

LA REVISTA DE SALUD DE **casmu**

Leerla hace bien

casmu**Cerca**

Publicación oficial de CASMU - Distribución gratuita - Año XVI - N° 70 - Marzo de 2025



**CASMU
inauguró
sala híbrida
única en la región y
realizó una cirugía
inéedita en el país**

**Parto humanizado-
respetado**
Dr. Edgardo Castillo Pino

**La hidroterapia en el
abordaje de patología de la
lumbalgia**
*Dr. Emiliano Vigna
Dra. Belén Camacho*

Cardiopatías Congénitas
Dr. Pablo Pardo

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



MARZO de 2025

Responsable:
Lic. Patricia Nizarala

Coordinación:
Tiziana Alonso
Pilar Castro
Adrián Acosta
Carolina Rodríguez

Revista CasmuCerca es una creación de OPCIÓN
MÉDICA / EDICIONES MEDICAS S.A.
DISEÑO: SILVANA MONTIEL (Make It Graphic Design)
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: MAYO 2025



Sumario

06 INFOCASMU

Monte de la Vida CASMU.

08 1727

25 años de mi querida 1727.

10 GINECOTOCOLOGÍA

Parto humanizado-respetado.

14 FISIATRÍA

La hidroterapia en el abordaje de patología de la lumbalgia.

18 INFOCASMU

El Regreso a Clases: ¡Una tarea de todos!.

20 INFOCASMU

CASMU inauguró sala híbrida única en la región y realizó una cirugía inédita en el país.

24 INFOCASMU

Se inauguraron nuevas obras del departamento de otorrinolaringología con tecnología de primer nivel.

26 CARDIOLOGÍA

Cardiopatías Congénitas.

30 INFOCASMU

Homenaje a Tabaré Vázquez en celebración por los 90 años de CASMU.

33 INFOCASMU

Liderarse para Liderar.

38 PUBLINOTA UDE

La ansiedad moderna.

43 GINECOTOCOLOGÍA

Endometriosis.

JEFATURAS MÉDICAS

Departamento		
Anestesia		Dr. Martín Pérez de Palleja
Cardiología		Dra. Marianela Méndez
Cirugía General		Dr. Daniel Montano (I)
Coordinador CIAMC, Unidad Patológica Mamaria		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 Vasculuar	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		Dr. Emiliano Vigna
Gastroenterología		Dra. Virginia López
Ginecología	Profesor Agregado de Ginecología y Obstetricia de la Fac. de Medicina (UDELAR)	Dr. Edgardo Castillo
Hematología		Dra. Gabriela De Galvez
Hemodiálisis - IMAE	Profesor Adjunto de Medicina Preventiva	Dra. Laura Solá
Hemoterapia	Jefe de Depto. de Medicina Transfucional	Dr. Juan Ferrari
Imagenología		Dr. Rafael Ferreiro (I)
Coordinación Infectología		Dra. Mariella Mansilla
Servicio de Cirugía del Día		Dr. Wolf Kohn
U.N.E.		Dr. Carlos Barozzi
Laboratorio		Dr. Carlos Russi
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. Elena Laureiro
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 Geriátría		Dr. Aldo Sgaravatti
Traumatología		Dr. Felipe Viacava
		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: Nuestra Comunidad, Nuestro Faro de Salud y Progreso



Dra. Andrea Zumar Viquez
Vicepresidenta del Consejo Directivo
CASMU - IAMPP.

En tiempos donde la incertidumbre puede nublar el horizonte, reafirmamos nuestro compromiso inquebrantable con la salud y el bienestar de cada miembro de nuestra comunidad.

Casmu se erige (más que nunca), como un faro de estabilidad en el Sistema Nacional Integrado de Salud, iluminando el camino con excelencia asistencial y una constante búsqueda de modernización. Somos un pilar sólido, construido sobre la confianza y el compromiso compartido con la calidad e innovación en la atención médica.

Entiendo las preocupaciones que puedan surgir de los relatos y la incertidumbre y por ello, quiero enviar un mensaje claro: Casmu es una Institución sólida y continúa brindando los más altos estándares de calidad asistencial. Cada profesional, altamente capacitado y dedicado, trabaja incansablemente para brindar una atención integral y personalizada, porque cada uno de

ustedes es parte esencial de nuestra familia Casmu.

La modernización es un viaje que emprendemos juntos. Invertimos en tecnología de vanguardia, actualizamos nuestros protocolos y capacitamos a nuestro personal, porque sabemos que su bienestar depende de que estemos a la vanguardia. Nuestra prioridad es adaptarnos a las necesidades de nuestra comunidad y ofrecer servicios de salud innovadores y eficientes, contruidos sobre la base de la confianza mutua.

Compromiso y trabajo: Un equipo unido por la salud de nuestra comunidad: Mi compromiso personal es estar al lado de cada trabajador, porque juntos somos el corazón de Casmu. Valoro su dedicación, profesionalismo y compromiso con la salud de nuestra comunidad. Juntos, somos un equipo unido por un objetivo común: brindar la mejor atención posible a cada miembro de nuestra familia Casmu.

Creo firmemente en el poder del respeto, el trabajo en equipo y la firmeza en nuestras ideas, valores que compartimos como comunidad. Mi puerta siempre estará abierta para aquellos que deseen aportar su talento y energía a la construcción de un futuro mejor para Casmu.

Juntos, como comunidad, podemos superar cualquier desafío y alcanzar nuevas metas.

Empoderamiento femenino: Un compromiso con la igualdad en nuestra

comunidad.

En el Mes de la Mujer, celebramos la fuerza y el talento de las mujeres en nuestra comunidad. La exitosa feria de emprendedoras y la enriquecedora charla son un reflejo de nuestro compromiso con la igualdad de género y el empoderamiento. Reconocemos el papel fundamental que desempeñan las mujeres en nuestra sociedad y queremos brindarles el apoyo y las herramientas para que alcancen su máximo potencial, como parte esencial de nuestra comunidad.

Asumo el compromiso de continuar apoyando a las mujeres, con la empatía necesaria, tejiendo una red de contención y crecimiento mutuo dentro de nuestra comunidad.

Queremos que cada mujer se sienta valorada, respetada y empoderada para alcanzar sus metas profesionales y personales, porque su éxito es el éxito de toda la sociedad. Seguiremos avanzando para continuar siendo la mejor institución de salud.

Casmu seguirá avanzando con paso firme, impulsando la modernización y garantizando la mejor atención para nuestra comunidad. Juntos, como una gran familia, construiremos un futuro donde la salud y el bienestar sean pilares fundamentales.

Un futuro donde la excelencia, la innovación y la igualdad sean los valores que guíen nuestro camino, un camino que recorreremos juntos.



Monte de la Vida CASMU

Nace un bebé, nace un árbol.

En el marco de las celebraciones por su 90 aniversario, CASMU presenta una iniciativa que une el cuidado de la salud con la protección ambiental. Por cada bebé nacido en CASMU, se plantará un árbol nativo, creando un bosque que crecerá junto a las nuevas generaciones; Bajo el nombre “Monte de la Vida”, el proyecto transforma cada nacimiento en un acto de regeneración ambiental.

El primer bebé nacido en CASMU en 2025, Manuel, se convierte en el pionero de esta iniciativa. Su llegada al mundo marcará el inicio de este bosque, reforzando el compromiso de la institución con la sostenibilidad y la vida. Cada árbol plantado será un puente entre la esperanza de una nueva vida y el compromiso de cuidar nuestro planeta. Un legado para las generaciones futuras.



la regeneración del monte nativo en el Mirador del Urubú, una antigua forestal en proceso de recuperación. Este espacio, que recibe más de 2,000 visitantes al año, se convertirá en un ecosistema más diverso y rico gracias a la plantación de árboles nativos.

Cada árbol plantado será un símbolo de vida y una muestra del vínculo entre la salud de los seres humanos y la del planeta

Detalles de la iniciativa

El proyecto, en colaboración con Ambá, una organización sin fines de lucro que tiene el propósito de restaurar el vínculo emocional del ser humano con la naturaleza y regenerar los ecosistemas, busca acelerar

Además, este bosque será un espacio donde se generarán experiencias significativas para las personas, promoviendo una conexión profunda con el medio ambiente y fortaleciendo el compromiso con su cuidado.

La iniciativa contempla la plantación de un árbol nativo por cada bebé nacido en CASMU, contribuyendo a la creación de un bosque autóctono que será un legado para las futuras generaciones. Este proyecto posiciona a CASMU



como líder en la integración de la salud y el cuidado ambiental, destacando su compromiso con la sostenibilidad.

Además, refuerza el mensaje de que la salud no solo se limita al bienestar físico, sino también a la armonía con el entorno natural.

Cada bebé nacido en 2025 recibirá un certificado personalizado con su nombre y el número de árbol asignado, reforzando el vínculo entre las familias y el proyecto.

Para perpetuar esta conexión, en el monte se instalará un cartel conmemorativo que incluirá los nombres y números de los árboles, vinculando a las familias con este espacio natural. Este cartel no solo será un recordatorio de los nombres asociados a los árboles, sino también un símbolo de colaboración entre la humanidad y la naturaleza.

Este bosque será un espacio donde se generarán experiencias significativas para las personas, promoviendo una conexión profunda con el medio ambiente y fortaleciendo el compromiso con su cuidado.

La plantación se llevará a cabo en el Mirador del Urubú, un área en recuperación ecológica gestionada por Ambá, que fortalecerá la biodiversidad y el banco de semillas natural, promoviendo un entorno más saludable para las generaciones futuras. Este esfuerzo conjunto busca regenerar el monte nativo, preservando especies autóctonas que cumplen un rol vital en los ecosis-



temas locales.

El Mirador, además de ser un lugar de encuentro con la naturaleza, se convertirá en un espacio educativo donde familias, estudiantes y visitantes podrán conocer más sobre la importancia de la flora autóctona y la necesidad de proteger nuestro medio ambiente. Se realizarán talleres, charlas y visitas guiadas que permitirán profundizar en el conocimiento sobre los beneficios de los bosques nativos para la salud del planeta y las comunidades que lo habitan.

Este proyecto posiciona a CASMU como líder en la integración de la salud y el cuidado ambiental.

Cada árbol plantado será un símbolo de vida y una muestra del vínculo entre la salud de los seres humanos y la del planeta. Además, se alinea con el concepto de "Una sola salud, un solo planeta", promoviendo la conexión entre las personas y la naturaleza.

Este enfoque integral refleja el compromiso de CASMU con un modelo de salud que trasciende lo inmediato y se proyecta hacia un futuro sostenible.



Un bosque que crece con cada vida

Monte de la Vida no solo celebra la llegada de un nuevo miembro a la familia CASMU, sino que también invita a reflexionar sobre el compromiso con un futuro sostenible. Este bosque será un recordatorio vivo de que cuidar la naturaleza es cuidar nuestra propia existencia.

En el monte se instalará un cartel conmemorativo que incluirá los nombres y números de los árboles, vinculando a las familias con este espacio natural.

Con este proyecto, CASMU no solo celebra nueve décadas de historia, sino que también siembra la esperanza de un futuro donde salud y medio ambiente convivan en perfecta armonía. Monte de la Vida representa un legado tangible de compromiso, unión y responsabilidad que inspira a construir un mundo más saludable para todos.

Cada árbol, cada paso dado, refuerza la idea de que la vida humana y la naturaleza son una sola, creciendo juntas hacia un porvenir mejor.



25 años de mi querida 1727



Mg. Dra. Andrea Zumar Viquez

Vicepresidenta del Consejo Directivo
CASMU-IAMPP. Emergencista.

Hace 25 años se fundaban las bases de una de las instituciones más relevantes de la medicina prehospitalaria en Uruguay, un 13 de diciembre de 1999 nació mi querida 1727.

Previamente en 1993 en una Asamblea del Sindicato Médico del Uruguay se propuso comenzar a elaborar un proyecto de Emergencia Médico Móvil para los afiliados del Centro Asistencial del Sindicato Médico del Uruguay.

Un año más tarde festejó su aniversario con 30.000 socios; al día de hoy ya no esta limitada a los afiliados de CASMU. Su crecimiento fue acompañado con el aumento en el numero de bases de salida y de unidades móviles cubriendo Montevideo y Costa de Oro.

1727 es para mí una extensión de mi familia, un conglomerado de gente que ha sabido compartir gran parte de mi tiempo, quienes trabajamos ahí sabemos que es así.

No estamos en tiempos de grandes festejos, eso es claro, transitamos por un mar en turbulencias, pero quiero hacer un HOMENAJE a través de estas líneas a nuestra Emergencia móvil en sus 25 años, y de esta manera honrar a los hombres y mujeres que la fundaron y a los que día a día la conforman trabajando con profesionalismo y empatía, siendo la cara visible ante nuestros

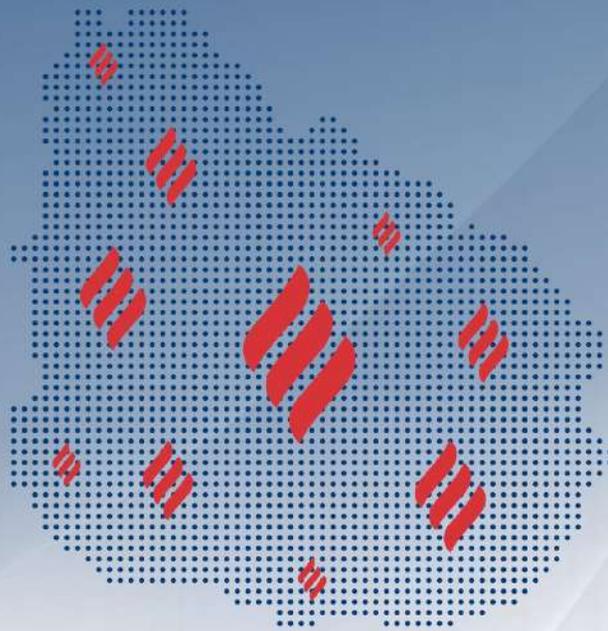
usuarios.

En estos tiempos que transita CASMU, es cuando los trabajadores y más aún los capitalizadores debemos empezar a dejar un rol pasivo y tomar acción, involucrarnos más, levantar más la voz para ser la primera línea de defensa, no de las personas sino de la Institución.

Las tormentas pasan y la esperanza esta puesta en la inmensa mayoría de los empleados y profesionales que salen día a día a dar todo de sí solamente enfocados en su rol y en ayudar a los socios y pacientes de las instituciones donde trabajan.

Es en ellos y en su ejemplo que redoblo en este aniversario mi compromiso, lealtad y dedicación hacia la 1727, con el esfuerzo, la absoluta transparencia y el amor a CASMU como insignia.





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

Parto humanizado- respetado

Un cambio de paradigma en la
asistencia institucional.



Dr. Edgardo Castillo Pino

Profesor Agregado de Ginecología. Facultad de
Medicina – UDELAR.
Jefe del Departamento de Ginecología y Obstetricia
CASMU-IAMPP.

Se entiende por nacimiento humanizado institucional, aquel en el que se respeta a los protagonistas del proceso, se los acompaña en la toma de decisiones seguras e informadas sobre este evento vital familiar, garantizando el bienestar materno fetal y realizando un uso racional de la tecnología.

El nacimiento del producto de la concepción se produce por dos vías. La vía fisiológica que corresponde al parto y la vía no fisiológica, artificial o quirúrgica que corresponde a la cesárea.

La cesárea se recomienda cuando, es necesario salvar una vida por razones médicas, ya que puede aumentar el riesgo de complicaciones por ser un procedimiento de cirugía mayor.

El parto es un proceso fisiológico normal, que forma parte del ciclo vital reproductivo de la mujer, se enmarca en el derecho a salud sexual y reproductiva y se manifiesta impregnado por las creencias y costumbres del momento histórico, social, económico y cultural en el que existe.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que todas las mujeres tienen el derecho a tener una vivencia del parto, como experiencia de vida personal significativa y además, recordarla con agrado.

Por tanto, se plantea el criterio de una "experiencia de parto positiva" como un desenlace trascendente para todas las mujeres en trabajo de parto y la define como la experiencia que cumple o supera las creencias y expectativas personales y socioculturales previas de la mujer.

Todo esto implica el nacimiento de un recién nacido en un ambiente adecuado y seguro desde el punto de vista clínico donde se cuente con apoyo práctico y emocional continuo y que la gestante este acompañada por una persona elegida por ella en el momento del nacimiento y ser asistida por personal amable y con competencias técnicas adecuadas.

La maternidad en nuestro país, (desde un par de años atrás), viene implementando la práctica del parto humanizado, al punto de ser parte de un decreto (decreto 339/019)¹.

¹ En Artículo 14, PARTO HUMANIZADO (lit. H del art. 6 de la Ley N° 19.580 de 22 de diciembre de 2017 y Ley N° 18.426 del 1° de diciembre de 2008).

La maternidad del CASMU cumple con las medidas necesarias para garantizar que la atención de las mujeres durante la consulta preconcepcional, el embarazo, el nacimiento y el puerperio así como de los recién nacidos, acata los principios del modelo asistencial hu-

manizado - respetado, de acuerdo con las recomendaciones vigentes del Ministerio de Salud Pública ponderando el derecho de toda mujer. Este modelo de asistencia humanizada y respetada basa su desempeño clínico en buenas prácticas asistenciales, obligando así a la continua revisión y actualización del saber científico.

Esta nueva perspectiva planteada por la OMS se fundamenta en evidencias científicas que muestran cómo el excesivo intervencionismo en los partos normales puede incrementar la morbilidad de las madres y los recién nacidos.

Por tanto hay que racionalizar el uso indiscriminado de la tecnología en el parto, ya que la intervención sistemática y protocolizada en los nacimientos de bajo riesgo aumenta las complicaciones maternofetales, mientras que las intervenciones puntuales en determinadas situaciones patológicas en el parto pueden salvar la vida de las mujeres y de sus hijos.

El desafío que se nos plantea hoy, es atravesar por este cambio de paradigma sabiendo que, si bien los cambios obligan a quebrar roles y se viven como eventos dramáticos en toda la sociedad, debemos hacer el esfuerzo para lograr optimizar los resultados en la salud del binomio materno-fetal.

Todas las mujeres tienen el derecho a tener una vivencia del parto, como experiencia de vida personal significativa y además, recordada con agrado.

Un cambio de paradigma en el rol protagónico

Antes del año 2000, "el protagonista era el parto" como un modelo sanitario de enfermedad considerando a la usuaria como una "persona enferma necesitada de atención médica", con dificultades para transitar el proceso de embarazo y parto.

El resultado era restar progresivamente la autonomía y el protagonismo de la mujer y la familia en el proceso reproductivo.

En ese entonces, los partos eran consecuencia de un abordaje de la tecnología en salud, excesivos procedimientos médicos e intervencionismo con el fin de evitar riesgos en la salud materno-fetal.

Luego del año 2000, comienza un cambio conceptual en relación a la asistencia del nacimiento. Un cambio relevante para todas las embarazadas sanas y sus bebés donde se hace hincapié en que el parto es un proceso fisiológico que se puede llevar a cabo sin complicaciones para la mayoría de las mujeres y sus hijos.

Se promueve un nuevo concepto sobre la experiencia en la atención del nacimiento, para asegurar una asistencia de alta calidad en el parto y ofrecer mejores resultados centrados en la atención de la mujer.

De esta manera, emerge un nuevo paradigma, que plantea un modelo asistencial llamado humanizado y respetado.

do donde “el protagonista es la mujer y la familia”

Este modelo impulsado por las evidencias científicas, propone incluir la participación activa, de la mujer y su familia, durante la planificación, ejecución y evaluación de la asistencia durante el proceso del nacimiento.

Emerge un nuevo paradigma, que plantea un modelo asistencial llamado humanizado y respetado donde “el protagonista es la mujer y la familia”.

Las investigaciones científicas evalúan las praxis y la aplicación de las tecnologías de atención al parto más adecuadas, apostando por la promoción de un itinerario asistencial menos intervencionista que evite las cesáreas innecesarias e inducciones de parto injustificadas y promocióne el respeto por los tiempos del proceso fisiológico del parto y del nacimiento.

En la maternidad de CASMU, se estimula la participación activa de las madres, el respeto a la intimidad, el derecho a un acompañante, el derecho a la movilidad, el apoyo emocional afectivo y se brinda la información necesaria mediante una toma de decisiones consensuadas en el momento del parto...

Nuestro departamento de ginecología y obstetricia también cuenta con un equipo interdisciplinario de educación materno infantil (EMI) que participa en las distintas etapas del embarazo, desde su captación y sus primeros controles, la preparación para el nacimiento mediante cursos y talleres gratuitos para educar sobre una experiencia positiva del parto, y el seguimiento en sala de puerperas y luego en domicilio de las madres y de sus bebés, brindando nociones de puericultura y fomentando

la lactancia materna.

En conclusión, nuestro objetivo es lograr una atención sanitaria centrada en la mujer gestante y su familia, con el menor nivel de intervención posible y de la manera más segura.

En la maternidad del CASMU se construyen puentes que prioricen la comunicación en el equipo de salud entre sí y con los usuarios, fomentando las buenas prácticas asistenciales basadas en la mejor evidencia científica disponible, evitando la vulnerabilidad a la autonomía de la mujer que los procesos de medicalización o procedimientos médicos provocan.

El modelo de atención sanitaria humanista y respetado cobra especial significado, ya que plantea centrar la atención sanitaria en la mujer embarazada y su familia respetando a los protagonistas y a los acompañantes, involucrándolos en la toma de decisiones.

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

Centro Oftalmológico Bulevar

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

Por consultas y agenda comunicarse al

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

Ubicado en Br. Artigas 1309 esq. Guaná

Por más información www.casmu.com.uy

casmu
estamos para cuidarte

1727
EMERGENCIA MOVIL

MEDIS
GROUP
TU SALUD A OTRO NIVEL

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





La **hidroterapia** en el abordaje de patología de la **lumbalgia**

La mayoría de los episodios son autolimitados pero recurrentes.



Dr. Emiliano Vigna

Jefe del Departamento de Fisiatria.



Dra. Belén Camacho

Fisiatra.

Lumbalgia o dolor lumbar se le llama al dolor, tensión muscular o rigidez localizado a nivel de la zona lumbar, comprendida entre el borde inferior de las últimas costillas y los pliegues glúteos.

Hablamos de dolor agudo cuando la duración del mismo es menor o igual a 3 semanas, subagudo cuando es mayor a 3 semanas y menor de 3 meses, y dolor crónico a partir de 3 meses.

Es motivo de consulta muy frecuente en los servicios de emergencia y policlínica. Tiene alta morbilidad, baja mortalidad y alta cronicidad.

Afecta a la mayoría de las personas alguna vez en su vida. El riesgo aumenta con la edad, con un máximo entre los 45 y 50 años en hombres y mujeres. En los adultos mayores produce mayor dificultad en el desarrollo de las actividades de la vida diaria y aislamiento, siendo un factor de riesgo para discapacidad.

La mayoría de los episodios son autolimitados pero recurrentes.

El dolor lumbar corresponde a la segunda causa de ausentismo laboral, después de las enfermedades respiratorias. Algunos de los factores de riesgo para presentar lumbalgia son: el sobrepeso y la obesidad, el sedentarismo, el trabajo físico pesado, trabajos con vibración, las posturas mantenidas (estar mucho tiempo parado o sentado), levantar cargas con mala postura, la forma de sentarse, los movimientos repetitivos en rotación y flexión del tronco.

Cerca del 90-95% de los pacientes con lumbalgia presentan dolor sin una causa específica que lo explique.

No siempre es necesario contar con una radiografía (placa) en los pacientes con dolor lumbar, ya que no nos aporta al diagnóstico, ni al tratamiento ni al pronóstico y genera riesgos innecesarios como la exposición a la radiación, altos costos económicos para el paciente y empeoramiento injustificado de la sensación de bienestar.

Los objetivos del tratamiento se cen-

tran en: aliviar el dolor, disminuir la limitación funcional, prevenir nuevos episodios, evitar su cronificación, reincorporación laboral y recreativa precoz.

Actualmente no existe un método efectivo de tratamiento. Éste debe basarse fundamentalmente en educación y ejercicio adecuado indicado por el médico fisiatra, ya que existe evidencia de que ambos son efectivos en la prevención del dolor lumbar.

El dolor lumbar corresponde a la segunda causa de ausentismo laboral, después de las enfermedades respiratorias.

La hidroterapia es una gran herramienta, los efectos terapéuticos del ejercicio en agua son: **mejorar el dolor y el espasmo muscular**, conseguir relajación, mantener o incrementar la amplitud de los movimientos articulares, fortalecer los músculos débiles y desarrollar su potencia y resistencia, mejorar la circulación y así el estado trófico cutáneo, mejorar la deambulación, la coordinación, la capacidad cardiovascular y respiratoria, proporcionar al paciente ánimo y confianza para llevar a cabo sus ejercicios.

Buscando restablecer la funcionalidad de los individuos, tanto para actividades en su vida diaria, laboral o deportiva.

Los pacientes deben ser informados sobre la naturaleza de su dolor, explicarles que no tiene una enfermedad grave, que los síntomas mejorarán, evitar el reposo en cama, estimular a mantenerse activos y continuar con las actividades habituales.

La falta de información, así como la poca confianza en la recuperación, son algunos de los factores de mal pronóstico en la evolución de las lumbalgias agudas.

Cerca del 90-95% de los pacientes con lumbalgia presentan dolor sin una causa específica que lo explique

En el año 2019, entre los meses de marzo y octubre, en el Servicio de Fi-

siatría de CASMU, realizamos un estudio para evaluar los efectos de los ejercicios realizados en la piscina de CASMU en pacientes con dolor lumbar. **"Evaluación de un programa de hidroterapia en pacientes con lumbalgia de causa inespecífica"** Dra. Lucía Camacho. Lic. en Fis Adriana Dianessi, Fredy Colina, Andrea Nusa, Laura Palacios, Adriana Piotti.

Los pacientes concurren 2 o 3 veces por semana (según su disponibilidad), durante 10 sesiones, de 45 minutos de duración cada una, en grupos de hasta 6 personas, y se llevó a cabo por licenciados en fisioterapia.

Se realizaron ejercicios de calentamiento, como por ejemplo caminar dentro del agua, ejercicios para fortalecer los músculos abdominales y piernas, ejercicios para mejorar la movilidad de la columna, terminando con ejercicios para relajar el cuello y la espalda, chorro de hidromasaje y flotación.

En total participaron 50 pacientes, de los cuáles el 70% eran mujeres. El 42% tenían entre 46 y 60 años. Más de la mitad (62%) trabajaban. El 60% eran sedentarios (no hacían ejercicio). El 82% tenían sobrepeso u obesidad.

Todos habían tenido episodios previos de dolor lumbar.

Después de realizar el programa de ejercicio en la piscina de CASMU, los pacientes presentaron mejoría significativa del dolor y de su calidad de vida. Al finalizar el tratamiento, se realizó una encuesta anónima y voluntaria, en la cual el 98% respondió estar muy satisfecho y recomendaría el programa.

En el departamento de fisioterapia contamos con un plantel de médicos fisiatras y Licenciados en fisioterapia, con experiencia y experticia en el diagnóstico y el tratamiento de esta patología, formamos parte de la unidad de columna en conjunto con el área de Traumatología; contamos con herramientas de tratamiento como higiene de columna, electroanalesias (Sonotens, Ultrasonido, Tens), K-Tape entre otros.

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



El Regreso a Clases: ¡Una tarea de todos!



Maestro Juan Pedro Mir
Maestro.

Comienza el mes de marzo y con él se reitera, (como todos los años), el inicio de un nuevo ciclo escolar. En pocos días, escuelas, colegios, liceos y escuelas técnicas, estarán reabiertas para recibir a cientos de miles de niños, niñas y adolescentes.

Una sociedad que se preocupa por formar a las nuevas generaciones es una sociedad que esencialmente cuida los derechos de los más jóvenes, pero también, apuesta a su desarrollo futuro. La pregunta que vale la pena hacerse es ¿qué podemos hacer desde los hogares para acompañar este inicio del ciclo escolar?

El rol como Familias: El Primer Empujón

El acompañamiento familiar es una de las bases del éxito escolar de niños, niñas y adolescentes. Aquí compartimos algunas ideas para hacer de este regreso a clases una experiencia positiva:

La emoción es contagiosa: Es importante transmitir a los estudiantes, entusiasmo por el aprendizaje. Hablar sobre las cosas interesantes que aprenderán, los nuevos amigos que harán y las habilidades que desarrollarán.

La organización es clave: Las familias deben construir rutinas de sueño, estudio y alimentación. Un horario regular facilita la adaptación al ritmo escolar.

La escuela es un espacio para interactuar, colaborar y hacer amigos.

Espacio para la comunicación: La apuesta es a crear momentos para conversar sobre cómo se sienten los estudiantes, qué les preocupa o emo-



ción. Es importante escucharlos con atención y validar sus emociones.

Trabajo en equipo: La familia debe estar en contacto con maestros y profesores. Compartir información y puntos de vista asegura una educación integral.

Cada niño, niña y adolescente debe contar con apoyo para superar desafíos académicos y sociales

¿Por Qué es Tan Importante la Asistencia Continua?

Ir a clases todos los días no es solo una formalidad, ¡es una oportunidad! Cada día en el aula es un paso hacia el futuro:

De esta manera se trabaja más acertadamente por un aprendizaje sostenido. La asistencia regular asegura que los estudiantes no se pierdan de ningún contenido ni experiencia importante.

Se trabaja por el desarrollo de Habilidades Sociales.

La escuela es un espacio para interactuar, colaborar y hacer amigos.

El acompañamiento familiar es una de las bases del éxito escolar de niños, niñas y adolescentes

Construcción de Confianza. Cada niño, niña y adolescente debe contar con apoyo para superar desafíos académicos y sociales, en este camino, el entorno escolar fortalece la autoestima.

¡Cada Día Cuenta!



CASMU inauguró sala híbrida única en la región y realizó una cirugía inédita en el país

Una nueva tecnología coloca a CASMU a la vanguardia de la atención médica.



CASMU continúa marcando hitos en la medicina nacional con la inauguración de su innovadora sala Híbrida, (única en la región), equipada con un avanzado angiógrafo que permite realizar diagnósticos y procedimientos de alta complejidad con una precisión sin precedentes. En este marco, la institución también celebró la primera cirugía realizada en esta sala, un procedimiento inédito en Uruguay para tratar la hidrocefalia en un bebé de ocho meses. Esta nueva tecnología coloca a CASMU a la vanguardia de la atención médica, consolidando su prestigio y capacidad de respuesta ante casos de alta complejidad.



Dr. Juan José Areosa, secretario general del Consejo Directivo CASMU-IAMPP; Dr. Álvaro Córdoba, médico referente del Centro de Imagenología.

Una sala de vanguardia al servicio del país

Ubicada en el Centro Imagen de CASMU, la nueva sala Híbrida es un avance significativo para la medicina nacional y reafirma el compromiso de la institución con la mejor atención del país.

Durante la inauguración, el presidente de CASMU, Dr. Raúl Germán Rodríguez, destacó la importancia de esta tecnología para los uruguayos: "Este centro es único en la región y permitirá que todos los socios de CASMU y todos los uruguayos puedan atenderse en su país, sin necesidad de viajar al exterior en busca de estos tratamientos".

Rodríguez subrayó el impacto que esta sala tendrá en la atención médica, permitiendo salvar vidas con la rápida intervención de neurocirujanos, cirujanos vasculares y cardíacos, entre otros especialistas.

La nueva sala Híbrida de CASMU es un avance significativo para la medicina nacional y reafirma el compromiso de la institución con la mejor atención del país.

Además, resaltó que esta inauguración es una muestra del crecimiento continuo de la institución y su apuesta por la excelencia en salud. "CASMU ha logrado avances en tecnología médica y administrativa, con total transparencia y compromiso, reafirmando su liderazgo en el sector y su vocación de servicio a la comunidad", expresó.

Primera cirugía inédita en Uruguay

Días después de la inauguración, la sala Híbrida fue el escenario de un procedimiento inédito en el país: una cirugía para tratar la hidrocefalia en un bebé de ocho meses, en la que, por primera vez en Uruguay, se utilizó una resonancia magnética intraoperatoria para monitorear el flujo de líquido cefalorraquídeo en tiempo real.

Este procedimiento innovador repre-

senta un avance crucial para la neurocirugía en el país y refuerza la capacidad de CASMU para realizar intervenciones de alta precisión con tecnología de última generación.

Esta inauguración es una muestra del crecimiento continuo de la institución y su apuesta por la excelencia en salud.

El Dr. Álvaro Córdoba, a cargo de la intervención, explicó que sin esta cirugía el paciente habría enfrentado un alto riesgo vital y un deterioro neuropsíquico significativo. "Esta tecnología nos permitió corroborar parámetros críticos durante la operación, asegurando una precisión nunca antes vista. Es un avance que posiciona a CASMU en un lugar destacado en la región", afirmó.

Rodríguez destacó que esta cirugía es





De izquierda a derecha: Sr. Alejandro Menjourou; Dr. Álvaro Córdoba, médico referente del Centro de Imagenología; Jorge Bermúdez representante de los trabajadores en la Junta Nacional de Salud; Dr. Raúl Germán Rodríguez, presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP; Dr. Juan José Areosa, secretario general del Consejo Directivo CASMU-IAMPP; Dr. Daniel Mallo; David Reynolds, representante de la Embajada de EE.UU.

solo un ejemplo del liderazgo de CASMU en diversas áreas médicas. “No solo en neurocirugía, sino también en traumatología, CASMU cuenta con procedimientos únicos en el país, como la endoscopia de columna y el alargamiento óseo. Desde 1965, cuando colocamos el primer marcapasos en el mundo, hemos estado a la vanguardia de la medicina”, señaló.

Además, la institución ha incorporado recientemente equipamiento de última generación en diferentes especialidades médicas, mejorando la capacidad de diagnóstico y tratamiento en múlti-



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

ples áreas. Esto se suma a su constante inversión en formación profesional y actualización tecnológica, garantizando una atención de excelencia para sus pacientes.

CASMU marca su liderazgo en diversas áreas médicas y se destaca en la región.

Con esta inauguración y el primer pro-

cedimiento realizado en la sala Híbrida, CASMU reafirma su compromiso con la innovación y la excelencia médica, brindando a sus pacientes la mejor atención con tecnología de punta.

Su misión de mejorar la calidad de vida de la población sigue firme, con iniciativas que elevan el estándar de la salud en Uruguay y proyectan a la institución como un referente a nivel regional.



Equipo de Cirugía Sala Híbrida.



¿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



Se inauguraron nuevas obras del departamento de **otorrinolaringología** con tecnología de **primer nivel**

Atención personalizada, altos estándares de calidad la mejor tecnología para el cuidado de los pacientes.



De izquierda a derecha: Dr. Marcelo Gilard, Gerente general.
 Dr. Raúl German Rodríguez, Presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP.
 Dr. Martín Fraschini, coordinador endoscopia vads.
 Dr. Andrés Munyo, Jefe del Departamento de Otorrinolaringología.
 Dr. Juan José Areosa, secretario general del Consejo Directivo CASMU-IAMMP



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

Casmu inauguró las obras de reforma del Departamento de Otorrinolaringología que permitirán brindar una atención personalizada con los más altos estándares de calidad y con la mejor tecnología para el cuidado de los pacientes.

Se trata de un sector, exclusivo para el departamento, que cuenta con cuatro consultorios especializados: uno otológico, un consultorio de endoscopia, otro de audiología y el cuarto de fonoaudiología. De esta forma, según informó el Dr. Andrés Munyo, jefe del departamento de Otorrinolaringología, el paciente podrá acceder a una atención integral y podrá coordinar los distintos estudios en un mismo lugar.

A su vez, se continuará con la policlínica de atención inmediata. Todos estos aspectos, de acuerdo a Munyo, posicionan a Casmu a la vanguardia al contar con un servicio completo y de primer nivel.

Una especialidad que ha ido creciendo de forma exponencial en el país y en el mundo.

“Esta inauguración es un lujo, no solo para los socios Casmu, sino para todo el sistema de salud. No hay lugar en el país que tenga esta tecnología para los tratamientos de nuestros pacientes”, afirmó el experto.

Según señaló, la otorrinolaringología es una especialidad que ha ido cre-

ciendo de forma exponencial en el país y en el mundo. “El otorrino es una de las especialidades que más ha tenido crecimiento y, a su vez, la que más la gente la elige para desarrollarla como especialidad”, expresó Munyo.

Por su parte, el presidente de Casmu, Dr. Raúl Germán Rodríguez, dijo que el departamento, desde un inicio, ha estado a la vanguardia en lo que es la innovación y la investigación.

“Esto demuestra que la calidad avanza. Y Casmu ha demostrado ser la institución más importante de este país trabajando en calidad, algo que han reconocido distintos evaluadores internacionales”, expresó.

Rodríguez informó que, a pesar de las constantes inversiones para brindar la mejor atención, Casmu ha logrado por cuatro años consecutivos balances fi-



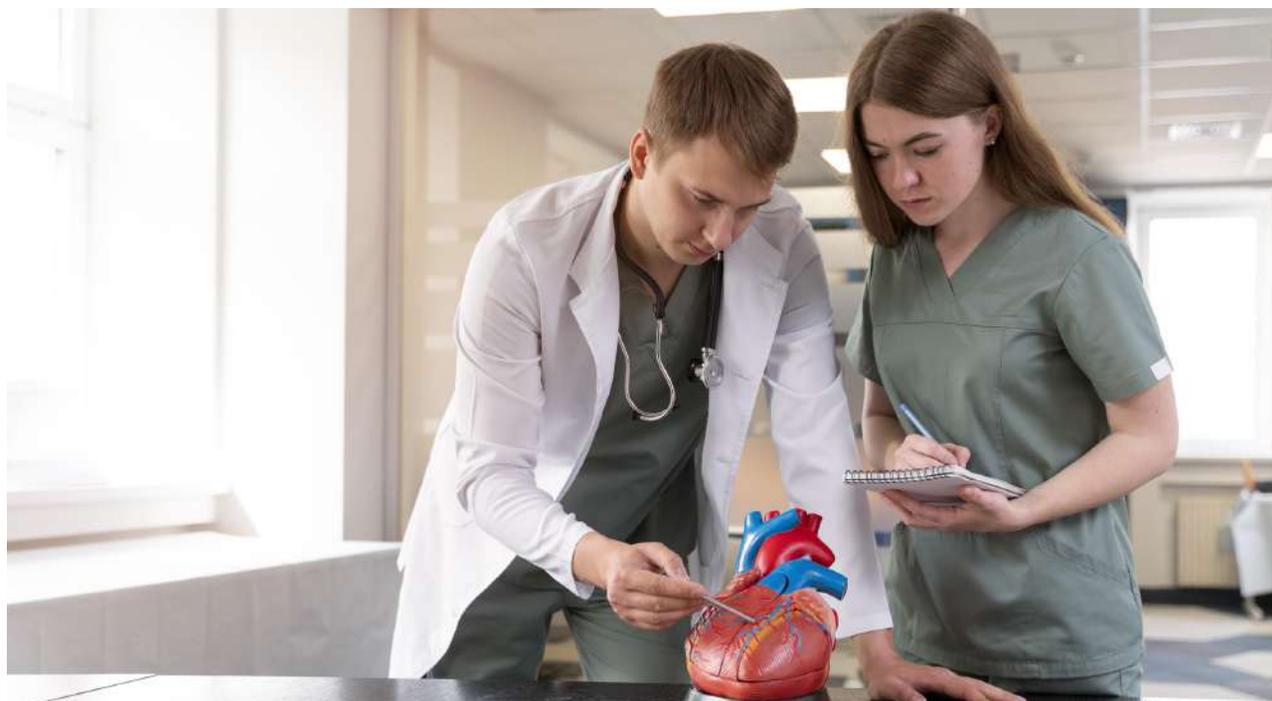
Dr. Andrés Munyo, Jefe del Departamento de Otorrinolaringología.

nancieros positivos.

“El esfuerzo que se hace por Casmu es claro. Hoy es la mejor institución del Uruguay. Y, sin lugar a duda, una de las mejores de América. Estamos convencidos que, en pocos años, con el esfuerzo de todos ustedes, va a ser la mejor de América. Porque para eso estamos trabajando”, sostuvo Rodríguez.

Casmu ha demostrado ser la institución más importante de este país trabajando en calidad.





DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA

Cardiopatías Congénitas

Las cardiopatías congénitas abarcan un amplio espectro de malformaciones anatómica y funcionales



Dr. Pablo Pardo
Cardiólogo.

El término **Cardiopatías Congénitas** se refiere a un conjunto de alteraciones en la formación y función del sistema cardiovascular en el feto.

Tomemos en consideración que un nuevo ser humano se forma a partir de una única y nueva célula, la célula huevo formada en el proceso de fecundación.

A partir de esta nueva célula, en sucesivos y complejos procesos de multiplicación, diferenciación, migración y fusión se desarrollan todos los tejidos, órganos y sistemas del nuevo ser, proceso que puede continuar luego de nacer.

El momento de nacer conlleva un cambio radical de las condiciones de vida. Dentro del útero (intrauterino) el feto está en un ambiente húmedo, con temperatura adecuada y constante, recibe los aportes nutricionales y de oxígeno adecuadamente necesarios.

Luego del nacimiento (vida extrauterina) debe valerse por sí solo. Debe respirar para aportar el oxígeno necesario; debe generar y regular su propio calor; digerir y metabolizar los alimentos aportados externamente; regular su sistema cardiovascular; desarrollar su sistema inmunológico; desarrollar su sistema neurológico y psicológico; desarrollar su sistema endocrino; desarrollar su sistema musculoesquelético y adaptar su piel al ambiente seco y frío del mundo exterior.

Como se mencionó anteriormente el aparato cardiovascular (corazón, arterias y venas), al igual que el resto de los sistemas y aparatos son el producto de un complejo y delicado proceso en serie (uno tras otro), de desarrollo, involución, migración, rotación y fusión de grupos celulares.

Es de comprender que las probabilidades de "error" o "fallas" en dicho proceso no es cero; dicho "error" o "falla" en cualquier eslabón de la larga y compleja cadena de formación implica modificaciones anatómicas y funcionales sucesivas dando como resultado final un aparato cardiovascular alterado, modificado, dañado, que podrá ser o no compatible con la vida. A este resultado final lo llamamos **Cardiopatías Congénitas**.

De lo antedicho podemos deducir que las cardiopatías congénitas abarcan un amplio espectro de malformaciones anatómicas y funcionales que podrán ser severas y graves (incluso incompatibles con la vida) a muy leves e "inocentes".

Para entender mejor las **Cardiopatías Congénitas** es necesario saber cómo funciona normalmente el sistema cardiovascular. Dicho sistema está compuesto por una bomba central (el

corazón) y una extensa red de vasos (arterias) que llevan la sangre hasta los tejidos y de ahí retorna al corazón a través de otra red de vasos (venas). Hay dos circuitos de sangre, uno sistémico y otro pulmonar.

Ahora pensemos que somos un glóbulo rojo y que estamos en cualquier parte del cuerpo humano, por ejemplo en un riñón y tenemos muy poco oxígeno en nuestro interior, desde ahí a través de venas viajamos hasta el corazón y entramos a la Aurícula Derecha, de ahí pasamos al Ventrículo Derecho quien nos empuja hasta el Pulmón a través de la Arteria Pulmonar.

En el pulmón nos llenamos de oxígeno y a través de las Venas Pulmonares llegamos a la Aurícula Izquierda, de ésta pasamos al Ventrículo Izquierdo quien nos impulsa vigorosamente para llegar a través de la arteria Aorta y sus ramas a cualquier parte del cuerpo humano y entregar a los tejidos la cantidad necesaria de oxígeno.

De lo narrado anteriormente podemos deducir que el corazón está formado por cuatro cavidades (dos derechas y dos izquierdas separadas por tabiques) la Aurícula Derecha comunica con el Ventrículo Derecho a través de un orificio que contiene una válvula llamada **Válvula Tricúspide**.

El ventrículo Derecho comunica con la Arteria pulmonar a través de un orificio que contiene una válvula llamada **Válvula Pulmonar**. Del lado izquierdo sucede lo mismo, la Aurícula izquierda comunica con el Ventrículo Izquierdo a través de la **Válvula Mitral** y a su vez el Ventrículo Izquierdo comunica con la Aorta a través de la **Válvula Aórtica**.

También podemos deducir que existen dos circuitos de sangre separados y uno tras el otro (en serie), un circuito Pulmonar (del corazón al pulmón con sangre poco oxigenada y del Pulmón al corazón con sangre bien oxigenada) y otro sistémico (del corazón al cuerpo

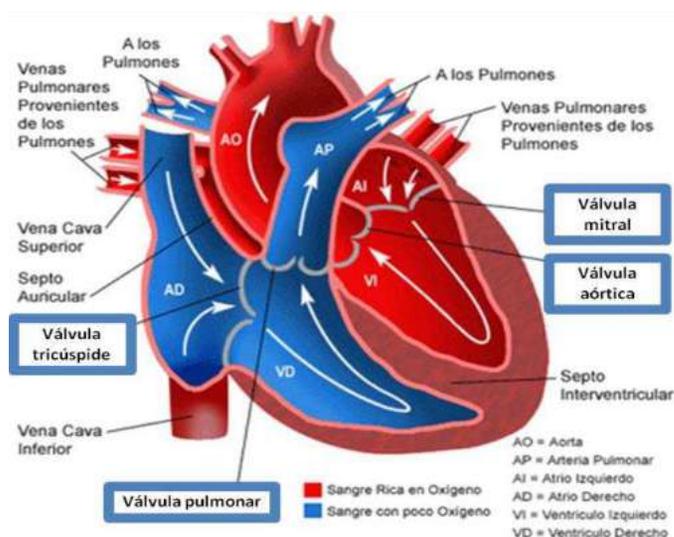


Figura esquema de cavidades cardíacas, válvulas y vasos.

en general con sangre bien oxigenada y su retorno al corazón con sangre poco oxigenada).

El corazón está formado por cuatro cavidades (dos derechas y dos izquierdas separadas por tabiques).

Las Cardiopatías Congénitas producen alteraciones en la circulación de la sangre; estos circuitos descriptos anteriormente se modifican y no funcionan así, la sangre no circula de esa forma.

Un grupo de éstas producen mezcla de sangre poco oxigenada con sangre muy oxigenada denominado Cardiopatías Congénitas Cianóticas (distribuyen por el organismo dicha mezcla con un tenor de oxígeno menor al normal dando un tinte azulado a las mucosas). Otro grupo de cardiopatías producen aumento del flujo arterial hacia el pulmón (hiper flujo). Otro grupo, por el contrario, producen disminución del flujo al pulmón (hipo flujo).

Unas son producto de defectos de los tabiques permitiendo comunicación (pase de sangre) entre las cavidades cardíacas o vasos. Otras producen obstrucción (impedimento) al flujo de entrada o salida de una cámara cardíaca. Otras son obstrucción o defectos en los vasos arteriales o venas. Otras son una combinación de todas estas alteraciones.

Algunas Cardiopatías Congénitas se diagnostican durante la etapa fetal a través de la ecografía (razón por la cual es importante realizar a las embarazadas la ecografía fetal estructural), otras se manifiestan al momento de nacer y otras días, semanas o meses luego de nacido.

Algunas cardiopatías requieren al nacer tratamiento intensivo y urgente con internación en CTI neonatal e intervención (cateterismo). Otras requieren cirugía a los pocos días o meses de vida. Muchas requieren más de una

cirugía y más de un cateterismo a lo largo de su vida. Algunas cirugías solucionan bastante bien el defecto por lo cual con una o dos alcanza. Otras cirugías son soluciones transitorias que requieren sucesivas operaciones en diferentes momentos de la vida.

También existen situaciones en la cual se puede tratar solo con fármacos y otras situaciones solo se espera debido a que, en su crecimiento, el defecto se soluciona solo.

Como resumen, las Cardiopatías Congénitas son alteraciones o defectos en la formación del sistema cardiovascular (corazón y vasos) con una extensa gama de situaciones, algunas con tratamiento reparador y otras con tratamientos paliativos (enmendar para permitir seguir viviendo).

Para ello existe una amplia gama de procedimientos farmacológicos y no farmacológicos, quirúrgicos y por cateterismo.

OPCIÓN MÉDICA

Suscribite a nuestra edición en papel

informate en opcionmedica.com.uy

YO



TRIBUFF

Protección cardio y cerebro vascular



UN COMPRIMIDO DIARIO

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

www.urufarma.com.uy



Urufarma



Dr. Álvaro Vázquez - Dr. Raúl Germán Rodríguez

Homenaje a Tabaré Vázquez en celebración por los 90 años de CASMU

Su hijo, Álvaro Vázquez, llevó de regalo el estetoscopio que utilizó su padre durante su carrera.

A partir de ahora, el Salón de Actos del Policlínico Central, ubicado en avenida 8 de Octubre 3310, llevará el nombre de doctor Tabaré Vázquez, en homenaje al expresidente y en celebración de los 90 años de CASMU

El presidente de CASMU, Dr. Raúl Germán Rodríguez, se mostró emocionado al recordar al expresidente Dr. Tabaré Vázquez en el marco de las conmemoraciones por los 90 años de la institución. El expresidente de la República fue reconocido no solo por su trayectoria como médico, sino también por los avances logrados en temas de salud durante sus gobiernos, destacando la lucha contra el tabaquismo y la promoción de las leyes que permitieron la creación del Fondo Nacional de Salud y del fondo de garantía para mutualistas. Sin esto último, aseguró Rodríguez, CASMU habría desaparecido.

El evento, que reunió a autoridades nacionales, senadores, diputados, representantes de embajadas y organismos internacionales, así como gerentes de laboratorios y empresas que trabajan con CASMU, destacó la importancia de la colaboración interinstitucional.

Por su parte, el Dr. Alfredo Toledo, médico, máster en Gestión de Servicios de Salud y diplomado en Comunicación Científica por la Universidad Pompeu Fabra, también recordó los logros de Vázquez. Toledo, quien ha sido Director del Centro Hospitalario Pereira Rossell, del Hospital Policial y del Cenaque, además de haber sido presidente del Sindicato Médico del Uruguay (SMU) en el período 2007-2009, destacó el importante liderazgo de Vázquez en la reforma del sistema de salud.

“En 2005, empieza a liderar el país y a reformar la salud. Él decía que no había reforma en la salud si no estaba CASMU. En ese momento, la situación de las mutualistas en general no era nada

buena, ya que, en el período anterior a 2005, ocho instituciones habían sido intervenidas”, recordó Toledo.

Dijo que la reforma que emprendió Vázquez fue “pesada y dura”, pero que hoy está dando sus frutos.

Álvaro Vázquez, hijo de Tabaré Vázquez, también estuvo presente en el homenaje a su padre y agradeció la iniciativa. “Sin duda, es muy emocionante volver aquí y recordar, sobre todo, el último período de la vida de mi padre, con su enfermedad y su internación”, expresó Vázquez, quien llevó, como presente por los 90 años de CASMU, un estetoscopio que usó su padre durante su carrera. Un gesto que simboliza la profunda conexión de Vázquez

con la salud y el legado de su padre.

El exlegislador Daniel Olesker, magíster en Economía, ex Ministro de Salud Pública, ex Senador de la República y ex Ministro de Desarrollo Social, también rememoró el papel que cumplió Tabaré Vázquez en la construcción del Sistema Integrado de Salud y cómo su trabajo permitió que los uruguayos pudieran acceder a mejores niveles de salud.

Jorge Bermúdez, representante de los trabajadores en la Junta Nacional de Salud (JUNASA), Secretario de Formación Sindical de FUS y Secretario de Relaciones Internacionales del PITCNT, también destacó esa iniciativa de Vázquez y la consideró una propuesta “única”.





Oradores. Dr. Alfredo Toledo - Daniel Olesker - Dr. Raúl Germán Rodríguez - Jorge Bermúdez.

“En otros países del mundo, si vos tenés plata, te salvás; pero si vos no tenés plata y te agarra una enfermedad muy complicada, te morís. En cambio,

en Uruguay, más allá de los avances en la medicina, podemos ver que la asistencia en salud está al alcance de todos los uruguayos”, sostuvo Bermúdez.

Aseguró, que es necesario continuar por ese camino iniciado por Vázquez y profundizar el Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS) de una forma democrática, lo que, para Bermúdez, se traduce en “más inclusión”.

El evento, que reunió a autoridades nacionales, senadores, diputados, representantes de embajadas y organismos internacionales, así como gerentes de laboratorios y empresas que trabajan con CASMU, destacó la importancia de la colaboración interinstitucional.

Estos actores, que han confiado y siguen confiando en la institución, también son parte de estos 90 años de historia compartida.

Igualmente, asistieron funcionarios técnicos y no técnicos de CASMU, quienes desempeñan un papel fundamental en el día a día de la institución, y socios que celebran este importante aniversario.



De izquierda a derecha: Alberto Grille - Dr. Raúl Germán Rodríguez - Dr. Alfredo Toledo - Dra. Andrea Zumar - Dr. Juan José Areosa - Daniel Olesker - Dra. Julia Galzerano - Jorge Bermúdez - Dr. Álvaro Vázquez.

Liderarse para Liderar



Destacadas expositoras debatieron en casmu sobre los desafíos que enfrentan las mujeres en el desarrollo profesional.

Destacadas expositoras participaron en la charla “Liderarse para liderar”, una iniciativa organizada por CASMU en el marco del Mes de la Mujer.

La actividad contó con un panel de expositoras de primer nivel, integrado por mujeres referentes, empresarias, líderes e inspiradoras que forman parte de la Organización de Mujeres Empresarias, Ejecutivas y Emprendedoras del Uruguay (OMEU) con la exposición de Anabela Aldaz, de ONU Mujeres; Carina Silva, de Havas Group; Ximena Pardiñas, de Xn Partners; y Fernanda Castellanos, Directora Ejecutiva de OMEU, así como con la participación de la vicepresidente de la institución, Dra. Andrea Zumar.



Dra. Mónica Castilla, Directora del Policlínico Central.
 Anabela Aldaz, Especialista de empoderamiento económico.
 Carina Silva, Presidenta Havas Group Uruguay.
 Lic.Sandra Toledo, Coordinadora Ejecutiva Fundación Procasmu.
 Fernanda Castellanos, Directora Ejecutiva en Omeu Uruguay.
 Dra. Andrea Zumar, Vicepresidente del Consejo directivo CASMU-IAMPP.
 Ximena Pardiñas, Socia y Directora de Academia de Xn Partners.



Anabela Aldaz, Especialista de empoderamiento económico
 Ximena Pardiñas, Socia y Directora de Academia de Xn Partners.
 Carina Silva, Presidenta Havas Group Uruguay.
 Fernanda Castellanos, Directora Ejecutiva en Omeu Uruguay.
 Dra.Andrea Zumar, Vicepresidente del Consejo directivo CASMU-IAMPP

El encuentro tuvo como objetivo profundizar en el desarrollo de habilidades de liderazgo femenino y analizar las oportunidades y desafíos que enfrentan las mujeres en su desarrollo profesional.

Zumar, vicepresidente de CASMU, destacó que, en la actualidad, las mujeres

ocupan cada vez más los lugares que les corresponden en la sociedad. Expresó que el concepto de libertad comienza con la libertad económica.

Además, sostuvo que el cambio de mentalidad para lograr la equidad “empieza en casa”.

“Es responsabilidad de los padres que tienen hijos varones enseñarles y educarlos, y en el caso de las hijas mujeres, inculcarles qué permitir y qué no”, consideró la jerarca de CASMU.

En cuanto a la cantidad de mujeres que trabajan en CASMU, Zumar señaló que, entre los funcionarios no médicos, el



Fernanda Castellanos, Directora Ejecutiva en Omeu Uruguay.
 Dr.Raul German Rodríguez, Presidente del Consejo directivo de CASMU-IAMPP.
 Carina Silva, Presidenta Havas Group Uruguay
 Dra.Andrea Zumar, Vicepresidente del Consejo directivo CASMU-IAMPP.
 Ximena Pardiñas, Socia y Directora de Academia de Xn Partners.
 Anabela Aldaz, Especialista de empoderamiento económico.



Anabela Aldaz, Especialista de empoderamiento económico.
 Ximena Pardiñas, Socia y Directora de Academia de Xn Partners.
 Carina Silva, Presidenta Havas Group Uruguay.
 Fernanda Castellanos, Directora Ejecutiva en Omeu Uruguay.



76 % son mujeres, mientras que, en el personal médico, el porcentaje alcanza casi el 67 %. Sin embargo, en los cargos de gerencia, dirección y jefaturas, la representación femenina baja al 37,5 %.

“En una institución donde casi el 80 % del personal son mujeres, ¿por qué solo el 37,5 % ocupa cargos de poder? Esa es una reflexión. Cuando ingresé en 2019 al Consejo Directivo, era la única mujer. Actualmente, hay más mujeres que hombres. La cifra ha mejorado con los años, pero aún queda trabajo por hacer. El objetivo es que el porcentaje entre hombres y mujeres sea equitativo”, comentó.

“CASMU está para apoyar y llevar adelante estas propuestas, y que no sean solo una jornada, una semana o solo el 8 de marzo, Día de la Mujer, sino que todos los días luchemos por la igualdad”.

Zumar destacó la importancia de este

tipo de actividades y consideró que deben continuar más allá de marzo, el Mes de la Mujer. “Son pequeñas acciones de concientización que nos ayudarán a generar cambios”, señaló.

Por su parte, el Dr. Raúl Germán Rodríguez, presidente de CASMU, agradeció a Zumar por impulsar y concretar la iniciativa. “CASMU está para apoyar y llevar adelante estas propuestas, y que no sean solo una jornada, una semana o solo el 8 de marzo, Día de la Mujer, sino que todos los días luchemos por la igualdad”, indicó.

En el transcurso de la semana, se llevó a cabo la tercera edición de la Feria de Emprendedoras en el primer piso del Policlínico Central 8 de Octubre 3310 “Dr. Federico Salveraglio”.

Este evento, que ya se ha convertido en un espacio consolidado para la promoción del talento y el esfuerzo de las funcionarias emprendedoras, permitió que cada una de ellas pudiera exhibir y

comercializar sus productos y servicios ante los afiliados y funcionarios que transitan diariamente por la institución.

El encuentro tuvo como objetivo profundizar en el desarrollo de habilidades de liderazgo femenino y analizar las oportunidades y desafíos que enfrentan las mujeres en su desarrollo profesional.

La feria ofreció una amplia variedad de propuestas, incluyendo productos artesanales, indumentaria, accesorios, artículos de cuidado personal y otros emprendimientos que reflejan la creatividad y el compromiso de las participantes.

Gracias a esta iniciativa, las funcionarias no solo lograron dar visibilidad a sus emprendimientos, sino que también fortalecieron su red de contactos, promoviendo el crecimiento y la sustentabilidad de sus proyectos.





La institución continúa apoyando este tipo de actividades, fomentando el espíritu emprendedor dentro de su comunidad.

Emprendedoras presentes en la feria y sus redes sociales:

- Aromas y Bienestar: @alma.aromas.uy
- Moda y Deporte Retro: @retroportuy
- Arte y Manualidades: @del_amor_al_arte_uy
- Limpieza y Cuidado del Hogar: @laespumitacleaning
- Accesorios y Diseño Personalizado: @miincondicional
- Artesanía y Diseño Creativo: imaginarte360gmail.com7
- Creaciones Únicas: @creacionesmerry24_
- Repostería y Dulces Caseros: @creamoises
- Espacio Holístico y Alternativo: @espaciodelasociedadalternativa

- Textiles y Diseño Sustentable: @aroma_textil_vive
- Manicura y Belleza: @kalopsia.nailssuy
- Accesorios y Moda: @aura.bysolangearolina

- Moda y Diseño Personalizado: @simona.pdr
- Indumentaria y Accesorios: @ankara_multimarcas
- Diseño de Moda y Costura: @checha.russell
- Taller de Costura y Diseño: @tallerdecosturaslaurajenet
- Arte en Resina: @aljaba_artenresina
- Organización de Eventos: @nataliaumpierrez_eventplanner
- Asesoramiento en Lactancia: Asesora en lactancia

Cada una de estas emprendedoras aporta su talento y creatividad, consolidando la feria como un espacio de apoyo y crecimiento para sus negocios.

¡Gracias a todas por ser parte de esta iniciativa!



Disponible en Vademécum CASMU

Bajo la modalidad de ticket diferencial

NUEVO

Dirox[®]Dúo

UC-II[™] + Carnipure[™]

Innovación tecnológica



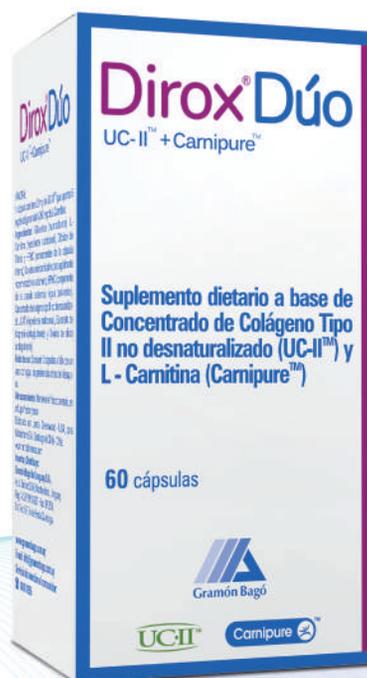
UC II

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**



La ansiedad moderna

Presión social y estándares culturales existentes ejercen una fuerte influencia en nuestras vidas

La ansiedad es un fenómeno que ha ganado relevancia en la sociedad actual, afectando a individuos de todas las edades y estratos sociales. Se trata de una respuesta natural del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes, pero su creciente prevalencia y la intensidad de sus manifestaciones revelan una problemática más amplia y profunda en la actualidad.

En la era de la información digital, nos vemos inundados por un flujo constante de datos y estímulos, provenientes de diversas fuentes como redes sociales, plataformas de noticias y comunicaciones en línea. Esta sobrecarga de información puede generar una sensación de estar siempre alerta, contribuyendo a un estado de ansiedad permanente y una dificultad para desconectar y encontrar momentos de calma.

Asimismo, la presión social y los estándares culturales existentes ejercen una fuerte influencia en nuestras vidas. Desde temprana edad, se nos incita a alcanzar el éxito en el ámbito académico, laboral y personal, generando expectativas cada vez más elevadas y una sensación de constante competencia y comparación con los demás. Esta presión puede conducir a niveles significativos de ansiedad, al sentir que nunca alcanzamos los estándares esperados.

El ritmo acelerado de vida en la sociedad contemporánea es otro factor contribuyente a los niveles crecientes de ansiedad. La tecnología, que originalmente se suponía que nos facilitaría la vida, ahora nos mantiene conectados de forma ininterrumpida, sin permitirnos momentos de descanso ni desconexión. La ausencia de límites claros entre el trabajo y la vida personal puede llevar a un estado de estrés constante, exacerbando los síntomas de ansiedad.

Además, las incertidumbres económicas, políticas y sociales que caracterizan a nuestro tiempo contribuyen a un clima de inseguridad generalizado.

La inestabilidad laboral, los cambios tecnológicos acelerados y las preocupaciones sobre el futuro de la sociedad en su conjunto generan preocupaciones y miedos que pueden desencadenar episodios de ansiedad y estrés crónico.



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

denar episodios de ansiedad y estrés crónico.

Por otro lado, la creciente importancia de las redes sociales en nuestras vidas ha traído consigo nuevos desafíos emocionales. La constante exposición a vidas idealizadas y filtradas en

plataformas digitales puede alimentar sentimientos de insuficiencia, comparación y autocrítica. La búsqueda de validación y aceptación en un entorno virtual puede generar ansiedad y afectar nuestra autoestima y bienestar emocional.

En este contexto de cambios acelerados, presiones sociales y tecnológicas, es fundamental adoptar estrategias efectivas para gestionar la ansiedad. La terapia, el mindfulness, la práctica regular de ejercicio físico y la búsqueda de momentos de desconexión y paz interior pueden ser herramientas poderosas para contrarrestar los efectos negativos de la ansiedad en nuestras vidas.

Reconocer la importancia de cuidar nuestra salud mental y emocional en un mundo marcado por la incertidumbre y la velocidad es el primer paso hacia una vida más equilibrada y serena.

Es fundamental adoptar estrategias efectivas para gestionar la ansiedad



Sigamos volando juntos



info@ude.edu.uy

Modalidad:
100% virtual
con clases en vivo

- Técnico en Gerencia
- Analista en Marketing
- Analista en Recursos Humanos
- Analista en Comercio Exterior
- Analista en Marketing Digital
- Programa de Community Management
- Programa de Formación Integral para Mandos Medios
- Postgrado Ejecutivo Experto en Marketing y Dirección Comercial
- Postgrado Ejecutivo Experto en Dirección del Capital Humano
- Postgrado Ejecutivo Experto en Liderazgo y Toma de Decisiones
- Postgrado Ejecutivo Experto en Habilidades Gerenciales

Tu carrera
Tu futuro



Modalidad: **VIRTUAL**
Inicio: **AGOSTO 2025**

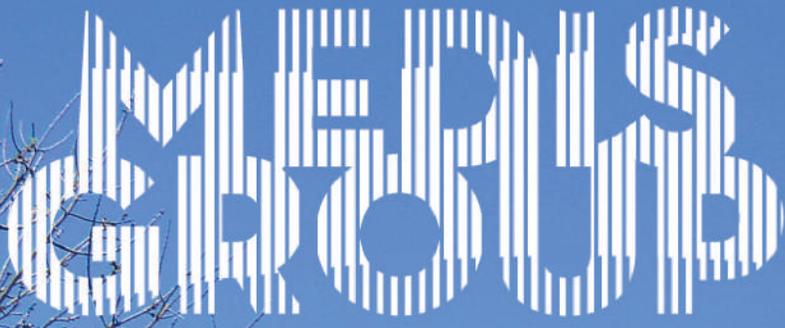
BACHILLERATO POR TUTORÍAS

Si tenés materias previas
de bachillerato, esta es tu
oportunidad para terminarlo.

EduSchool



Consultas: info@eduschool.edu.uy



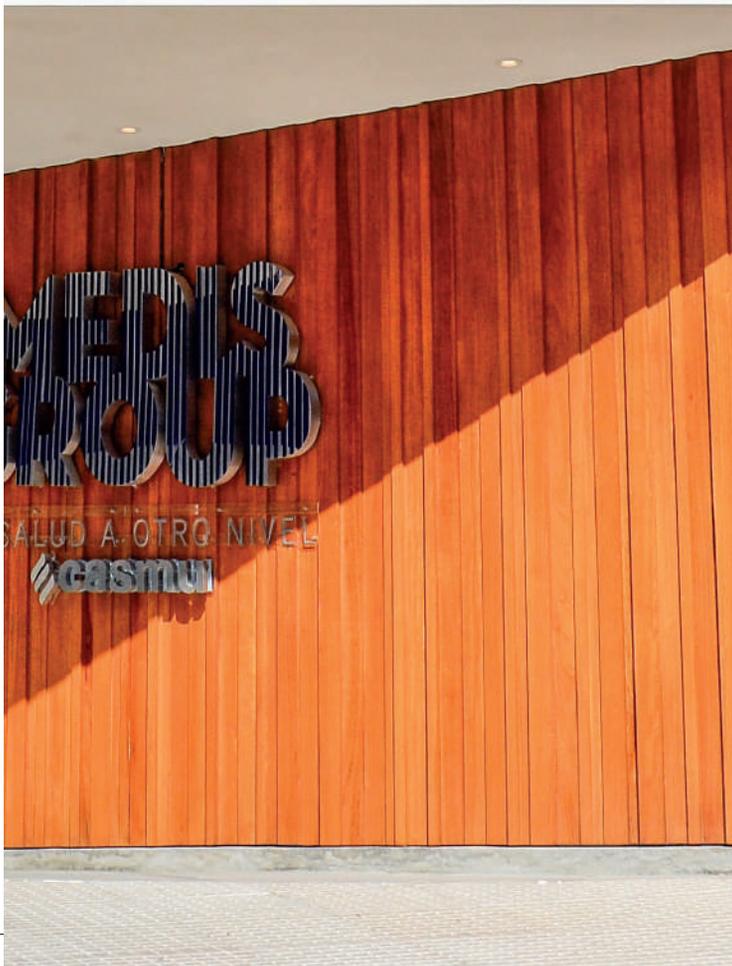
TU SALUD A OTRO NIVEL

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




casmu





¿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.





Endometriosis

Una enfermedad silenciosa que necesita ser escuchada.



Si tienes síntomas de endometriosis, es recomendable consultar a un ginecólogo especializado para ofrecerte un diagnóstico adecuado, explicarte las opciones disponibles y decidir el enfoque más adecuado según los síntomas, la extensión de la enfermedad y las metas personales (por ejemplo, tener hijos).



Dr. Edgardo Castillo Pino

Profesor Agregado Unidad Académica de Ginecotología.
Facultad de Medicina UDELAR
Jefe del Departamento de Ginecología y Obstetricia CASMU-IAMPP.

En marzo se celebra el mes de la mujer, centralizado en el 8 de marzo, un día reconocido en nuestro país y el mundo entero como el día internacional de la mujer. Adicionalmente, el 14 de marzo se conmemora el “Día Mundial de la Endometriosis”, una fecha importante para crear conciencia sobre esta enfermedad crónica que afecta a millones de mujeres en todo el mundo.

La endometriosis, es una enfermedad en la que el tejido similar al endometrio crece fuera del útero, pudiendo encontrarse en los ovarios, las trompas de Falopio, la parte exterior del útero, los intestinos u otras áreas cercanas a la zona reproductiva.

Con el objetivo de informar y concienciar a la población es importante que se conozca algunos aspectos de esta enfermedad inflamatoria y crónica.

Por tanto desde el departamento de Ginecología y Obstetricia del CASMU-IAMPP se plantea los siguientes objetivos para el Día Mundial de la Endometriosis:

1. Aumentar la visibilidad de la endometriosis y educar al público sobre sus síntomas, diagnóstico y tratamiento.
2. Brindar la ayuda profesional interdisciplinaria necesaria a las usuarias.
3. Fomentar la investigación de esta condición para mejorar la calidad de vida física y emocional de las pacientes.
4. Empoderar a las mujeres en el conocimiento de su cuerpo y de esta condición.
5. Conocer las medidas preventivas posibles para reducir el riesgo o controlar los síntomas.

1. EDUCAR. Aumentar la visibilidad de la endometriosis y educar al público sobre sus síntomas, diagnóstico y tratamiento

¿Qué es la endometriosis?

Como ya se mencionó, es el crecimiento del endometrio fuera del útero respondiendo a las hormonas del ciclo

menstrual pudiendo causar inflamación, dolor intenso, problemas de fertilidad y otros síntomas.

¿Por qué se produce la endometriosis?

La causa de esta enfermedad, aún no se comprende completamente. Existen varias teorías que intentan explicarla siendo la más aceptada la “teoría de la menstruación retrógrada”.

En lugar de que el tejido menstrual salga a través de la vagina, parte de él retroceda por las trompas de Falopio hacia la cavidad pélvica con la posibilidad de adherirse a los órganos pélvicos, crecer y formar la endometriosis.

Hay factores como los genéticos, inmunológicos y ambientales que contribuyen en la etiología siendo, en muchos casos, la causa exacta de la endometriosis, una combinación de estos factores. Se necesitan más investigaciones para entender completamente por qué algunas personas desarrollan esta condición y otras no.

El diagnóstico de la endometriosis puede llevar tiempo, ya que los síntomas pueden ser sutiles y no siempre son interpretados correctamente de inmediato.

¿Qué síntomas expresan la endometriosis?

La sospecha diagnóstica surge por elementos clínicos expresados como dolor pélvico con la menstruación, dolor pélvico con las relaciones sexuales, problemas de fertilidad o dificultades para quedar embarazadas, sangrado menstrual muy abundante o sangrado entre los períodos menstruales y en ocasiones puede expresarse por dolor al defecar o al orinar.

Todos estos síntomas multicausales hacen que abordar el diagnóstico clínico de la endometriosis puede ser complicado ya que sus síntomas son similares a los de otras afecciones (por ejemplo, síndrome del intestino irritable, fibromas uterinos, etc.).

El diagnóstico de la endometriosis pue-

de llevar tiempo, ya que los síntomas pueden ser sutiles y no siempre son interpretados correctamente de inmediato.

Por lo tanto, lo primero es la evaluación clínica con un interrogatorio exhaustivo donde el médico hará preguntas sobre los síntomas de dolor y realizará un examen pélvico en busca de masas o quistes que puedan indicar la presencia de endometriosis.

¿Qué complicaciones pueden dar la endometriosis?

Las complicaciones de la endometriosis pueden afectar varios aspectos de la vida de una persona, incluyendo la fertilidad, la salud reproductiva, el bienestar emocional y la calidad de vida en general.

Si bien no todas las personas con endometriosis experimentarán todas estas complicaciones, es importante buscar un diagnóstico temprano y opciones de tratamiento para manejar la enfermedad y reducir los riesgos a largo plazo.

El impacto psicológico que conlleva la endometriosis y la lucha constante con los síntomas, la infertilidad o el dolor crónico pueden llevar a algunas mujeres a experimentar depresión, ansiedad y estrés.

¿Qué estudios son útiles para el diagnóstico de endometriosis?

- Ecografía ginecológica. Estudio que utiliza ondas sonoras para crear imágenes de los órganos reproductivos y ayuda a identificar quistes relacionados con la endometriosis llamados endometriomas.
- Resonancia magnética de la pelvis (RM). Estudio más detallado que puede mostrar la ubicación, el tamaño y la extensión y de los implantes de endometriosis.
- Laparoscopia. Cirugía mínimamente invasiva para ver directamente el interior de la pelvis y tomar muestras de tejido para un análisis más preciso y realizar el diagnóstico definitivo al

permitir tomar biopsias (muestras de tejido) para confirmar el diagnóstico, evaluar el grado y la gravedad de la enfermedad.

¿Qué opciones existen para tratar la endometriosis según el grado de las lesiones?

El tratamiento puede variar desde medicamentos para el dolor, el uso de hormonas hasta cirugía en los casos más graves.

Como vimos la laparoscopia permite el diagnóstico de certeza y permite evaluar la extensión de la enfermedad en cuatro grados para determinar el tratamiento más adecuado y predecir las posibles complicaciones.

Es importante notar que el grado de la endometriosis no siempre se correlaciona directamente con la severidad de los síntomas. Algunas mujeres con endometriosis leve pueden experimentar un dolor intenso, mientras que otras con endometriosis grave pueden tener pocos síntomas.

Por lo tanto, el tratamiento debe adaptarse a cada caso individual, teniendo en cuenta tanto el grado de la enfermedad como los síntomas específicos de la paciente.

¿Cuáles son las medidas terapéuticas para la endometriosis?

El tratamiento de la endometriosis depende de la gravedad de los síntomas, la extensión de la enfermedad, la edad de la paciente, sus planes de fertilidad y otros factores individuales.

Las opciones de tratamiento pueden ser tanto médicas como quirúrgicas, y su objetivo principal es aliviar el dolor, reducir el tamaño del tejido endometrial y, en algunos casos, mejorar las probabilidades de embarazo.

Existen diferentes enfoques terapéuticos como:

- Medicamentos: Analgésicos, anti-inflamatorios y anticonceptivos pueden ayudar a controlar los síntomas.

- Terapias hormonales

Ayudan a reducir o eliminar los niveles de estrógeno (una hormona que estimula el crecimiento del tejido endometrial), lo que puede ayudar a reducir los síntomas y frenar el crecimiento del tejido endometrial.

- Terapias físicas

La fisioterapia pélvica puede ayudar a aliviar el dolor pélvico crónico.

- Intervenciones Psicológicas

El apoyo emocional y psicológico es crucial para ayudar a las pacientes a enfrentar los desafíos de la enfermedad. En algunos casos, el manejo del dolor y el apoyo emocional adecuado pueden mejorar significativamente el bienestar general y el pronóstico.

- Cirugía

En casos más severos, puede ser necesaria una intervención quirúrgica para eliminar el tejido endometrial como la laparoscopia o la histerectomía de ser necesario. La laparoscopia no solo se usa para diagnosticar la endometriosis, sino también para tratarla.

Con este procedimiento, el cirujano puede eliminar el tejido endometrial o las adherencias que puedan estar causando dolor o problemas de fertilidad, pero no cura la endometriosis, ya que el tejido endometrial puede volver a crecer con el tiempo.

En casos muy graves cuando otros tratamientos no han funcionado, se puede realizar la histerectomía, cirugía en la que se extraen el útero pudiendo ser una opción para aquellas mujeres que ya no desean tener hijos y tienen síntomas de endometriosis muy debilitantes.

- Tratamientos complementarios y alternativos.

La acupuntura puede ayudar a aliviar el dolor y mejorar la circulación en la zona pélvica. El uso de suplementos nutricionales como el omega-3, curcumina y té verde podrían tener propiedades



anti-inflamatorias.

- Terapia grupal

Unirse a grupos de apoyo o foros en línea donde puedes compartir experiencias y obtener información de otras personas que están pasando por lo mismo.

El tratamiento puede variar desde medicamentos para el dolor, el uso de hormonas hasta cirugía en los casos más graves.

2. APOYAR. Brindar la ayuda profesional necesaria a las pacientes

Si tienes síntomas de endometriosis, es recomendable consultar a un ginecólogo especializado para ofrecerte un diagnóstico adecuado, explicarte las opciones disponibles y decidir el enfoque más adecuado según los síntomas, la extensión de la enfermedad y las metas personales (por ejemplo, tener hijos).

Para ello, el departamento de ginecología y obstetricia de la Institución, tomo la iniciativa, aceptada por las autoridades, de crear una unidad de dolor pélvico crónico (DPC) con el fin de brindar apoyo a las mujeres que padecen esta enfermedad, ayudándolas a sentirse comprendidas y acompañadas en su experiencia mediante un equipo de salud interdisciplinario que interactúe en la búsqueda del diagnóstico y los posibles tratamientos.

De esta manera logramos centralizar la atención de estas pacientes en una unidad asistencial ambulatoria a cargo de un especialista en dolor pélvico crónico (DPC) denominada Unidad de Dolor Pélvico Crónico (DPC) donde apuntamos a lograr un diagnóstico adecuado mediante un manejo integral del dolor pélvico con un enfoque interdisciplinario que incluya un abanico de opciones terapéuticas.

Las terapias farmacológicas, físicas, quirúrgicas, psicológicas y alternativas complementarias mejoran la calidad de vida de nuestras mujeres, al reducir el dolor y los síntomas asociados, permitiéndoles retomar sus actividades diarias y mejorar su bienestar emocional.

Dicha Unidad de DPC, se incorpora en el Centro Integral de Asistencia a la Mujer (CIAMC) con el propósito de brindar una mejor atención a nuestras usuarias, portadoras de DPC que sean derivadas por los ginecólogos/as u otras especialidades afines a la pelvis femenina (urología, coloproctología y gastroenterología).

3. INVESTIGAR. Promover la investigación de la enfermedad para mejorar el diagnóstico, tratamiento y calidad de vida de las pacientes

Uno de los aspectos que se cubre con la Unidad de DPC es el de promover la investigación de la endometriosis en un entorno ambulatorio a través de un proceso integral y centrado en la paciente, asegurando que se aborden sus necesidades y preocupaciones de manera adecuada.

La unidad estará bajo la responsabilidad de un ginecólogo para centralizar

la asistencia de dichas pacientes mediante un enfoque integral e interdisciplinario con el fin de trabajar junto con un equipo de salud que permita la visión de profesionales de diferentes especialidades, como ginecólogos, urólogos, fisioterapeutas, psicólogos y especialistas en manejo del dolor.

Algunas mujeres con endometriosis leve pueden experimentar un dolor intenso, mientras que otras con endometriosis grave pueden tener pocos síntomas.

4. EMPODERAR A LA MUJER

Es importante involucrar y empoderar a las mujeres con el conocimiento de su propio cuerpo y sus derechos en salud con el propósito de fomentar que las mujeres hablen abiertamente sobre su salud, busquen atención médica adecuada y se logre combatir el estigma asociado a la endometriosis y a los diferentes problemas de salud menstrual en general.

Además, se pretende informar a la paciente sobre su condición, su opción de tratamiento y estrategias de autocuidado con el objetivo de empoderarla para que participe activamente en su proceso de atención.

5. PREVENIR. Prevención de la enfermedad

Aunque no se puede prevenir la endometriosis con certeza, se pueden tomar algunas medidas para reducir el riesgo o controlar los síntomas, tales como, el uso de anticonceptivos hormonales, evitar períodos menstruales largos y abundantes, realizar ejercicio físico regular, mantener una dieta equilibrada y saludable rica en alimentos anti-inflamatorios y buscar tratamiento temprano en aquellos casos con factores de riesgo conocidos.

Es importante hablar con un ginecólogo sobre las opciones disponibles para reducir el riesgo o manejar la endometriosis, especialmente si hay antecedentes familiares o síntomas que es importante hablar con un ginecólogo sobre las opciones disponibles para re-

ducir el riesgo o manejar la endometriosis, especialmente si hay antecedentes familiares o síntomas que sugieran la presencia de la enfermedad.

No se puede prevenir la endometriosis, pero si se pueden tomar algunas medidas para reducir el riesgo o controlar los síntomas.

Conclusión

Dada la importancia de la endometriosis como “una enfermedad silenciosa que debe ser escuchada” en mi opinión se debe aumentar la visibilidad de la endometriosis, educar al público sobre sus síntomas, diagnóstico y tratamiento, brindar la ayuda profesional necesaria a las pacientes con esta condición, combatir el estigma de la endometriosis y mejorar la calidad de vida física y emocional de nuestras usuarias.

Dado que cada caso es único, y que lo mejor es personalizar el tratamiento de cada paciente hemos creado dentro del departamento de ginecología y obstetricia de CASMU la unidad de Dolor Pélvico Crónico.

Es de nuestro interés instrumentar una campaña de concientización institucional, todos los años en el mes de marzo, donde se incluya la información necesaria sobre prevención, síntomas, tratamiento y efectos colaterales de la endometriosis, a fin de promover un mayor conocimiento de la enfermedad que posibilite su diagnóstico temprano, control y tratamiento adecuado e integral.

En resumidas cuentas, este día es una oportunidad para no hacer silencio, para unir voces y esfuerzos en la lucha contra la endometriosis, promoviendo una mejor comprensión y atención para quienes la padecen.

¡Es fundamental seguir hablando y educando sobre esta condición!

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