no que las fuentes, el origen en el caso de las grasas deberían ser mayormente de vegetales, como aceites vegetales diversas en crudo, NO FRITURAS, frutos secos, palta, pero respetando las porciones, SIN EXCESOS.

“Es fundamental un equilibrio en lo que consumimos a diario, así evitamos déficits nutricionales”

Todos los nutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas, son necesarios en nuestro día a día, pero cada uno tiene una proporción en la alimentación diaria, el exceso de uno determina la deficiencia de otro. Por lo tanto, es fundamental un equilibrio en lo que consumimos a diario y evitamos déficits nutricionales.

¿Por dónde comenzar?

Organizando nuestra alimentación con al menos 4 comidas, con agregado de colaciones (comidas entre horas), si nuestros horarios de comida son muy espaciados.

Para comenzar el día y romper el ayuno, conviene realizar el Desayuno, que es el combustible para comenzar el día; un ejemplo de esto es elegir un lácteo con panificado y 1 fruta o realizar combinaciones dentro de estos grupos

de alimentos.

Ejemplo de estos desayunos y meriendas puede ser café con leche, pan con mermelada y fruta de estación o Yogur con galletas con queso de untar o de corte, 1 fruta de estación, o leche vegetal, tostadas con tofu y 1 fruta de estación.

En el almuerzo sugerimos alguna carne (variar en la semana) con ensalada de vegetales crudos y/o cocidos con agregado de algún farináceo (poca cantidad) y en la cena sugerimos sin carnes, y que sea alguna tarta de verduras con ensalada u omelette con ensalada y leguminosas.

Siempre agregando aceite en crudo como aderezo y de postre fruta de estación.

Para las colaciones puede ser una porción de fruta: una manzana, pera, naranja, 1 taza de té con frutillas o uvas, 1 trozo pequeño de sandía, 1 rebanada

de melón, 1 banana chica ó bien podría ser una ensalada de frutas (1 recipiente de postre pequeño) con una mezcla de las frutas mencionadas.

Cuanto más variada en colores y sabores mejor.

Siempre señalamos por calidad nutricional y precio que mejor opten por frutas de estación, por eso señalamos las frutas anteriores.

Ejemplo de Menú saludable:

Desayuno: 1 vaso de yogur con frutillas y durazno trozado, tostadas de pan francés con queso magro

Almuerzo: 1 posta de merluza con papa, zanahoria, calabaza al horno y ensalada de lechuga, tomate y remolacha con 1 cda de aceite. Postre: fruta de estación

Merienda: 1 vaso de jugo de naranja con tostadas de pan francés con que-

so magro

Cena: 1 omelette de 1 huevo o 2 claras con quinoa con vegetales y ensalada mix de verdes, zanahoria rallada y tomate con 1 cda de palta +1 cda de aceite. Postre: 1 fruta de estación

Los Licenciados en Nutrición, tanto en las policlínicas centralizadas como descentralizadas de CASMU estamos para asesorarlos y orientarlos a planificar una alimentación saludable.

La alimentación es una conducta voluntaria, desde que comienza la vida estamos alimentándonos, solo que en la rutina, cuando debemos hacerlo más consciente a veces perdemos un poco el foco. Hagamos de la alimentación un acto más consciente, para elegir que sea saludable.

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

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

La trampa del estrés

“Cuidar la salud mental es fundamental para una vida plena y satisfactoria”.

El estrés, puede afectar la memoria y aumentar la susceptibilidad al miedo. Cuando estamos estresados, nuestro cuerpo libera hormonas como el cortisol, que pueden interferir con la capacidad del cerebro para formar nuevos recuerdos y recuperar información almacenada. Además, el estrés crónico, puede dañar el hipocampo, una región del cerebro crucial para la memoria.



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

El impacto del estrés en la memoria puede manifestarse de diversas maneras:

- Dificultad para concentrarse

El estrés puede dificultar la concentra-

ción, lo que a su vez afecta la capacidad de aprender y recordar nueva información.

- Olvidos frecuentes

Se pueden experimentar olvidos de nombres, fechas, citas o tareas cotidianas.

- Problemas para recordar detalles

Puede ser difícil recordar detalles específicos de eventos pasados.

- Memoria espacial afectada

El estrés puede afectar la memoria espacial, lo que dificulta la orientación y la navegación.

Además de afectar la memoria, el estrés también puede aumentar la susceptibilidad al miedo. Esto se debe a que el estrés crónico, puede sensibilizar la amígdala, una región del cerebro que procesa las emociones, incluyendo el miedo.

Como resultado, las personas estresadas pueden ser más propensas a experimentar ansiedad, miedo y otros trastornos relacionados.

Es importante destacar, que el impacto del estrés en la memoria y la suscep-

tibilidad al miedo, pueden variar de persona a persona. Algunos factores que pueden influir en la vulnerabilidad al estrés incluyen la genética, las experiencias previas y las estrategias de afrontamiento.

Un psicólogo puede ayudar a identificar las causas de tu estrés, desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas y mejorar tu bienestar general.

Siempre debemos recordar, que cuidar la salud mental es fundamental para una vida plena y satisfactoria.

• El estrés crónico, puede sensibilizar la amígdala, (una región del cerebro que procesa las emociones, incluyendo el miedo).

• El estrés también puede aumentar la susceptibilidad al miedo.





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



MEDIS GROUP

TU SALUD A OTRO NIVEL

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



casmu



MEDIS
GROUP
TU SALUD
A OTRO NIVEL





Comité de Tumores Endocrinos de CASMU

Avances en el manejo del cáncer de tiroides y otras patologías endocrinas

La incidencia de las enfermedades tiroideas ha aumentado considerablemente en todo el mundo, especialmente en lo que respecta a los carcinomas tiroideos. Aunque no se comprende completamente la causa de esta tendencia, se cree que puede ser el resultado de una combinación de factores, como la detección temprana a través del uso generalizado de ecografías cervicales y tiroideas, así como el aumento de la obesidad y el tabaquismo.

El Comité de Tumores Endocrinos de CASMU ha dado un paso decisivo al crear una Unidad de Tumores Endocrinos, integrada por un equipo multidisciplinario que abarca endocrinología, medicina nuclear, imagenología diagnóstica e intervencionista, citología, anatomía patológica, oncología médica, cirugía, otorrinolaringología, medicina interna, bioquímica, anestesia y urología.

Este equipo cuenta además con la colaboración de un consultante extranjero.

En 2024, la unidad ha incorporado técnicas mínimamente invasivas para el tratamiento de nódulos tiroideos y paratiroideos en pacientes seleccionados. Estas técnicas no quirúrgicas ofrecen alternativas seguras y efectivas a la cirugía convencional, lo que permite a los pacientes evitar procedimientos más invasivos.

El encargado de realizarlas es el Dr. Ja-

vier Rodríguez Frau.

Entre las opciones disponibles se encuentra la alcoholización con etanol, que consiste en la inyección percutánea de alcohol absoluto. Esta técnica se emplea principalmente para tratar nódulos tiroideos benignos, quistes y, en menor medida, metástasis de cáncer tiroideo en ganglios linfáticos. Es una alternativa ideal para pacientes que no se pueden realizar cirugía.

Otra opción es la radiofrecuencia, que ha demostrado ser eficaz para reducir el tamaño de los nódulos tiroideos benignos y resolver síntomas y preocupaciones estéticas asociadas. La selección de los pacientes para este tratamiento requiere una evaluación rigurosa, que incluye biopsia para confirmar la benignidad del nódulo y ecografía para planificar el procedimiento.

La radiofrecuencia ofrece un perfil de seguridad comparable al de la cirugía y permite preservar la función tiroidea, aunque conlleva riesgos menores como dolor transitorio o hematomas en el área tratada.

La Dra. Rosa Finozzi, jefa del Departamento de Endocrinología, Metabolismo y Diabetes, destaca la importancia de estas técnicas en la mejora de la calidad de vida de los pacientes. "Nuestro enfoque multidisciplinario y la incorporación de tratamientos innovadores nos permiten brindar una atención integral y personalizada, con alternativas menos invasivas y altamente efectivas", afirma la doctora.

Para más información, la Dra. Finozzi está disponible para consultas en ca43220@casmu.com.

LA REVISTA DE SALUD DEL **casmu**

casmuCerca

Leerla hace bien



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

¿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.



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