

LA REVISTA DE SALUD DE 

Leerla hace bien

CASMU CERCA

Publicación oficial de CASMU - Distribución gratuita - Año XVI - N° 72 - Julio/Agosto de 2025



M.Sc. Marcel Frederico

El camino hacia la excelencia en imagenología mamaria en CASMU

CASMU celebró sus 90 años con un conversatorio y homenajes a sus grandes protagonistas

Qué debemos saber de la enfermedad celíaca
Lic. Laura Alvez do Prado

Ortopedia funcional de los maxilares
Dra. María Inés Mato

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. Juan Ferrari
Dra. Alicia Gómez



JULIO/AGOSTO 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: JULIO 2025



Sumario

06 INFOCASMU

CASMU celebró sus 90 años con un conversatorio y homenajes a sus grandes protagonistas.

10 INFOCASMU

El camino hacia la excelencia en imagenología mamaria en CASMU

14 GINECOTOCOLOGÍA

Climaterio con claridad.

18 INFOCASMU

Los trastornos de la conducta alimentaria en la consulta con adolescentes.

22 NUTRICIÓN

Qué debemos saber de la enfermedad celíaca.

26 ODONTOLOGÍA

Ortopedia funcional de los maxilares.

30 PUBLINOTA UDE

¿Vivimos con el ceño fruncido?

34 HEMATOLOGÍA

Día Nacional del Donante Voluntario de Sangre.

36 INFOCASMU

Homenaje de CASMU a médicos retirados.

38 INFOCASMU

Historia del C.M. Paso de la Arena.

41 INFOCASMU

Sistema Previsional CASMU.

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
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
Urología	Profesor Adjunto de Clínica Urológica	Dr. Hugo Badía

Editorial

90 años de historias que nos unen



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

Cuando decimos que CASMU forma parte de nuestras vidas, lo decimos con absoluta certeza. Porque en mi caso, y en el de mi familia, CASMU no ha sido solo un lugar de atención médica: ha sido testigo, sostén y escenario de momentos decisivos que han marcado nuestra historia.

Mi abuelo fue quien accedió al convenio que CASMU tenía con Conaprole, y gracias a él, mi padre fue socio desde muy joven. A través de ellos conocí, desde niño, la confianza que inspiraba esta institución. Yo mismo nací en CASMU, y a los tres meses de vida atravesé una grave infección respiratoria. Muchos pensaron que no lo lograría. Pero en CASMU, gracias a la dedicación de su personal y a los recursos de la época —como aquella carpa de oxígeno que aún recuerdo por

los relatos familiares—, me salvaron la vida.

Con el tiempo, me realicé aquí varias intervenciones quirúrgicas. Vi partir a mi madre acompañada por los cuidados que solo esta institución sabe dar. Y aquí también nacieron mis hijas. Hoy, una de ellas espera a su primer hijo, y él también será parte de esta gran familia que es CASMU.

“...Casi 90 años de historia institucional, pero también 90 años de historias personales que se entrelazan con la vida de cada uno de nuestros socios, pacientes y trabajadores...”

Historias de compromiso, confianza y cuidado. CASMU no es solo una institución de salud: es una comunidad que acompaña, sostiene, y crece con cada

generación.

En este aniversario tan especial, me emociona pensar que el camino recorrido por mi familia es el mismo que han transitado miles de familias uruguayas. Esa es nuestra verdadera fortaleza: una institución construida entre todos, a lo largo del tiempo, con humanidad, ciencia y compromiso.

Gracias por seguir confiando en nosotros, porque como decimos en nuestro lema:

Nos une la vida.

Vocación, entrega y compromiso con la salud de la población uruguaya.



De izquierda a derecha: Dr. Raúl Germán Rodríguez, Presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dra. Andrea Zumar, Vicepresidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dr. Juan José Areosa, Secretario del Consejo Directivo CASMU-IAMPP.

CASMU celebró sus 90 años con un conversatorio y homenajes a sus grandes protagonistas

El 1º de julio de 2025, CASMU conmemoró sus 90 años de historia con un acto institucional colmado de emoción, memoria, reconocimientos y compromiso con el futuro. La actividad se llevó a cabo en el Salón de Actos “Dr. Tabaré Vázquez” del Policlínico Central y reunió a autoridades, referentes del sistema de salud, autoridades del SMU, organizaciones sociales, proveedores, laboratorios, funcionarios y médicos de la institución



La génesis de CASMU se remonta a los comienzos del siglo XX. En 1915 se fundó la Asociación de Estudiantes de Medicina, y en 1920 nació el Sindicato Médico del Uruguay (SMU). En 1931, el estudiante Carlos María Fosalba presentó una idea revolucionaria: organizar a los médicos para brindar atención a quienes más lo necesitaban, generando además oportunidades laborales dentro del colectivo médico.

Así nació el 1º de julio de 1935 el Centro de Asistencia del Sindicato Médico del Uruguay, dando origen a un modelo médico-asistencial cooperativo, solidario y sin fines de lucro, que sería la base de CASMU. Aquel proyecto pionero sentó las bases de una nueva forma de entender la medicina: como un derecho y como una causa colectiva.

Con los años, CASMU creció en estructura, cobertura e infraestructura. En 1957 se inauguró el Palacio Sindical, concretando el sueño de un gran sanatorio social al servicio de la población y consolidando su lugar en la historia sanitaria del país.

El acto por los 90 años comenzó con palabras de bienvenida, seguidas por la proyección de un emotivo video institucional que repasó la historia de la institución. Luego tuvo lugar un conversatorio titulado “90 años de CASMU: historia, presente y futuro”, con la participación de referentes que compartieron visiones complementarias sobre el pasado y el porvenir de la institución.

“CASMU creció en estructura, cobertura e infraestructura”

El Dr. Antonio Turnes, ex administrador del SMU, expresidente de la Sociedad Uruguaya de Historia de la Medicina y miembro emérito de la Academia Nacional de Medicina, repasó el contexto fundacional y los primeros años de CASMU, destacando el impacto inmediato del nuevo modelo médico solidario: “al mes de abrir sus puertas, Casmu contaba con 5.000 afiliados (abonados como le decían entonces), al año tenía 15.000, a los 10 años tenía 30.000 y cuando tenía 20 años llegó a los 60.000. El desarrollo fue muy importante porque concitó la expectativa de

los médicos jóvenes que tenían libre ingreso, lo mismo que los practicantes”.

El Dr. Alberto Grille, médico, periodista y director de Caras y Caretas, compartió una reflexión cargada de emoción sobre su vínculo personal con la institución, recordó que su padre estuvo al frente de Casmu durante 20 años y contó que, cuando era niño, lo acompañaba en la ambulancia a atender pacientes. Agregó que siente “un amor muy grande por esta institución” y cree que “es una columna fundamental en el Sistema Nacional de Salud y juega un papel inmenso en el hacer de este país desde el punto de vista conceptual de la medicina social no educativa”.

Por su parte, el presidente del Consejo Directivo, Dr. Raúl Germán Rodríguez, reflexionó sobre el presente y el futuro de CASMU. Destacó el compromiso de la institución con la calidad médica, la modernización tecnológica y la mejora continua en la atención, con énfasis en la reciente inauguración del Centro de Diagnóstico y Tratamiento Endovascular, que cuenta con una sala híbrida equipada con un angiógrafo de última



generación, única en la región.

Rodríguez subrayó la importancia de brindar soluciones de alto impacto, como las intervenciones realizadas por el Dr. Álvaro Córdoba, quien salvó la vida de un niño con hidrocefalia y permitió a una reconocida pianista volver a tocar tras un accidente vascular. “Estos casos reflejan el nivel profesional y humano que distingue a CASMU”, afirmó.

“Al mes de abrir sus puertas, Casmu contaba con 5.000 afiliados (abonados como le decían entonces), al año tenía 15.000, a los 10 años tenía 30.000 y cuando tenía 20 años llegó a los 60.000. El desarrollo fue muy importante porque concitó la expectativa de los médicos jóvenes que tenían libre ingreso, lo mismo que los practicantes”.

Durante el evento se reconoció al equipo que participó del operativo sanitario del crucero Greg Mortimer, en 2020, durante el inicio de la pandemia por

COVID-19. CASMU fue protagonista de un despliegue sanitario sin precedentes, atendiendo a más de 200 personas aisladas a bordo de un buque varado frente a las costas uruguayas, en una acción que trascendió fronteras y mostró al mundo la calidad ética y profesional de la institución.

En ese marco, el director técnico de CASMU, Dr. Nicolás Maseiro, y el gerente general, Dr. Marcelo Gilard, entregaron reconocimientos especiales a médicos y funcionarios que participaron en aquella misión sanitaria, cuya entrega fue recordada con enorme gratitud por todos los presentes.

El acto institucional culminó con el descubrimiento de una placa conmemorativa en homenaje a los 90 años de CASMU, en un gesto simbólico de respeto a la historia y de compromiso con el futuro. El descubrimiento fue encabezado por los miembros del Consejo Directivo: el presidente Dr. Raúl Germán Ro-

dríguez, la vicepresidente Dra. Andrea Zumar y el secretario general Dr. Juan José Areosa.

Desde sus orígenes, CASMU ha sido sinónimo de vocación, entrega y compromiso con la salud de la población uruguaya. Hoy, con más de 3.000 médicos, 37 centros asistenciales y un modelo de gestión sin fines de lucro centrado en las personas, la institución se consolida como uno de los pilares del sistema nacional de salud.

“A 90 años de su fundación, CASMU continúa trabajando con el mismo espíritu solidario que lo vio nacer, proyectándose hacia el futuro con innovación, humanidad y excelencia médica”.

**CASMU cumple 90 años.
90 años cuidando a los uruguayos.
90 años al servicio de la vida.**



De izquierda a derecha: Dr. Antonio Turnes, Dr. Raúl Germán Rodríguez y Dr. Alberto Grille

Disponible en Vademécum CASMU

Bajo la modalidad de ticket diferencial

NUEVO

Dirox[®]Dúo

UC-II[™] + Carnipure[™]

Innovación tecnológica



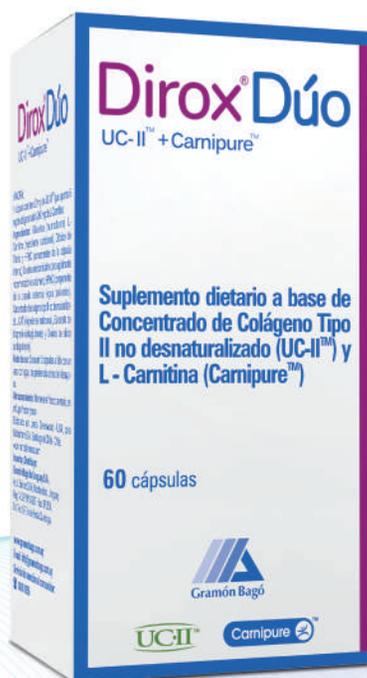
UC II

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**





Calidad que cuida
El camino hacia
la excelencia en
imagenología
mamaria en CASMU



M.Sc. Marcel Frederico

Físico Médico, Responsable de Protección
Radiológica CASMU – IAMPP.

La mamografía es, hoy en día, una de las herramientas más valiosas para la detección precoz del cáncer de mama. Detectar lesiones cuando aún no son palpables puede marcar una diferencia enorme en el tratamiento, el pronóstico y, por supuesto, en la vida de muchas mujeres.

Sin embargo, para que esta detección sea efectiva y segura, es imprescindible que los estudios mamográficos cumplan con los más altos estándares de calidad.

En el Centro Integral de Atención a la Mujer de CASMU (CIAMC), asumimos ese compromiso con responsabilidad y orgullo. Por eso, durante los últimos años, todo el equipo del servicio de mamografía se embarcó en un proceso riguroso de mejora continua, que culminó en mayo de 2025 con la obtención de la certificación de calidad otorgada por la Sociedad Argentina de Radiología (SAR), bajo los criterios establecidos por la norma SAR-FAARDIT.

Esta acreditación no es simplemente un diploma. Es el reconocimiento a un modelo de trabajo que pone en el centro a la paciente, asegurando que cada estudio mamográfico se realice con la mejor calidad de imagen posible, utilizando el menor nivel de radiación necesario y en un entorno seguro, confiable y humano.

“Los mamógrafos del CIAMC —equipos de última generación con tecnología de tomosíntesis digital— son sometidos regularmente a controles de calidad que garantizan su óptimo funcionamiento”.

¿Qué implica alcanzar esta certificación? Implica cumplir con un extenso conjunto de requisitos que abarcan desde la organización del servicio y la capacitación del personal hasta el mantenimiento riguroso de los equipos, el control de calidad de las imágenes y la protección radiológica de pacientes y trabajadores. Cada detalle cuenta.

Ningún equipo, (por avanzado que sea), puede funcionar solo. Este logro es el resultado del esfuerzo colectivo de un equipo humano altamente comprometido: médicos radiólogos, licenciados en imagenología, enfermeros, personal de atención al paciente, personal de ingeniería clínica, técnicos de mantenimiento, especialistas en sistemas PACS (almacenamiento de imágenes digitales) y físicos médicos. Todos y cada uno tienen un rol clave para ase-

gurar que el estudio mamográfico sea exacto, oportuno y seguro.

Una de las preocupaciones más frecuentes de las pacientes tiene que ver con la exposición a la radiación.

En el CIAMC, todos los estudios se realizan bajo el principio de optimización, lo que significa que la dosis utilizada es siempre la mínima necesaria para obtener una imagen de calidad diagnóstica.

Los controles son estrictos y continuos, y se ajustan a referencias internacionales.

Vale destacar, además, que los equipos con los que contamos pueden irradiar entre un 50 y 70% menos que equipos de tecnologías anteriores.

En otras palabras, los beneficios de una mamografía realizada correctamente son muchísimos mayores que los riesgos potenciales asociados a la pequeña dosis de radiación necesaria para realizar el estudio. La clave está en hacerlo bien, con calidad, con control y con un equipo que acompañe.

Alcanzar la certificación de calidad fue un objetivo importante. Pero más importante aún es mantenerlo. Por eso, en el CIAMC seguimos trabajando día a día para consolidar una cultura de calidad en cada etapa del proceso: desde la atención inicial, el estudio, el diagnóstico y el seguimiento, hasta el análisis de la experiencia de nuestras usuarias.

“Detrás de cada mamografía hay una historia, una familia, una vida. Y porque sabemos que la calidad no es un destino, sino un camino que se recorre con profesionalismo, responsabilidad y vocación de servicio”.

Alcanzar esta certificación implicó un proceso riguroso de cumplimiento con cada uno de los requisitos establecidos por la norma SAR-FAARDIT, que

abarca desde protocolos clínicos hasta gestión documental y control de calidad de equipos.

Nuestro servicio fue auditado en más de una oportunidad, demostrando en cada instancia el compromiso sostenido con la mejora continua y el cumplimiento de los estándares exigidos.

Gracias al compromiso del equipo y a la incorporación de tecnología de avanzada, actualmente en CASMU es posible brindar un diagnóstico mamario completo en un plazo de apenas cinco días.

La paciente puede realizarse la mamografía digital 2D y la tomosíntesis 3D, conjuntamente con la ecografía mamaria; y, en caso de ser necesario, se complementa con una biopsia y su correspondiente estudio anatomopatológico, todo dentro de la institución.

Este flujo eficiente permite detectar lesiones en estadios tempranos, por ejemplo, en estadios I y II, lo que se traduce en tasas de sobrevida que superan el 95% y pueden alcanzar el 98%.

Gracias a esta agilidad, apenas una semana después de completado el diagnóstico, la paciente ya puede estar comenzando su tratamiento con quimioterapia o, según la indicación médica, someterse a una cirugía en un plazo de quince días.

“La clave está en una combinación de detección precoz, protocolos de calidad, tecnología de última generación y un equipo interdisciplinario altamente capacitado que acompaña cada etapa del proceso diagnóstico y terapéutico”.

Obtener la certificación de calidad SAR-FAARDIT no es un trámite simple ni automático. Se trata de un proceso laborioso, que exige evidencias documentadas, auditorías en terreno, protocolos clínicos claros, control de calidad

periódico de los equipos y un fuerte compromiso institucional.

Desde 2023 comenzamos este camino, y en 2024 ya habíamos alcanzado una certificación parcial que nos dio confianza en que íbamos por el camino correcto. Como se mencionó al principio de este artículo, en mayo de 2025, tras múltiples etapas de revisión, logramos finalmente la certificación completa.

Esto no sólo fue un reconocimiento externo, sino una confirmación de que estábamos haciendo las cosas bien por y para nuestras pacientes.

Contar con mamógrafos que utilizan tomo síntesis digital —una técnica de mamografía 3D— ha sido clave en esta evolución. Está científicamente comprobado que la tomo síntesis permite detectar hasta un 30% más de cánceres de mama, especialmente en mamas densas, donde las lesiones podrían pasar desapercibidas en una mamografía convencional.

“En el CIAMC, todas nuestras pacientes acceden a esta tecnología sin cos-

to adicional, lo que refuerza nuestro compromiso con una atención equitativa y de calidad”.

Otro aspecto fundamental es el cumplimiento estricto de las normativas nacionales de radio protección. Nuestros estudios están siempre justificados clínicamente y optimizados para utilizar la menor dosis posible que permita obtener una imagen de calidad diagnóstica.

Todo el personal cuenta con formación adecuada en protección radiológica, y los equipos son calibrados regularmente, siguiendo las recomendaciones internacionales y locales.

Además, contamos con una plataforma de gestión de dosis que permite realizar trazabilidad precisa de la exposición recibida por nuestras pacientes, asegurando transparencia, seguimiento y mejora continua en nuestros protocolos técnicos.

Este modelo de trabajo colaborativo también se apoya en una infraestructura robusta y segura: salas habilitadas, protocolos de emergencia, equipa-

miento moderno y un sistema PACS que asegura el archivo digital y la trazabilidad de cada estudio.

El compromiso del CIAMC es ofrecer no sólo un diagnóstico preciso, sino también una experiencia de atención integral, donde la calidad, la empatía y la seguridad convivan en cada paso.

Sabemos que detrás de cada imagen hay una mujer, una familia y una historia. Por eso seguimos trabajando cada día para sostener y superar los estándares alcanzados, y para ser, no sólo un centro certificado, sino un centro referente en imagenología mamaria en el país y la región.

LA REVISTA DE SALUD DEL **casmu**
casmuCerca
Leerla hace bien



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

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



Climaterio con claridad

Transitar esta etapa con bienestar



Dr. Edgardo Castillo Pino

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

El climaterio femenino es un proceso fisiológico, no patológico. Es una etapa natural en la vida de la mujer que marca la transición del período reproductivo al no reproductivo, y se relaciona principalmente con la disminución progresiva de la función ovárica.

Este proceso fisiológico ocurre como parte del envejecimiento natural debido a la disminución de estrógenos es un fenómeno esperado con el paso del tiempo y a pesar de dar síntomas molestos no lo convierte en una enfermedad.

Incluye la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia.

En algunas mujeres transcurre sin síntomas y en otras puede venir acompañado de síntomas molestos como sofocos, insomnio, cambios de humor, sequedad vaginal, riesgo de osteoporosis y otros.

Opciones de tratamiento

No siempre, pero muchas mujeres buscan ayuda para aliviar los síntomas más molestos con terapia hormonal. Otras mujeres prefieren enfrentar el climaterio de forma natural, y hay varias estrategias que pueden ayudar a aliviar los síntomas sin medicamentos hormonales. Las opciones pueden incluir:

- Terapia hormonal sustitutiva (THS)
- Fitoterapia o medicina natural
- Buena alimentación
- Ejercicio regular
- Apoyo psicológico

Terapia hormonal sustitutiva

La Terapia Hormonal Sustitutiva (THS), también llamada Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH) es un tratamiento que consiste en administrar hormonas (especialmente estrógenos, y a veces progesterona) para suplir las que el cuerpo deja de producir en el climaterio, especialmente en la menopausia.

La THS es una opción médica eficaz para aliviar los síntomas del climaterio y la menopausia, especialmente los sofocos intensos, sudores nocturnos, sequedad vaginal, insomnio y cambios de ánimo. La THS es segura y efectiva si se usa de forma adecuada bajo supervisión médica, pero no es para todas, por eso debe ser indicada por un médico especializado en ginecología, considerando la historia clínica de la paciente.

El gran beneficio es el impacto que tiene en mejorar los síntomas y la calidad de vida de cada mujer que lo utiliza. Fundamentalmente las mujeres que se benefician de las hormonas son aquellas mujeres con síntomas moderados a severos que afectan su calidad de vida, aquellas mujeres en menopausia

precoz (antes de los 40 años) y aquellas mujeres sin contraindicaciones médicas (cáncer de mama, trombosis previa, enfermedad hepática, etc.)

Por otro lado, la THS no está exenta de riesgos ya que puede aumentar levemente el riesgo de cáncer de mama (si se usa estrógeno + progestágeno), aumentar el riesgo cardiovascular si se inicia tardíamente (después de los 60 o más de 10 años postmenopausia) y aumentar la posibilidad de trombos o coágulos, sobre todo si se administra por vía oral.

Por esto, es importante abordar el tema de manera personalizada, con un especialista y consultar en la Unidad de Climaterio del Centro Ginecológico de CASMU-IAMPP, donde se va a asesorar sobre la hormona a utilizar según el perfil de cada paciente (estrógeno, progesterona u otra), el tipo de terapia (sola o combinada), la dosis (depende de los síntomas y la edad), la vía de administración más adecuada (pastillas, parche transdérmico, geles en piel y óvulos o cremas vaginales) y ajustar el tiempo de uso necesario de tratamiento.

Es importante recordar que, “no es una receta para todas” y por tanto debe ser personalizada, que “no es para siempre”, se recomienda usar la terapia el tiempo necesario según la indicación médica y considerar que “existen alternativas no hormonales” si no se puede o no se quiere hacer THS.

Fitoterapia (plantas medicinales con efecto hormonal suave)

La fitoterapia puede ser una alternativa o complemento interesante para muchas mujeres durante el climaterio, sobre todo para quienes prefieren opciones naturales o no pueden usar te-

rapia hormonal. Es el uso de plantas medicinales y sus extractos para aliviar síntomas y mejorar la salud.

En el caso del climaterio, algunas plantas contienen fitoestrógenos, compuestos similares al estrógeno que pueden ayudar a equilibrar el cuerpo de forma más suave.

Estas plantas contienen fitoestrógenos o compuestos reguladores del sistema hormonal, como la Cimicífuga racemosa (Black Cohosh), muy usada para sofocos y sudores nocturnos, la Salvia (Salvia officinalis) especialmente útil para la sudoración excesiva, el Trébol rojo tiene isoflavonas, ayuda con los sofocos y salud osea, la Soja (Soy isoflavones), ayuda a equilibrar los estrógenos.

Es importante recordar que lo natural” no siempre significa “seguro”, que algunas plantas pueden interactuar con medicamentos o tener efectos adversos, por tanto, siempre se debe consultar con un profesional de la salud con experiencia en climaterio y fitoterapia donde pueda combinarse con cambios de estilo de vida.

Alimentación saludable y equilibrada

Una dieta equilibrada puede marcar una gran diferencia. Se recomienda incorporar alimentos con fitoestrógenos (soja, lino, tofu, garbanzos, sésamo) que ayudan a suavizar síntomas hormonales, consumir frutas y verduras variadas (antioxidantes, fibra, vitaminas), y alimentos con Omega-3 (salmón, chía, nueces) que tienen beneficios para el corazón y el estado de ánimo. Es recomendable una buena hidratación que incluya el consumo de al menos 2 litros de agua al día.

También se debe aumentar el calcio y

la vitamina D para proteger huesos y por tanto el consumo diario de lácteos, y considerar la exposición solar. Se recomienda evitar azúcares simples, cafeína y alcohol que pueden intensificar bochornos y alteraciones del sueño.

Es importante recordar de mantener un peso saludable ya que el sobrepeso agrava los síntomas y aumenta el riesgo cardiovascular.

Ejercicio regular

El movimiento es medicina. La actividad física regular basada en ejercicio aeróbico (caminar, nadar, bailar) mejora el ánimo, el sueño y reduce sofocos; y el entrenamiento de fuerza, ayuda a mantener masa muscular y densidad ósea. Por otro lado, el yoga o pilates son modalidades de ejercitación que permiten reducir el estrés, mejorar la flexibilidad y el estado de ánimo.

Es importante recordar la actividad físi-

ca regular de 30 minutos al día pueden cambiar mucho.

Apoyo psicológico y apoyo emocional
Hablar con otras mujeres, participar en grupos de apoyo o ver a un terapeuta puede ayudarte a entender que no estás sola en esta etapa. El climaterio produce cambios emocionales comunes, tales como, cambios bruscos de ánimo, irritabilidad o ansiedad, tristeza o sensación de pérdida, baja autoestima o inseguridad, sensación de “no reconocerse”, duelos (por la fertilidad, por cambios físicos, por hijos que se van del hogar, etc.).

Estos síntomas no son “una debilidad” ni están “en tu cabeza”, tienen una base hormonal, emocional y social. Por tanto, es recomendable la ayuda de un equipo interdisciplinario para abordar el tema donde se pueda brindar en estas situaciones el apoyo psicológico mediante una validación emocional y así saber que lo que sentís es normal,

conocer las herramientas para manejar las emociones, trabajar en el fortalecimiento del vínculo de pareja o familia.

Es importante recordar la mirada integral del climaterio. El apoyo psicológico en el climaterio no es solo para “los casos graves”; es una herramienta valiosa para acompañar una transformación profunda.

Es tiempo de reaprender, soltar viejos mandatos y construir una etapa con más libertad y autoconocimiento.

Buscar ayuda, abordar el tema y tratar esos síntomas que afectan la calidad de vida.

El manejo adecuado del climaterio requiere una atención de la salud de la mujer con un abordaje integral e interdisciplinario de la forma que se realiza en la Unidad de Climaterio del Departamento de Ginecología del CASMU-IAMPP.

¿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

MERIS
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



Los trastornos de la conducta alimentaria en la consulta con adolescentes



Dr. Manuel Alcalde
Jefe de Salud Mental.

Dra. Nancy González
Jefa de Pediatría.

Dra. Alejandra Laxague
Psiquiatría infantil.

Cuando el cuerpo y la comida es el centro del pensamiento

En los últimos años, en el Espacio Adolescente y en la consulta general se ha evidenciado un incremento de las consultas de niños y adolescentes con alteraciones en la conducta alimentaria, (con un aumento de los casos severos y requerimiento de hospitalización); donde la familia tiene un rol fundamental tanto en reconocer el problema como en el camino a la solución.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son un grupo de trastornos mentales caracterizados por patrones distorsionados de los hábitos alimentarios.

Están representados en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM 5) por: Anorexia Nerviosa (AN), Bulimia Nerviosa (BN), Trastorno por evitación/restricción de la ingesta de comidas y Trastorno por atracón.

Constituyen una patología mental grave, con una alta comorbilidad con trastornos afectivos, complicaciones físicas y psicosociales de entidad, tendencia a la cronificación y una alta mortalidad. Esto hace imprescindible su abordaje integral, interdisciplinario y a largo plazo.

En Uruguay, si bien no existen cifras oficiales, la prevalencia se estima entre 0,3% - 5 % en adolescentes. Existe una predisposición mayor en adolescentes mujeres, pero se ha visto un aumento en varones y una tendencia hacia edades cada vez más tempranas.

Es frecuente su evolución crónica o persistente, cursando por episodios, con tendencia a las recaídas y pueden comprenderse como conductas adictivas, que tienden a autor reforzarse.

Las estancias medias en los ingresos por TCA, principalmente Anorexia Nerviosa suelen ser más largas que las de otros trastornos psiquiátricos y suelen oscilar entre 40 y 120 días, con un alto índice de reingresos.

Estudios a largo plazo muestran un incremento de cifras de mortalidad (muy superior al de la población general). La mortalidad de la AN se sitúa entre 7%-10%, el 50% de las defunciones tiene

relación con la desnutrición y hasta un 24% son por suicidio.

En la adolescencia, el riesgo de mortalidad de los pacientes con AN es superior al de otras enfermedades graves, como asma o diabetes, u otros trastornos mentales.

Todas estas características evolutivas hacen imprescindible una detección temprana, un tratamiento intensivo multimodal y un seguimiento prolongado, de al menos 4 años

En CASMU, en el Espacio Adolescente de Parque Batlle desde el año 2020 hasta el momento actual se asistieron más de 100 pacientes con TCA. Realizamos un estudio donde evaluamos las características epidemiológicas de la población de adolescentes de 11 a 19 años con alteraciones de las conductas alimentarias asistidas en el Espacio Adolescente entre enero 2021 y julio 2023.

Los pacientes con TCA suelen tener dificultad para reconocer el problema como una enfermedad, pero conocen su sufrimiento, por lo que el diagnóstico (aunque resistido) comienza a aliviar. La respuesta al tratamiento suele ser tórpida. Los principales factores pronósticos son el diagnóstico temprano y el apoyo familiar.

Respecto a los planes de abordaje, existen diversos recursos terapéuticos que estarían indicados según la fase de la enfermedad, tipo de paciente y entorno sociofamiliar. Sin embargo, múltiples autores señalan que el compromiso y continuidad en el trabajo con el paciente es el factor determinante.

Es así como se plantea crear una unidad interdisciplinaria específica en la atención de adolescentes de 10 a 19 años con TCA en CASMU IAMPP.

El equipo se forma por profesionales con capacitación específica en TCA, integrado por psiquiatra pediátrico, pediatra, nutricionista y psicólogo.

Se plantea una evaluación, abordaje y seguimiento interdisciplinarios, tomando la Terapia Basada en la Mentalización como eje psicoterapéutico, que será adaptado a las necesidades individuales de cada paciente.

El tratamiento se basa en medidas de tres órdenes:

- Responder a las alteraciones del comportamiento alimentario y sus repercusiones orgánicas.
- Abordar la personalidad subyacente, síntomas y comorbilidades psíquicas.

- Sustener un abordaje familiar; ya que por tratarse de un trastorno conductual implica necesariamente al exterior y fundamentalmente a la familia.

Son objetivos del Equipo Especializado en TCA:

- Generar pautas de actuación establecidas en todos los niveles de atención.
- Generar una policlínica específica para la evaluación y el abordaje desde la interdisciplina para los pacientes con alteraciones en la conducta alimentaria o TCA.
- Generar espacios terapéuticos, individuales y grupales para el trabajo

con los pacientes y sus referentes familiares.

- Crear un espacio en modalidad de “Hospital de día,” que permita el abordaje terapéutico ambulatorio con la posibilidad de realizar un “tiempo de comida” con el equipo, contar con abordajes psicoterapéuticos individuales, grupales y familiares, así como espacios de psicoeducación y talleres específicos.

Recomendaciones a la familia

Las distintas etapas del desarrollo se acompañan de cambios normales, esperables en la alimentación.

En la adolescencia

Es esperable un mayor interés en la alimentación o la dieta. Tienden a experimentar en la forma de comer, en horarios, en gustos; buscan la autonomía y surge la rebeldía como expresión con negativa a cumplir reglas o compartir espacios.

Es importante reconocer estos cambios, acompañando y guiando, habilitando elecciones sin dejar de cuidar: respetar gustos, pero mantener hábitos saludables como el comer variado y compartir el momento de la comida.

El mayor interés en el cuerpo, en la imagen de sí mismo y en cómo son percibidos por otros es normal. Sin embargo, la autopercepción centrada en lo físico, particularmente en torno a la gordura, lleva a una predisposición a los TCA.

Como regla general, lo que permite diferenciar entre normal y patológico es cuando se hace limitante y se interpone en algún aspecto de su desarrollo.

¿Cuándo preocuparse por los cambios en la alimentación?

- Cuando comienza a hacerse difícil el momento de las comidas: confrontación, evitación, aislamiento.
- Cuando el cuerpo y la comida es el centro del pensamiento.
- Cuando los cambios en las conduc-

tas alimentarias se rigidizan, se vuelven permanentes y se interponen en su funcionamiento o actividades habituales.

- Cuando aparece el retraimiento y aislamiento: la soledad con el síntoma lo retroalimenta. Este último aspecto quedó claramente de manifiesto en los efectos deletéreos de la Pandemia COVID 19.

Algunos indicadores

En los casos propensos a una AN: mayor selectividad en las comidas, en los horarios, se saltean comidas habitualmente, aparecen reglas autoimpuestas rígidas e inflexibles.

En los casos propensos a una BN: aumento en las comidas y en cualquier horario, dificultad en parar, aparece la culpa, el secreto, el descontrol.

No debemos centrar la evaluación del problema en el peso: la mayoría de los TCA no son con bajo peso, pero con un vínculo alterado con la comida, con un hiper o hipo control.

Los pacientes con TCA suelen tener dificultad para reconocer el problema como una enfermedad, pero conocen su sufrimiento, por lo que el diagnóstico (aunque resistido) comienza a aliviar. La respuesta al tratamiento suele ser tórpida. Los principales factores pronósticos son el diagnóstico temprano y el apoyo familiar.

El inicio de la adolescencia es un momento ideal para trabajar en estos puntos y es el momento de lograr una intervención temprana.

Consejos prácticos

- **HABLAR** de lo que pasa o lo que se percibe que pasa. Hacerle saber al adolescente que lo notamos y nos preocupa. La comunicación permite abrir una puerta y salir del aislamiento. Perder el miedo a empeorarlo por ponerle foco. Saber que al principio no genera respuesta positiva, pero es necesario.
- **RECONOCER** el problema y enfrentarlo en vez de adaptarse o acomodarse

se por miedo a empeorarlo. No avalar cambios o conductas de riesgo como dietas estrictas o negativa a compartir el momento de la comida; no cambiar la dieta familiar, habilitar preferencias, pero no restricciones absolutas; señalar riesgos y daños; hacer consultas tempranas a pesar de su negativa o minimización.

Apuntamos a lograr una firmeza compasiva frente al problema: identificarlo y dar la respuesta y cuidados necesarios que por sí mismos no están logrando. Mostrarse firmes sin enojo para generar confianza y cuidado. No banalizar cuando aparecen dificultades: reconocerlo como un problema grave de salud mental

La familia tiene un rol fundamental tanto en reconocer el problema como en el camino a la solución.

En CASMU , en el Espacio Adolescente de Parque Batlle desde el año 2020 hasta el momento actual se asistieron más de 100 pacientes con TCA.



Bibliografía

1. Graell Berna, M. Trastornos de la conducta alimentaria. Master en Formación Permanente en Psiquiatría del Niño y Adolescente 2da Ed. Editorial Medica Panamericana, 2024.
2. Morandé G, Graell M, Blanco A. Trastornos de la conducta alimentaria y obesidad: un enfoque integral. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2014.
3. El Ghoch M, Calugi S, Pellegrini M, Milanese C, Busacchi M, Battistini N, et al. Measured physical activity in anorexia nervosa: features and treatment outcome. *Int J Eat Disord* 2013; 46(7):709-12.
4. Bermúdez P, Machado K, García I. Trastorno del comportamiento alimentario de difícil tratamiento. Caso clínico. *Arch Pediatr Urug* 2016; 87(3):240-244
5. Fuentes Prieto J, Herrero-Martín G, Montes-Martínez M, Jáuregui-Lobera I. Alimentación familiar: influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *JONNPR*. 2020;5(10):1221-44. DOI: 10.19230/jonnpr.3955
6. Pike K. Long-term course of Anorexia Nervosa: response, relapse, remission and recovery. *Clinical Psychology Review*, Vol. 18, No 4, pp. 447-475, 1998
7. Khalsa SS, Portnoff LC, McCurdy-McKinnon D, Feusner JD. What happens after treatment? A systematic review of relapse, remission, and recovery in anorexia nervosa. *J Eat Disord*. 2017;5:20.
8. Ministerio de Salud Pública del Uruguay. Guías para el abordaje integral de la salud de adolescentes en el primer nivel de atención.
9. Boehm I, Finke B, Tam FI, Fittig E, Scholz M, Gantchev K, et al. Efectos de la distorsión de la imagen corporal perceptiva y el aumento de peso temprano en el pronóstico a largo plazo de la anorexia nerviosa adolescente. *Eur Child Adolesc Psychiatr*. 2016;25(12):1319-26.
10. Arcelus J, Mitchell AJ, Wales J, Nielsen S. Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders. A meta-analysis of 36 studies. *Arch Gen Psychiatry*. 2011;68(7):724-31.
11. Franko DL, Keshaviah A, Eddy KT, Krishna M, Davis MC, Keel PK, et al. Una investigación longitudinal de la mortalidad en la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. *Am J Psychiatry*. 2013;170(8):917-25.
12. Lock J, Agras WS, Le Grange D, Couturier J, Safer D, Bryson SW. ¿Las evaluaciones al final del tratamiento predicen el resultado en el seguimiento de los trastornos alimentarios? *Int J Eating Disord*. 2013;46(8):771-8.

Terapia grupal

Terapia individual

Comedor terapéutico

Asesoramiento nutricional

Atención Psiquiátrica

Seguimiento médico

Asesoramiento en internaciones

Orientación familiar

Vitalis CLÍNICA DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS

www.vitalis.com.uy

+598 2903 2636 099495814 info@vitalis.com.uy 18 de Julio 1296/301

La enfermedad celíaca es una enfermedad de mecanismo autoinmune, de afectación multisistémica, que se presenta en personas genéticamente predispuestas, y se caracteriza por la intolerancia permanente al gluten. Se puede manifestar con múltiples síntomas, aunque hay casos donde no presentan ningún síntoma. Se producen anticuerpos y lesiones intestinales (enteropatía) de grado variable.

Su frecuencia en el mundo es de 1 caso cada 100 a 300 personas. En nuestro país actualmente no contamos con estadísticas en Uruguay, pero se plantean cifras similares.

Sus manifestaciones pueden ser muy variadas, desde la presentación típica con síntomas digestivos (diarrea, dolor y distensión abdominal, adelgazamiento, etc.), presentación atípica, síntomas extradigestivos (anemia, erupción cutánea, alteraciones dentarias) e incluso asintomática.

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

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

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

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

efectivo para tratar esta patología.

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

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

Estudios actuales desvinculan la avena como alimento contraindicado, se recomienda excluirla por la contaminación cruzada con otros cereales (cosecha, almacenamiento y su posterior industrialización). No obstante, hay en nuestro país avena importada que es apta para el consumo, ya que no está contaminada. Pero la misma debe tener el logo sin TACC para ser segura, además se recomienda que en el caso de los diagnósticos recientes también se excluya su consumo hasta tener anticuerpos en valores adecuados.

Por todo lo anterior es muy importante conocer los alimentos que contienen gluten, cuidar la contaminación cruzada que se pueden producir durante la elaboración de los alimentos, por ejemplo, usar utensilios contaminados con gluten. También es importante vigilar el contenido de gluten oculto en alimentos que naturalmente no lo tienen, pero en su manufacturación se le agrega, por ejemplo, algunos lácteos, salsas, etc.

También en nuestro país, donde el con-

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

Tener precaución con las comidas fuera del hogar ya que el alimento que se elija puede estar contaminado por exposición a un alimento que contiene gluten, por ejemplo, frituras en un aceite que se usó para freír milanesas o alimentos a la parrilla en donde se haya calentado pan. Así mismo ser precavido con los alimentos artesanales ya que éstos no tienen registro de calidad. Es muy importante la lectura del etiquetado para poder tener seguridad de consumir ese producto.

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

Es fundamental realizar un diagnóstico precoz y acertado para prevenir lesiones intestinales y sus consecuencias a pesar de que los síntomas sean escasos o nulos.

En el año 2020 CASMU creó una unidad de celíacos pediátricos que funciona el 2do y 4to lunes del mes en el Policlínico de 8 de Octubre, a cargo de un equipo interdisciplinario compuesto por Gastro pediatra, Licenciada en Psicología y Licenciada en Nutrición, donde se atienden los niños/as y adolescentes hasta los 15 años en todos



los aspectos relacionados con la enfermedad, permitiendo en una sola consulta, ser valorado por todo el equipo, realizando así, un seguimiento integral del paciente.

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

La transdisciplina que caracteriza este grupo de trabajo constituye un nuevo estándar de calidad para la atención de niños y adolescentes celíacos. Al ser un equipo, todos aportamos desde nuestra disciplina, nuestro grano de arena beneficiándonos del saber del otro, nutriéndonos y complementándonos entre las partes logrando así un abordaje más completo e integral del usuario y su situación particular.

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

Esta unidad funciona los miércoles de 17 a 20 horas en el Policlínico de 8 de Octubre y está a cargo de la Lic. Nutrición Laura Alvez do Prado. Se realiza valoración completa del estado nutricional, educación alimentario nutricional con respecto a dieta libre de Gluten y se dan herramientas para mejorar la adherencia al tratamiento además de educar con respecto a la contaminación cruzada.

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

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

Aquí dejamos unas recetas para compartir en familia:

Filloas (12 unidades)

Ingredientes:

Huevos: 2 unidades
Leche en polvo: 1 cta
Sal: 1/2 ctda
Aceite: 1 cda
Almidón de Maíz: 120 g
Leche: 100-150 cc
Aceite, para untar en sartén c/n

Preparación:

Colocar en la licuadora los huevos, leche en polvo, sal, aceite y el almidón de maíz..

Licuar y agregar leche descremada o en su defecto agua.

Una vez pronta la mezcla, agregar a sartén caliente untado con aceite.

Dar vuelta la filloa con cuidado hasta que esté dorada de ambos lados.

Retirar y rellenar con el relleno elegido.



Masa para tartas dulces

Ingredientes:

Almidón de Maíz: 2 tazas (260 g)
Fécula de Mandioca: 1 taza (120 g)
Leche en polvo: 3 cdas
Manteca: 200 g ó 200 cc aceite
Huevos: 3 unidades
Azúcar 1 taza (200g) ó edulcorante polvo (140 g= 1 taza)
Polvo de Hornear: 1 ctda

Procedimiento:

Mezcle el Almidón de Maíz, polvo de hornear y la leche. Luego tamice el preparado.

Una con las manos la manteca ó aceite a la mezcla anterior hasta formar granulado apenas húmedo.

Aparte bata los huevos con el azúcar o edulcorante.

Únalos a la mezcla de harina y mantecas ó aceite y amase durante 5 min, si fuera necesario se agrega almidón de maíz.

Una vez que está preparada, está lista para usarse con relleno a elección.



Disponible en Vademécum CASMU
Bajo la modalidad de ticket diferencial

**Nuevo
y exclusivo**

Milorix[®]

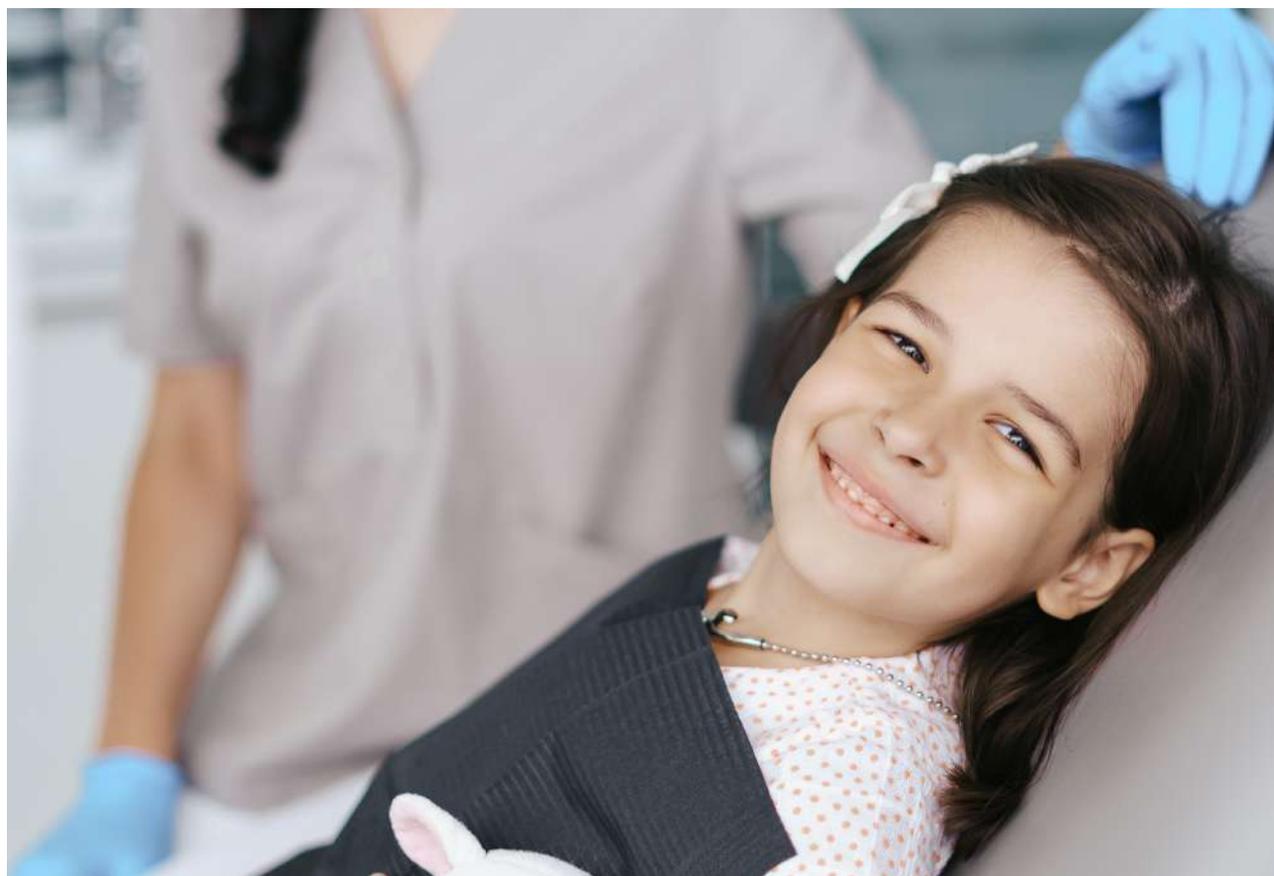
Prucaloprida 2mg

30
comprimidos
ranurados

Indicado en:

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





Ortopedia funcional de los maxilares

**Cuidando la sonrisa y el bienestar
de los más chicos**



Dra. María Inés Mato
Coordinadora odontología.

La sonrisa de un niño es mucho más que un gesto de alegría: es reflejo de que todo marcha bien en su boca y, en gran medida, en su salud general. Detrás de una dentadura alineada y una mordida equilibrada está la forma en que crecen y se desarrollan los huesos de la cara, especialmente los maxilares.

La ortopedia funcional de los maxilares no solo corrige problemas dentales, sino que actúa a tiempo para guiar ese crecimiento hacia una estructura facial armónica.

En este artículo, te contamos en detalle en qué consiste, por qué es tan importante comenzar en la infancia y cómo funciona el proceso de tratamiento, siempre en un lenguaje claro y cercano.

¿Qué es la ortopedia funcional de los maxilares?

Se trata de una rama de la odontología orientada a acompañar el crecimiento de los huesos de la cara —el maxilar superior y la mandíbula— cuando aún son moldeables.

A diferencia de los tratamientos que actúan sobre los dientes ya formados (como los brackets), aquí trabajamos directamente sobre las bases óseas y musculares, aprovechando la etapa de la niñez (aproximadamente entre los 4 y 12 años) en la que los huesos responden mejor a pequeños estímulos.

- Aparatos removibles y elásticos: se colocan en la boca y el niño puede retirarlos para comer o cepillarse.
- Ejercicios y hábitos: junto al aparato, se enseñan movimientos de la mandíbula y consejos (por ejemplo, la posición correcta de la lengua).
- Revisiones periódicas: cada 4–8 semanas, el especialista evalúa el avance y realiza ajustes para lograr el crecimiento deseado.

La ortopedia funcional de los maxilares no solo corrige problemas dentales, sino que actúa a tiempo para guiar ese crecimiento hacia una estructura facial armónica.

¿Por qué es clave intervenir a tiempo?

Muchas alteraciones en el desarrollo de los maxilares pasan desapercibidas hasta que los dientes ya han salido y empiezan los problemas de mordida. Si se espera demasiado, el tratamiento puede alargarse y complicarse:

- Mejor respiración: un maxilar superior

estrecho dificulta el paso de aire por las fosas nasales, lo que empuja al niño a respirar por la boca.

Tratarlo a tiempo favorece que respire bien y duerma con más calidad.

- Evitar apneas y ronquidos: un desarrollo óseo adecuado mantiene las vías aéreas abiertas durante todo el sueño.
- Articulación sin dolor: al alinear correctamente la mandíbula, reducimos tensiones que pueden derivar en dolores de cuello o “clicks” al abrir la boca.
- Habla más clara: una mordida equilibrada y una lengua bien posicionada facilitan la pronunciación de sonidos.
- Sonrisa más armónica: no solo es una cuestión estética: una cara proporcionada refuerza la autoestima y las relaciones sociales en la infancia.

Señales de alerta para padres y cuidadores

Es fundamental observar la forma de comer, dormir y hablar de los niños. Algunos indicios de que convendría consultar son:

- Dientes muy apiñados o, por el contrario, con espacios amplios.
- Respirar casi siempre por la boca y labios resecos.
- Lengua que se sale al tragar o al hablar.
- Mandíbula que se desvía hacia un lado o que produce ruidos al abrir/cerrar.
- Ronquidos frecuentes, despertares nocturnos o cansancio al levantarse.

Si notas uno o varios de estos signos, pedí una cita con el odontólogo espe



cialista en ortopedia funcional. Cuanto antes, más sencilla y breve será la intervención.

Cómo es el proceso de tratamiento

1. Evaluación inicial:

- Radiografías y fotografías de la cara y la boca.
- Registro de hábitos (postura, respiración, deglución).
- Última etapa antes de diseñar el plan personalizado.

2. Diseño del aparato a medida:

- Fabricado en el laboratorio a partir de moldes de la boca del niño.
- Material suave y liviano, pensando en la comodidad.

3. Colocación y adaptación:

- Se enseña a ponérselo y retirarlo.
 - Se practican los ejercicios de mandíbula y lengua.
- #### 4. Controles periódicos:
- Se ajusta la tensión de los resortes o expansores.
 - Se refuerzan los ejercicios y se corrigen hábitos.

5. Finalización y seguimiento:

- Una vez logrado el objetivo, se retira el aparato de manera gradual de acuerdo al criterio del ortopedista tratante.

Pedí una cita con el odontólogo especialista en ortopedia funcional. ¡¡Cuanto antes, más sencilla y breve será la intervención!!

Consejos para facilitar el uso del aparato

- Establecer horarios fijos: por ejemplo, colocarlo después del desayuno y antes de dormir.
- Asignar un lugar especial para guardarlo limpio, lejos de mascotas o superficies sucias.
- Acompañar el hábito con un calendario donde el niño "marque" los días de uso, añadiendo stickers o dibujos.
- Reforzar positivamente: elogiar el esfuerzo y celebrar los avances.

Desde el Servicio de Odontología Integral estamos a las órdenes por cualquier duda o consulta.

Agendas por el 2487-1050 (1310)
WhatsApp 092144144.

OPCIÓN MÉDICA
Comunicación Médica & Capacitación

Suscribite a nuestra edición en papel

informate en opcionmedica.com.uy



¿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

¿Vivimos con el ceño fruncido?

¿Por qué todo nos enoja?

Te pasa, ¿no?

Sentís que la mecha es cada vez más corta.

Que cualquier cosita, por mínima que sea, te hace saltar.

Una discusión en X, el tráfico en la calle, un comentario en el grupo de la familia.

Parece que vivimos en una olla a presión a punto de estallar, y esa sensación de que todos andamos más irritables, más a la defensiva, no es solo una percepción tuya. Es real.

Pero ¿qué nos está pasando? ¿por qué estamos tan enojados?

No es que de un día para el otro nos hayamos vuelto peores personas, la cosa es más compleja aún y tiene que ver con una tormenta perfecta de factores que nos están empujando al límite.

“La pantalla que nos agita”

Vivimos conectados, sí, pero a un bombardeo de información que nos agota. Noticias catastróficas, alertas constantes, la vida perfecta (y falsa) de los demás en redes sociales.

Todo esto nos genera una ansiedad de fondo y una sensación de que nunca estamos a la altura.

A eso súmale que los algoritmos nos encierran en nuestra propia burbuja, mostrándonos solo lo que queremos ver y haciéndonos intolerantes a cualquier opinión distinta.

Y ni hablar del “valiente de teclado”: el anonimato nos da una valentía tóxica para decir cosas que jamás diríamos cara a cara, normalizando la agresión. El bolsillo y la cabeza no dan para más. Cuando la plata no alcanza, cuando el futuro del trabajo es una incógnita y el costo de vida sube sin parar, el estrés se vuelve crónico.

Es simple, si te sentís en peligro constante, tu paciencia se agota.

La desigualdad que vemos a diario alimenta una sensación de injusticia que

se convierte en rabia y desconfianza.

El sistema, parece no funcionar para todos, y esa frustración se tiene que descargar por algún lado.

“Cada vez más solos, aunque estamos rodeados”

Paradójicamente, en un mundo hiperconectado, nos sentimos más solos. La confianza en las instituciones se cayó a pedazos, ya no participamos tanto en clubes o grupos de barrio y el “sálvese quien pueda” le está ganando al bien común. Esa falta de redes de contención, de una tribu que nos sostenga, nos deja más vulnerables y a la defensiva. Se nos está gastando ese pegamento social que nos ayudaba a resolver los problemas hablando. Un cerebro en modo alerta.

Todo lo anterior tiene un correlato en nuestro cuerpo.

El estrés crónico y la ansiedad no son solo “estar nervioso”; a nivel cerebral, es como si el botón de la alarma, (nuestra amígdala) estuviera encendido todo el tiempo. Vivimos en un estado de “lucha o huida” permanente, lo que nos hace reaccionar de forma impulsiva y nos impide pensar con claridad y empatía. No es que no queramos calmarnos, es que nuestro cerebro está programado para la amenaza.

Bueno, ¿y ahora qué hago?

Entender esto no es para resignarse, sino todo lo contrario; es el primer paso para recuperar el control. Y aunque no podamos cambiar el mundo de un día para el otro, sí podemos empezar a cambiar nuestro metro cuadrado.

- **Hace una dieta digital:** no tienes que enterarte de todo, todo el tiempo. Elegí tus fuentes, silencia las cuentas que te llenan de negatividad y regaláte momentos de desconexión total. Tu mente te lo va a agradecer.

- **Pone una pausa antes de reaccionar:** ¿sentís que la sangre te hierve por un comentario o una situación? Respira, conta hasta diez. Esa pequeña pausa es el espacio que necesitas para que tu cerebro racional le gane a la reacción impulsiva.

- **Anímate a escuchar de verdad:** en una discusión, casi nunca escuchamos para entender, sino para preparar nuestra respuesta. Hace el ejercicio de intentar comprender el punto de vista del otro, aunque no lo compartas. La empatía es un músculo que se entrena.

- **Volvé a lo real:** fortalecé tus vínculos cara a cara. Una charla con un amigo, participar en una actividad de tu comunidad, ayudar a un vecino. Esas pequeñas acciones reconstruyen el tejido social y nos recuerdan que no estamos solos en esto.

Frenar esta bola de nieve de enojo, empieza por una decisión personal.

Elegir la pausa sobre el impulso, la conexión sobre el conflicto.

Empezar por uno mismo no es un gesto inútil, es el primer ladrillo para construir un entorno un poco más amable para todos.

Dra. Carolina Abuchalja
Miembro del Rectorado de UDE. Directora General y Fundadora de Eduschool.



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

MEDIS GRUPO

TU SALUD A OTRO NIVEL

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



casmu



MEDIS
GRUPO
TU SALUD





Día Nacional del Donante Voluntario de Sangre

La Solidaridad que Nos Une



Dr. Fernando Vignolo

Coordinador de Producción
Depto. de Hemoterapia y Medicina
Transfusional.

Cada 12 de noviembre, celebramos el Día Nacional del Donante Voluntario de Sangre, una fecha dedicada a reconocer y agradecer a esos héroes anónimos que, con un simple gesto, ofrecen el regalo más valioso: la vida.

En el Departamento de Hemoterapia y Medicina Transfusional de CASMU, este día tiene un significado aún más profundo, recordándonos la esencia de nuestra labor y su pilar fundamental: la generosidad de nuestros donantes.

La sangre es un recurso insustituible. No existe una alternativa que pueda reemplazarla. Es indispensable para enfrentar diversas situaciones médicas: desde cirugías complejas y trasplantes, hasta el tratamiento de pacientes con cáncer, anemias crónicas, hemorragias graves o víctimas de accidentes.

Detrás de cada unidad de sangre donada, hay una historia de esperanza, una recuperación posible y una vida salvada. Nuestro Banco de Sangre trabaja incansablemente para asegurar que nuestros pacientes tengan acceso oportuno a este recurso vital.

La donación de sangre es un acto seguro, rápido y altruista. Muchas personas se acercan con dudas o temores

infundados con respecto a la donación, pero es importante destacar que el proceso es supervisado por nuestro equipo altamente capacitado, utilizando materiales estériles y descartables, y realizando una evaluación previa para garantizar la seguridad tanto del donante como del paciente que la recibe. Nuestra Misión: Calidad, Seguridad y Disponibilidad.

En CASMU, nuestra misión es garantizar el suministro de sangre y hemoderivados seguros y de calidad a todos nuestros pacientes. Esto implica un compromiso inquebrantable con los más altos estándares en cada etapa del proceso, desde la captación y fidelización del donante hasta la transfusión final.

Es por eso, que nuestro equipo, opera con protocolos sólidos de seguridad y calidad, respaldados por tecnología de vanguardia que nos permite ser referentes en el país.

Tu generosidad nos permite ser testigos diarios del impacto transformador de cada donación. Vemos la sonrisa de un niño recuperándose de una enfermedad, la tranquilidad en los ojos de una familia cuando su ser querido supera una cirugía de alto riesgo, y la fortaleza que la sangre brinda a quie-

nes luchan contra afecciones crónicas. Estos momentos nos recuerdan la importancia de contar con tu apoyo.

Un Futuro de Compromiso y Colaboración

En CASMU, miramos hacia el futuro con el compromiso de continuar fortaleciendo la donación voluntaria, en este Día Nacional del Donante Voluntario de Sangre, extendemos nuestro más profundo agradecimiento a todos los donantes. Su solidaridad es la fuerza que nos permite cumplir con nuestra misión y asegurar que CASMU siga siendo un pilar fundamental en la salud de nuestro país.

Ser donante de sangre es mucho más que un acto médico; es un acto de amor, de responsabilidad social y de profunda humanidad. Es la oportunidad de marcar una diferencia tangible en la vida de alguien.

Desde el Banco de Sangre de CASMU, agradecemos de corazón a todos nuestros donantes habituales y extendemos la invitación a quienes aún no se han sumado.

Tu sangre, tu gesto, tu vida.

¡Gracias por ser un héroe que da vida!





Homenaje de CASMU a médicos retirados

CASMU homenajeó a médicos que se retiraron entre noviembre de 2023 y mayo de 2025

En un clima cargado de emoción y recuerdos compartidos, CASMU rindió homenaje a los médicos que culminaron su etapa laboral entre noviembre de 2023 y mayo de 2025. Fue una ceremonia que, más allá de los reconocimientos formales, se convirtió en un encuentro para agradecer y valorar la entrega de quienes dedicaron su vida a cuidar la salud de miles de personas.

El presidente del Consejo Directivo, Dr. Raúl Germán Rodríguez, destacó en sus palabras la huella imborra-

ble que dejan los médicos jubilados: "Este reconocimiento es una manera de decirles gracias por tantos años de compromiso, de vocación y de entrega. Ustedes son parte de la identidad de CASMU, y su legado seguirá vivo en cada consulta, en cada servicio y en cada paciente atendido".

El Dr. Rodríguez subrayó también la importancia del mérito en la trayectoria de cada uno: "En CASMU, todos los médicos y funcionarios ingresan mediante concursos. Eso es lo que garantiza que esta institución cuente con los mejores

profesionales y que cada carrera se construya con esfuerzo, transparencia y vocación. Ese espíritu es el que nos distingue".

Con el salón lleno de familiares, colegas y autoridades, el homenaje no solo fue una despedida, sino también una celebración de historias de vida, de décadas de guardias, policlínicas, de acompañamientos silenciosos y de alegrías compartidas en la recuperación de los pacientes.



Dr. Juan José Areosa,
Dr. Enrique Wilenski



Dr. Juan José Areosa,
Dr. Juan Dartayete



Dr. Marcelo Gilard,
Dr. Enrique Di Lucci



Dr. Nicolás Maseiro,
Dra. Ma Julia Barreiro



Dr. Raúl Germán Rodríguez,
Dr. Mario Barbita



Dr. Raúl Germán Rodríguez,
Dr. Gabriel De Feo



Dr. Raúl Germán Rodríguez,
Dra. Sylvia Duarte



Dra. Alicia Gómez,
Dra. Sandra Antes



Dra. Andrea Zumar,
Dr. Aquilino Perez



Dra. Andrea Zumar,
Dra. Alicia Silva



Dra. Andrea Zumar,
Dra. Blanca Lamanna



Dra. Brigitte Bauml,
Dra. Gladys Lejbusiewicz



Dra. Julia Galzerano,
Dra. Margot Rodríguez



Dra. Julia Galzerano,
Dra. Susana Passaro



Dra. Mónica Castilla,
Dr. Alberto Basalo



Dra. Virginia Massobrio,
Dr. Alfredo Fernández



Lic. Patricia Nizarala,
Dra. Marina Ibarra



Lic. Verónica Petrella,
Dra. Blanca Correa



Lic. Manuela Bello,
Dra. Maria del Rosario
Santucci



Historia del C.M. Paso de la Arena



“Comienzo tienen las cosas...una llamada telefónica, una entrevista y desde allí el planteo de que el Centro Médico de Paso de la Arena llevara mi nombre”, aseguraron.

Hace cuarenta años un grupo de médicos tuvo la idea de crear una UPECA, CASMU...

Y desde ahí pasaron cosas...

Todo suceso inesperado conlleva el concepto de sorpresa.

Efectivamente, ese fue el primer sentimiento, y luego la pregunta: ¿Por qué?

Eso es lo que trataré de explicar. No sólo el comienzo, que sin duda también fue reflejo de un sentimiento, sino la evolución, reflejo del trabajo mancomunado de un grupo de técnicos y funcionarios que, comprendiendo el desafío, se proyectaron hacia un futuro que es hoy hermosa realidad plasmada en modernas instalaciones al servicio de nuestros usuarios.

El marco propicio se dio a partir del año 1985 cuando, saliendo de la inter-

vención impuesta por la dictadura, las nuevas autoridades deciden abrir el registro para que los nuevos médicos afiliados al S.M.U. se incorporaran a la plantilla de funcionarios de CASMU.

Concomitantemente, para estar más cerca del afiliado, el Consejo Directivo resuelve la creación de UPECAS (Unidad Periférica CASMU).

La primera fue en Piedras Blancas, impulsada por los doctores Alberto Gentilini y Enelda Antunes. Inspirado en ello, me comunico con estos colegas y me asesoran en qué consistía la idea y dónde ir para concretarla.

Me recibe el presidente de CASMU, Dr. Hugo Sacchi (conocía a mi familia por haber vivido previamente en Paso de la Arena), me apoya en la idea, pero me condiciona a que previamente me comunique con “los muchachos del 3 de abril”.

Ya retirándome sus últimas palabras fueron: “No me hagas dos Upecas en esa zona”

Hablar con ellos y ponernos de acuer-

do fue todo una.

Al lado de mi consultorio, en el centro de Paso de la Arena, iba a quedar libre un local que bien podría adaptarse a los requerimientos iniciales. Hablamos con su dueño (don Domingo Torres) y, luego de hacer algunas refacciones y modificar espacios, rápidamente quedo disponible para dar comienzo a lo que luego se transformaría en la concreción de un gran sueño.

Pero: ¿Cuál fue el motor que me impulsó a transitar ese camino?

Llevaba diez años de recibido, además de CASMU trabajaba en otras instituciones. Junto con Alberto Gentilini, éramos en su momento (años 67 al 76), los dos practicantes que sumábamos mayor número de órdenes mensualmente, derivando ello en que una vez recibidos continuaríamos con un casi excesivo volumen de trabajo.

Acariciaba la idea de ofrecer “algo más” en mi consultorio y percibí que la UPECA iba a ser la adecuada herramienta.



De izquierda a derecha: Dr. Gerardo Falco, Dr. Raúl Germán Rodríguez, Dr. Rómulo Guerrini Ballabio, Dra. Andrea Zumar, Dr. Carlos Cázales, Lic. Silvana Suarez.

Invité varios médicos de nuestra zona (unos recién recibidos, otros ya establecidos), con variadas respuestas. Unos se integraron, otros no.

Sumados al grupo de los compañeros del barrio 3 de abril, comenzamos a funcionar con notable éxito. El horario amplio, la oferta de especialidades y la entrega de medicamentos, agregado a una diligente atención de los funcionarios, le fueron dando al servicio una impronta muy atractiva.

A partir de entonces todo fue sumando. Nos mudamos a otro local construido específicamente para nosotros (también por la familia Torres) y por último CASMU adquiere la propiedad en la cual, adecuadamente reformada, se ofrece hoy una atención de primer nivel como sus afiliados lo merecen.

Debo agregar que todo lo vivido en estos años, que todo lo logrado, incluso este reconocimiento, nada de ello hubiera sido posible sin el concurso de todos y cada uno de los compañeros que dedicaron su tiempo y buena voluntad para que esta realidad fuera plenamente disfrutable. Con ellos fue todo, la obra de un grupo no se conjuga en

una sola persona. Cierro los ojos y veo aquellas caras sonrientes de los primeros días, ansiosas, dispuestas. Abro los ojos y ya de aquellos muchachos nadie queda en actividad. Otros siguen el camino, complementando la obra por ellos iniciada.

Hasta aquí hemos hecho referencia a lo que podríamos pomposamente denominar "Proceso fundacional de una Upeca".

En líneas generales les he transmitido lo vivido en nuestra zona en los últimos cuarenta años, y ello lo consideramos correcto.

Pero: ¿Somos justos?

No, estamos omitiendo gran parte de la historia, y a eso voy a referirme.

Nacimos en CASMU, en él crecimos y vivimos las diferentes circunstancias que hoy nos permiten disfrutar de una nueva etapa signada por el reconocimiento y el disfrute del camino recorrido.

¿Y todo ello por qué?

Muy fácil. Porque como hace cuarenta años un grupo de médicos tuvo la idea de crear una UPECA, hace noventa años otro grupo de médicos tuvo la idea de crear el Centro de Asistencia del Sindicato Médico del Uruguay. Y a ellos me refiero. Quiero destacar y dejar bien en alto la lucha, la renuncia y el esfuerzo de aquellos compañeros en defensa de los ideales que, casi un siglo después, palpitan en el alma de lo que hoy es nuestro centro de asistencia.

Si ellos ayer no hubieran sido, nosotros hoy, no seríamos.

Termino con las palabras del Dr. Carlos María Fosalba:

**¿Cuándo llegaremos?
¡No llegaremos nunca!
Porque llegar es detenerse.**
Muchas gracias.

Dr. Rómulo Guerrini Ballabio



Sistema Previsional CASMU

**Más de 20 años de experiencia al servicio
de nuestros afiliados**



Valeria Godoy
Jefe Sistema Previsional.

En CASMU nos distinguimos por cuidar la salud de los uruguayos en todas las etapas de la vida. En coherencia con este compromiso, también estamos preparados para acompañar, de forma empática y profesional, el momento del fallecimiento de un ser querido.



Soluciones Previsionales

A lo largo de estos 20 años el equipo del Sistema Previsional ha desarrollado diversos planes de excelencia, adaptados a las distintas religiones, creencias y necesidades familiares.

Nos hemos destacado por la calidez humana de nuestro equipo, y además por el profesionalismo con el que llevamos adelante cada instancia del proceso, brindando contención y seguridad en momentos difíciles.

Nuestra labor se realiza en conjunto con **Abbate Servicios Fúnebres**, una empresa con amplia trayectoria y reconocida experiencia en el rubro.

Además, contamos con el respaldo de asesores comerciales altamente capacitados, quienes están disponibles para ofrecer el acompañamiento y la orienta-

ción necesarios, tanto al momento de elegir una solución previsional para el futuro, como ante la pérdida reciente de un ser querido.

En materia de productos nuestro Sistema Previsional ofrece todas las opciones del mercado disponibles, gracias a que contamos con la mejor infraestructura fúnebre del rubro: panteón social propio, parcelas en Cementerio Parque Jardín Los Fresnos de Carrasco, hornos crematorios y salas velatorias en Montevideo e interior del país. Tenemos a su disposición todas las alternativas existentes, con un enfoque flexible y respetuoso.

Ciclo de charlas sobre el duelo

Continuando con la ampliación de nuestros beneficios, nos complace anunciar que a partir de **setiembre de 2025** brindaremos un **ciclo de char-**

las mensuales, sin costo y abiertas a todo público, que abordarán el proceso del duelo. Las mismas estarán a cargo de una licenciada en Psicología y especialmente dirigidas a quienes se encuentren transitando una pérdida, o bien a quienes deseen participar en un espacio de reflexión, contención y aprendizaje. Estas instancias también favorecerán el intercambio entre personas que estén atravesando experiencias similares.

Teléfonos de contacto:
2487.10.50 int. 4944 / 095 871 866

sistema
Previsional
casmu



LOS FRESNOS



**Adquiriendo su parcela con nuestro SISTEMA PREVISIONAL,
30 % DE DESCUENTO**

CASMU, líder en servicios de salud y bienestar, se enorgullece en ofrecer su distinguido servicio de parcelas en el Cementerio Parque Los Fresnos.

El sector CASMU, está meticulosamente diseñado para brindar tranquilidad y serenidad, representa una elección excepcional para aquellos que buscan un espacio final único y respetuoso.

Cuenta con una ubicación privilegiada con acceso sobre la calle principal, en un entorno natural y apacible, con vista al lago del parque, proporcionando un espacio de descanso eterno en armonía con la naturaleza.

El cementerio cuenta con capilla y memorial, crematorio, salas velatorias, servicio de cafetería y vigilancia las 24 horas.

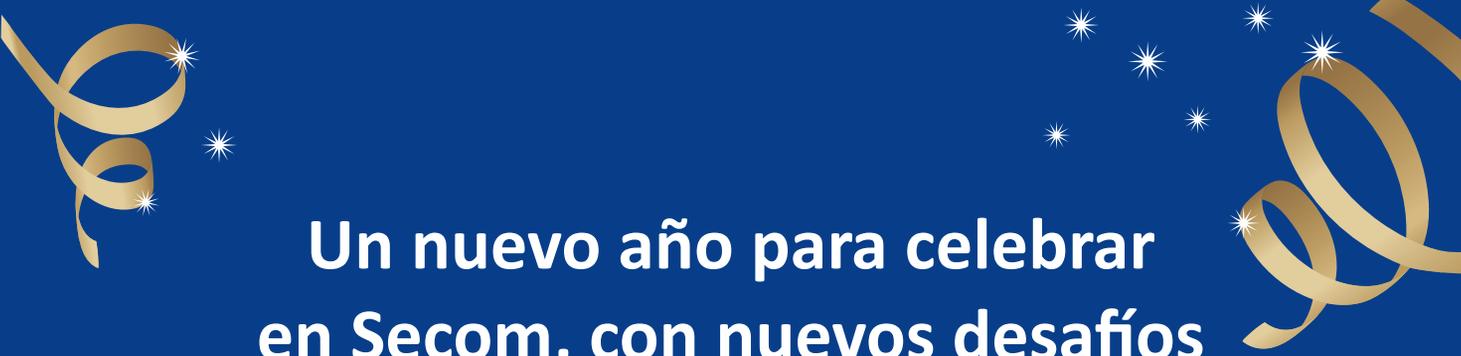
En CASMU, comprendemos la importancia de brindar opciones accesibles. Por ello, ponemos a su disposición la financiación con todas las tarjetas de crédito, permitiendo la posibilidad de adquirir la parcela deseada en cómodas cuotas de hasta 12 meses, sin recargo alguno.

Para más información o consultas, no dude en contactarnos. Estamos aquí para ofrecerle tranquilidad y respaldo en cada paso del camino.



Dirección: Agustín Abreu 2452 esq. Asilo
Teléfono: 2487 10 50 interno 4942
WhatsApp: 095 871 866 (solo mensajes)
Mail: sistema.previsional@casmu.com
Horario de atención: lunes a viernes de 9 a 17.30 h.





Un nuevo año para celebrar
en Secom, con nuevos desafíos
y orgullosos de la renovación de las
certificaciones ISO 9001 e ISO 27001

Todo gracias a mis colaboradores,
acompañantes y a todos mis afiliados
que confían en Secom.

Para todos *¡Feliz
cumpleaños!*



Alicia Esquiera

DIRECTORA DE SECOM



0800 4584 | www.secom.com.uy