LA REVISTA DE SALUD DE casmu

Leerla hace bien

casmuCerca

Publicación oficial de CASMU - Distribución gratuita - Año XVII - Nº 76 - Agosto/Setiembre de 2026

Laura Fazio

Lactancia en casa

Cálculos renales
Dr. Hugo Badía Pintos

Alimentación saludable en la infancia
Lic. Cecilia Arruabarrena

50 años de la Academia Nacional de medicina y del CTI de CASMU

Si quiere recibir nuestra revista CASMU CERCA en formato digital directamente en su correo electrónico solicítela a carevista@casmu.com

TÓTEMS DE AUTOGESTIÓN

ACTIVOS EN POLICLÍNICO CENTRAL Y EN TODOS LOS CENTROS MÉDICOS DEL PAÍS

Estimados socios

En los tótems pueden realizar las siguientes operaciones:

- Pago de todas sus prestaciones CASMU mediante medios electrónicos: Mastercard, Visa, Oca, Maestro, Cabal, PassCard, Lider y Diners.
- 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

MERIS GROUP TU SALUD A OTRO NIVEL

Autoridades Consejo Directivo
CASMU - IAMPP

Presidente: Dr. Domingo Beltramelli
Vicepresidente: Dr. Marcelo Diamant
Secretario general: Dra. Cristina Rey
Prosecretario: Dr. Raúl Rodríguez
Tesorero: Dr. Juan José Areosa

Comisión Fiscal:
Dra. Stella Gutiérrez
Dr. Rúben Cano
Dr. Nicolás Maseiro

LA REVISTA DE SALUD DEL casmu
casmuCerca
Leerla hace bien
AGOSTO de 2026

Responsable:
Santiago Deluca

Coordinación:
Pilar Castro
Adrián Acosta
Patricia Dapena
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 Nº
Próxima edición de la revista CasmuCerca:

Sumario

06 UROLOGÍA
Cálculos renales.

10 NUTRICIÓN
Alimentación saludable en la infancia

16 INFOCASMU
Movimiento de usuarios de CASMU.

18 LACTANCIA
Lactancia en casa.

20 1727
VideoConsulta Emergencia Móvil 1727.

24 INFOCASMU
CASMU y Seguridad Vial.

28 INFOCASMU
Minutos que salvan vidas.

32 INFOCASMU
50 años de la Academia Nacional de medicina y del CTI de CASMU.

34 SALUD VASCULAR
Várices: un tratamiento mínimamente invasivo que permite volver a casa el mismo día.

36 PUBLINOTA UDE
Educar, una tarea compartida.

JEFATURAS MÉDICAS

Departamento	Nombre
Anestesia	Dr. Martín Pérez de Palleja
Cardiología	Dra. Marianela Méndez
Cirugía General	Dr. Daniel Montano (I)
CIAMC	Dr. Carlitos Arévalo
Cirugía Pediátrica	Dr. Alex Acosta
Cirugía Reparadora	Dr. Jesús Manzani (i)
Cirugía Toráxica	Dr. Gerardo Bruno
Cirugía Vascular	Dra. Maria del Rosario Amorín (i)
CREAR (ex IMAE Traumatológico)	Dr. Álvaro Arsuaga
Cuidados Paliativos	Dra. Laura Ramos
Dermatología	Dra. Natalia Tula (i)
Diabetología	Dra. Rosa Finozzi
Dirección de Medicamentos	Dr. Gustavo Burroso
Emergencia Móvil 1727	Dr. Marcelo Lander
Endoscopia Digestiva	Dra. Virginia López
Endoscopia ORL	Dr. Martín Fraschini
Fisiatría	Dr. Emiliano Vigna (i)
Gastroenterología	Dra. Virginia López
Ginecología	Dr. Edgardo Castillo
Hematología	Dra. Gabriela De Galvez
Medicina Intensiva	Dr. Pedro Grille
Medicina Transfusional	Dr. Juan Ferrari
Imagenología	Dr. Rafael Ferreiro
IMAE de Cadera	Dr. Rogelio Rey
Coordinación Infectologia	Dra. Mariella Mansilla
U.N.E.	Dr. Carlos Barozzi
Laboratorio	Dra. Cecilia Britos
Medicina Interna	Dr. Sebastián Irureta
Nefrología y Hemodiálisis - IMAE	Dr. Alejandro Ferreiro
Neonatología	Dra. Gabriela Reyes
Neumología	Dra. Andrea San Martin
Neurocirugía	Dr. Carlos Aboal
Neurología	Dra. Beatriz Arciere
Odontología	Dra. Rosina Brovia (i)
Oftalmología	Dr. Rafael Costa
Oncología	Dra. Elena Laureiro (i)
ORL	Dr. Andrés Munyo
Primer Nivel de Atención	Dr. Oscar Acuña
Peditatría	Dra. Karina Machado
Salud Mental	Dr. Manuel Alcalde
Salud Ocupacional	Dr. Álvaro Arigón
Servicio de Urgencia	Dra. Virginia Ortiz
Sistemas de Cuidados y Geriatría	Dr. Aldo Sgaravatti
Traumatología	Dr. Emerson Kucharski (i)
Unidad Anatomía Patológica	Dra. Andrea Astapenco
U.R.A.C.	Dr. Joel Rosinger (i)
Urología	Dr. Hugo Badía
Videoconsulta	Dra.Maria José Prado

Editorial

Cuidar, mejorar y seguir avanzando

"Hoy transitamos una etapa de cambios y nuevos desafíos, donde, desde Dirección Técnica trabajamos para construir un CASMU más moderno, eficiente y sostenible, impulsando la mejora continua de los procesos, la incorporación de nuevas tecnologías y el fortalecimiento de nuestros equipos"

Estimados usuarios:

CASMU tiene una larga historia acompañando a generaciones de uruguayos que han confiado en nosotros para cuidar su salud y la de sus familias.

Honrar esa confianza constituye nuestra mayor responsabilidad y el principal compromiso que guía nuestro trabajo.

Hoy transitamos una etapa de cambios y nuevos desafíos, donde desde la Dirección Técnica trabajamos para construir un CASMU más moderno, eficiente y sostenible, impulsando la mejora continua de los procesos, la incorporación de nuevas tecnologías y el fortalecimiento de nuestros equipos.

En los últimos meses hemos dado pasos importantes.

- Alcanzamos el 100 % de las metas asistenciales establecidas por el Ministerio de Salud Pública,

- retomamos el concurso como mecanismo de ingreso y acceso a nuevos cargos,

- reafirmando nuestro compromiso con la excelencia profesional,

- fortalecimos el Primer Nivel de Atención, con el propósito de mejorar la accesibilidad y acercar los servicios de salud a nuestros usuarios.

- Avanzamos en el fortalecimiento de la continuidad del cuidado, acompañando a cada persona a lo largo de todo su proceso asistencial: desde la consulta y la internación, hasta el regreso al hogar y el seguimiento posterior.

Dra. Ana Soca
Dirección Técnica
CASMU IAMPP

La incorporación de tecnología, el desarrollo de una historia clínica única, la telemedicina y la auditoría sistemática de las historias clínicas forman parte de una misma estrategia: brindar una atención cada vez más segura, oportuna y de mayor calidad.

En este proceso de transformación, nuestro compromiso con las personas permanece intacto.

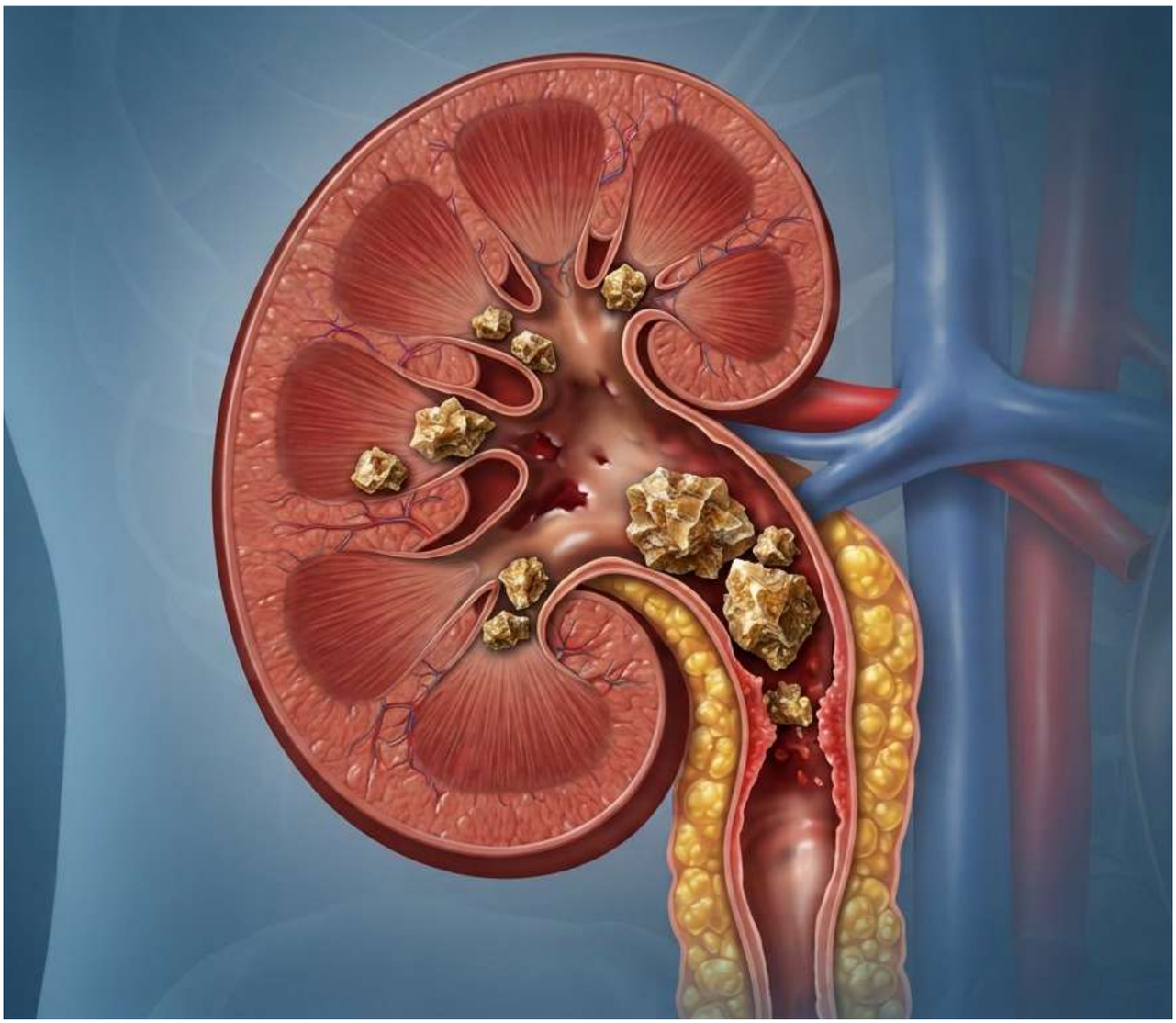
Detrás de cada consulta, estudio o internación hay una persona, una familia y una historia.

Queremos que quienes confían en CASMU se sientan escuchados, respetados y acompañados, y que reciban una atención segura, humana y cercana.

"Brindar una atención cada vez más segura, oportuna y de mayor calidad".

Sabemos que hemos avanzado, pero también que aún queda mucho por hacer. Por eso, continuaremos trabajando con responsabilidad y compromiso para construir un CASMU moderno y sostenible, sin perder nuestra esencia: cuidar a las personas con calidad, profesionalismo y humanidad.

Gracias por confiar en CASMU y por acompañarnos en este camino.



Cálculos renales

¿Por qué se forman y cómo prevenirlos?

Dr. Hugo Badía Pintos

Jefe Departamento de Urología de CASMU IAMPP.

Los cálculos renales son la tercera afección más frecuente de la consulta urológica, solo superados por las infecciones del tracto urinario y los trastornos prostáticos.

Atormentan a la humanidad desde los primeros testimonios de la civilización, así lo evidencian los hallados en momias en El Amrah, Egipto, que datan de 4800 años A.C.

Se calcula que la prevalencia (número total de personas que tienen la enfermedad en una población en un momento determinado) de los cálculos renales es de un 3%.
Las tasas de recurrencia (posibilidad de que repita o forme un nuevo cálculo luego de haber sido tratado) si no se aplican medidas de prevención es de 10% al año; 35% a los cinco años y 50% a los 10 años.

La Litiasis renal constituye un problema de Salud Pública y genera un costo muy importante en la economía de los países si se incluyen los gastos indirectos por pérdida de productividad.

La incidencia pico (número de casos nuevos en un periodo) aparece entre los 20 y 40 años, aunque muchos pacientes refieren haber tenido algún episodio previo en la adolescencia.

¿Por qué se forman?

Múltiples son los factores que influyen en mayor o menor grado para que se formen.

Genética: En menos del 25% de los pacientes con cálculos renales existe una historia familiar, por lo que, si bien este factor hay que tenerlo en cuenta durante el interrogatorio no es el factor más importante, salvo excepciones.

Es bien conocido que algunas enfermedades hereditarias se asocian a la formación de cálculos urinarios (Acidosis Tubular Renal familiar, Cistinuria, Xantinuria) pero son de relativa poca frecuencia.

Sexo: La formación de cálculos es más frecuente en hombres que en mujeres, por lo que en algún momento se pensó que factores hormonales (niveles de Testosterona) podrían estar vinculados a su formación, pero con todos los estudios realizados al día de hoy no se ha podido avalar esta teoría.

Geografía y Clima: La prevalencia de cálculos renales es más alta en aquellas personas que viven en áreas desérticas o tropicales y esto estaría relacionado fundamentalmente a factores climáticos, principalmente a alta temperatura ambiental y a consecuencias de la misma como la deshidratación.

Las altas temperaturas incrementan la transpiración, lo que resulta en orina más concentrada, lo que promueve la posibilidad de que los cristales eliminados en la orina se unan para formar una "piedra".

Alimentación: El contenido de minerales del agua también ha sido estudiado como un factor que contribuye en la causa de la enfermedad litiásica.

Las denominadas "aguas duras", como aquellas con carbonato de sodio han sido mencionadas como causa de mayor incidencia de cálculos renales, pero no todos los estudios realizados apoyan esta observación.

Evitar el exceso de sal en las comidas es una estrategia razonable para prevenir la formación o recidiva de los cálculos de calcio (dieta hiposódica).

La ingesta excesiva de alimentos que conducen a una mayor excreción urinaria de sustancias involucradas en la formación de cálculos tiene que ser tenido en cuenta. Por ejemplo, el consumo de cantidades excesivas de carne roja, lleva a un aumento en la excreción urinaria de purinas y mayor probabilidad de formar cálculos de ácido úrico.

Ocupación: Es mayor la incidencia de cálculos renales en aquellas personas que tienen ocupaciones sedentarias que en los trabajadores manuales (ejemplo: administrativos vs mecánicos).

A su vez aquellos trabajadores manuales que están sometidos durante mucho tiempo a altas temperaturas (cocineros, panaderos, asadores, personal de cuarto de máquinas) tienen más probabilidades de formar cálculos que trabajadores manuales que desarrollan su actividad en otras condiciones (recordar: deshidratación-mayor concentración de cristales en la orina-cálculo).

Como puede observarse son muchos los factores que pueden influir en la formación de los cálculos, más aún, un porcentaje no despreciable de los pacientes no tienen ningún factor de riesgo e igualmente son "formadores de cálculos" lo que genera más especulaciones e incertidumbre con respecto a esta enfermedad.

¿Cómo prevenirlos?

Lo que si podemos extraer como conclusión de lo mencionado anteriormente es que una alimentación balanceada, evitando el consumo excesivo de carnes rojas y el exceso de productos lácteos (no más de tres vasos de leche por día) y la ingesta adecuada de agua (unos 2000 ml/día), ajustando el consumo de líquidos en verano para evitar la deshidratación, son medidas necesarias.

Un estudio realizado en Brasil y publicado en el Journal Renal Nutrition por Martini y colaboradores en 1998 evidenció que pacientes con cálculos de oxalato de calcio consumían mayores cantidades de sodio en su dieta, por lo tanto, evitar el exceso de sal en las comidas es una estrategia razonable para prevenir la formación o recidiva de los cálculos de calcio (dieta hiposódica).

Una alimentación balanceada, evitando el consumo excesivo de carnes rojas y el exceso de productos lác-

teos (no más de tres vasos de leche por día) y la ingesta adecuada de agua (unos 2000 ml/día), ajustando el consumo de líquidos en verano para evitar la deshidratación, son medidas necesarias.

El citrato es una sustancia que normalmente está en la orina y que juega un rol importante en prevenir la formación de cálculos ya que se une al calcio libre, alcaliniza el pH urinario e inhibe el crecimiento de cristales, sobre todo de oxalato de calcio.

Por lo tanto, el consumo moderado de cítricos naturales (el jugo de un limón o de dos naranjas diarios) aporta cantidades de citrato suficientes como para mantener los niveles adecuados del mismo en orina.

Mantener una actividad física acorde a la edad (evitar el sedentarismo) constituye un factor protector contra esta afección.

Tales recomendaciones no sólo disminuyen la probabilidad de formación de cálculos renales y su recidiva, sino que también benefician la salud general al reducir el riesgo de Hipertensión Arterial, enfermedad cardíaca y colónica.

Desde el punto de vista médico es necesario estudiar el metabolismo litogénico (exámenes en sangre y en orina de 24 horas) a todos los pacientes que han tenido un primer episodio de litiasis o con historia familiar de litiasis en busca de factores que los estén predisponiendo a formar cálculos y para evitar su recurrencia.

LA REVISTA DE SALUD DEL casmu
casmuCerca
Leerla hace bien

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

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.**

NO CONTIENE T.A.C.C.

Gramón Bagó

Alimentación saludable en la infancia

Durante la infancia la alimentación cumple un papel fundamental. Los niños necesitan energía y nutrientes para jugar, crecer, aprender, desarrollarse y construir hábitos que pueden acompañarlos durante toda la vida.

Lic. Cecilia Arruabarrena

Nutricionista.

Cada agosto celebramos el Día del Niño, una fecha que nos invita a mirar a la infancia con especial atención y a recordar la importancia de acompañar a niños y niñas en cada etapa de su crecimiento. Hablar de alimentación saludable también hablar con cuidado, desarrollo, aprendizaje y bienestar,

Durante la infancia la alimentación cumple un papel fundamental. Los niños necesitan energía y nutrientes para jugar, crecer, aprender, desarrollarse y construir hábitos que pueden acompañarlos durante toda la vida. Sin embargo, hablar de alimentación saludable no es hablar de dietas estrictas, prohibiciones o alimentos "buenos" o "malos".

Significa aprender a disfrutar de una alimentación variada, equilibrada y adecuada a las necesidades de cada niño.

Una alimentación saludable incluye diferentes grupos de alimentos: frutas y verduras, legumbres, cereales, lácteos y sus derivados, carnes, huevos y otras fuentes de proteína.

Es importante favorecer e incentivar a la alimentación más "natural" posible evitando procesados y ultra procesados.

La alimentación infantil no se trata únicamente de que comen los niños; también importa cómo se relacionan con la comida, como por ej. compartir las comidas en familia (cuando sea posible), respetar las señales de hambre y saciedad, ofrecer variedad de alimentos y evitar presiones o castigos relacionados con la comida son formas de acompañar una relación saludable con la alimentación.

La hidratación en los niños debería ser principalmente a base de agua en forma natural, y con esto nos referimos a evitar el exceso y uso habitual de bebidas gasificadas y azucaradas como aporte de líquidos fundamental. Es un tema a veces complejo incorporar agua cuando la elección por costumbre es el consumo de bebidas con azúcar como refrescos o jugos de caja o polvo, pero el beneficio para controlar un consumo de energía a base de azúcares innecesaria es realmente importante.

Los adultos cumplen un papel fundamental, porque los niños aprenden principalmente observando.

Las elecciones familiares, la forma de hablar de los alimentos y el ambiente que se genera alrededor de la mesa pueden influir más que cualquier consejo aislado.

En este día del niño, podemos celebrar también promoviendo algo esencial: que crecen saludablemente sea una experiencia que incluya alimentos nutritivos, movimiento, descanso, afecto y disfrute.

La alimentación saludable en la infancia no busca perfección, sino ofrecer oportunidades, variedad y un entorno de cuidado que permita a cada niño crecer, desarrollarse y disfrutar de la comida de una manera positiva.

Recetas de aguas saborizadas caseras:

Naranja, limón, pepino y menta:

- 2 naranjas grandes cortadas en rodajas
- 1 limón cortado en rodajas
- ½ pepino cortado
- 1 puñado de hojas de menta
- Agua
- Hielo

Pomelo y romero:

- 1 pomelo cortado en rodajas
- 1 manojo de planta de romero
- Agua
- Hielo

Mandarina y arándanos:

- 2 mandarinas cortadas en gajos
- 1 puñado de arándanos
- Agua
- Hielo

Frutilla, limón y albahaca:

- 4 a 6 frutillas cortadas en cuartos
- ½ limón rebanado
- Algunas hojas de albahaca ligeramente machacadas
- Agua
- Hielo

Otro aspecto importante a tener en cuenta al inicio de las clases es la planificación de los desayunos y meriendas.

El desayuno debería estar presente, a diferente horario, pero debería realizarse ingesta de algún alimento saludable como lácteos descremados, frutas naturales, frutos secos, preparaciones caseras para desayunar como repostería casera a base de frutas, panificados sin grasa, para no generar consumo excesivo en el resto de las comidas siguientes.

Los podemos ayudar dándoles opciones de meriendas saludables que también son opciones de desayuno o de merienda en casa, lo más importante es evitar en este ámbito la compra habitual (semanal) de alimentos envasados ultra procesados, que son alimentos ricos en grasas, azúcares y sal.

Como nutricionistas recomendamos que las meriendas sean saludables incentivando el consumo de alimentos lo más caseros y naturales posibles, del tipo de frutas, lácteos descremados, y preparaciones caseras que no requieran demasiada elaboración: pan con dulce y/o queso, scones caseros, muffins caseros, bizcochuelo aromatizado con jugo de frutas o trozos de fruta, frutos secos sin sal y azúcar agregada, granola casera sin exceso de azúcar, jugos naturales o fruta natural entera o en trozos, bastones de zanahoria o tomatitos cherry como snack.

Recetas de meriendas saludables:

Magdalenas de Zanahoria

Ingredientes para 25 magdalenas:

- Harina 3 tazas
- Zanahoria rallada fino 3 tazas
- Azúcar ½ taza
- Aceite ½ taza
- Huevos 2 unidades
- Leche descremada ½ taza
- Polvo de Hornear 3 cdtas.

Preparación: Mezclar la harina, el polvo de hornear y el azúcar. Aparte, batir los huevos con tenedor, agregar el aceite, la leche y las zanahorias. Agregarlos a la mezcla de harinas hasta lograr una masa homogénea. Verter en moldes individuales y hornear a temperatura moderada a 180°C por 15 minutos.

Scones con Harina Integral

Ingredientes:

- Harina 1 taza
- Harina Integral 1 taza
- Leche descremada 1 taza
- Aceite ½ taza
- Polvo de Hornear 1 cdta.

Preparación: Mezclar la harina, el polvo de hornear y la pizca de sal, apartado mezclar el aceite y la leche. Agregar los líquidos gradualmente a la mezcla de harinas. Unir los ingredientes para hacer una masa bien tierna. Evitar amasar. Estirar de 2 cm de espesor. Llevar a horno moderado hasta que crezcan y doren.

Muffins de Mandarina, Chocolate y Avena

Ingredientes para 25 magdalenas:

- Mandarinas 2 unidades
- Huevos 2 unidades
- Azúcar ½ taza
- Aceite ½ taza
- Avena 1 taza
- Harina 1 taza
- Chips de Chocolate ¼ taza
- Polvo de Hornear 1 cda.
- Vinagre de Manzana 1 cdta.

Preparación: Lavamos y cortamos las mandarinas en cuartos, retiramos las semillas, licuamos las mandarinas con cáscara con los huevos, azúcar, aceite y la avena por 5 minutos. Pasamos la mezcla a un bowl y agregamos la harina, los chips de chocolate, el polvo de hornear y el vinagre. Mezclamos bien. Llevamos al horno por 25 minutos hasta que doren.

Panqueques de yogur

Ingredientes:

- Harina 1 y ½ taza
- Yogur de Vainilla 1 unidad
- Aceite Polvo de Hornear 1 y ½ cdta.
- Huevo 1 unidad
- Sal ¼ cdta.
- Bicarbonato de Sodio- ¼ cdta.
- Leche 1 y ¼ taza
- Fruta picada (frutillas)

Preparación: En un recipiente mezclar harina, bicarbonato, polvo de hornear y sal. Cuando todo esté bien integrado, agregar el yogur, huevo y leche. Mezclar todo muy bien hasta formar una masa espesa, pero lo suficientemente líquida para verterla sin problema. En una sartén antiadherente a fuego medio, agregar un poco de aceite. Cuando esté caliente, verter un poco de la mezcla, aproximadamente el equivalente a un cuarto de taza, o un poco menos si quieres hacer mini panqueques. Cocinar por dos minutos hasta que veas suficientes burbujas cubriendo la superficie superior y cuando las orillas estén cocidas. Voltea el panqueque y cocinar por otros dos minutos más. Retira del fuego y repetir hasta que hayas terminado con toda la mezcla. Puede servirse con fruta picada.

Crocantes de Fruta

Ingredientes:

- Manzana 3 unidades
- Durazno 2 unidades
- Arándanos 50 grs.
- Muesli 150 grs.
- Harina de trigo 2 cdas.
- Azúcar mascabo o negra 1 cda.
- Canela ½ cdta.
- Jugo y ralladura de Naranja 1 unidad

Preparación: Pelar y cortar las manzanas en 8 partes, hacer lo mismo con los duraznos pero en 6 partes. Precalentar el horno a 180°C mientras se mezclan todos los ingredientes excepto el Muesli. Colocar la preparación anterior en una asadera y espolvorearle el Muesli. Llevar a horno moderado durante 45 minutos o hasta que esté dorado.

Galletas de Avena

Ingredientes para 30 unidades:

- Huevos 2 unidades
- Harina integral 1 taza
- Harina de trigo 1 taza
- Avena laminada 1 taza
- Azúcar (si es Mascabo mejor) ¾ taza
- Pasas de uva o de arándanos ½ taza
- Aceite de girasol alto oleico 100 c.c.
- Polvo de hornear 2 cdtas.
- Vainilla 1 cdta
- Sal ½ cdta
- Limón (ralladura) 1 unidad

Preparación: Batir los huevos ligeramente y agregarles el aceite, vainilla y ralladura de limón mientras se continúa batiendo. Luego se incorpora el azúcar poco a poco. Seguir batiendo. Por otro lado, mezclar la harina con el polvo de hornear, la avena y la sal. Añadir a la preparación anterior A continuación agregar las pasas seleccionadas e integrar todos los ingredientes. Aceitar una asadera para luego colocar la preparación con la ayuda de una cuchara. Hornear por 10 minutos a temperatura de 180°C. *TIPS: puedes sustituir las pasas por frutos secos (nueces, maní u otros en misma cantidad).

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

Centro Oftalmológico Bulevar

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

Por consultas y agenda comunicarse al

144 op. 8

095 290 254

de 8 a 20 h.

Ubicado en Br. Artigas 1309 esq. Guaná

Por más información www.casmu.com.uy

casmu estamos para cuidarte

1727 EMERGENCIA MÓVIL

MEDIS GROUP TU SALUD A OTRO NIVEL

MEDIS GROUP:
El alto estándar de cuidado que tu vida demanda.

Más que un plan, un servicio de calidad, con atención personalizada y el respaldo de la trayectoria médica de CASMU.

SER MEDIS GROUP TE BRINDA:

A) LÍNEA TELEFÓNICA PARA AFILADOS:
Canal para realizar coordinaciones y consultas de manera ágil y eficiente.

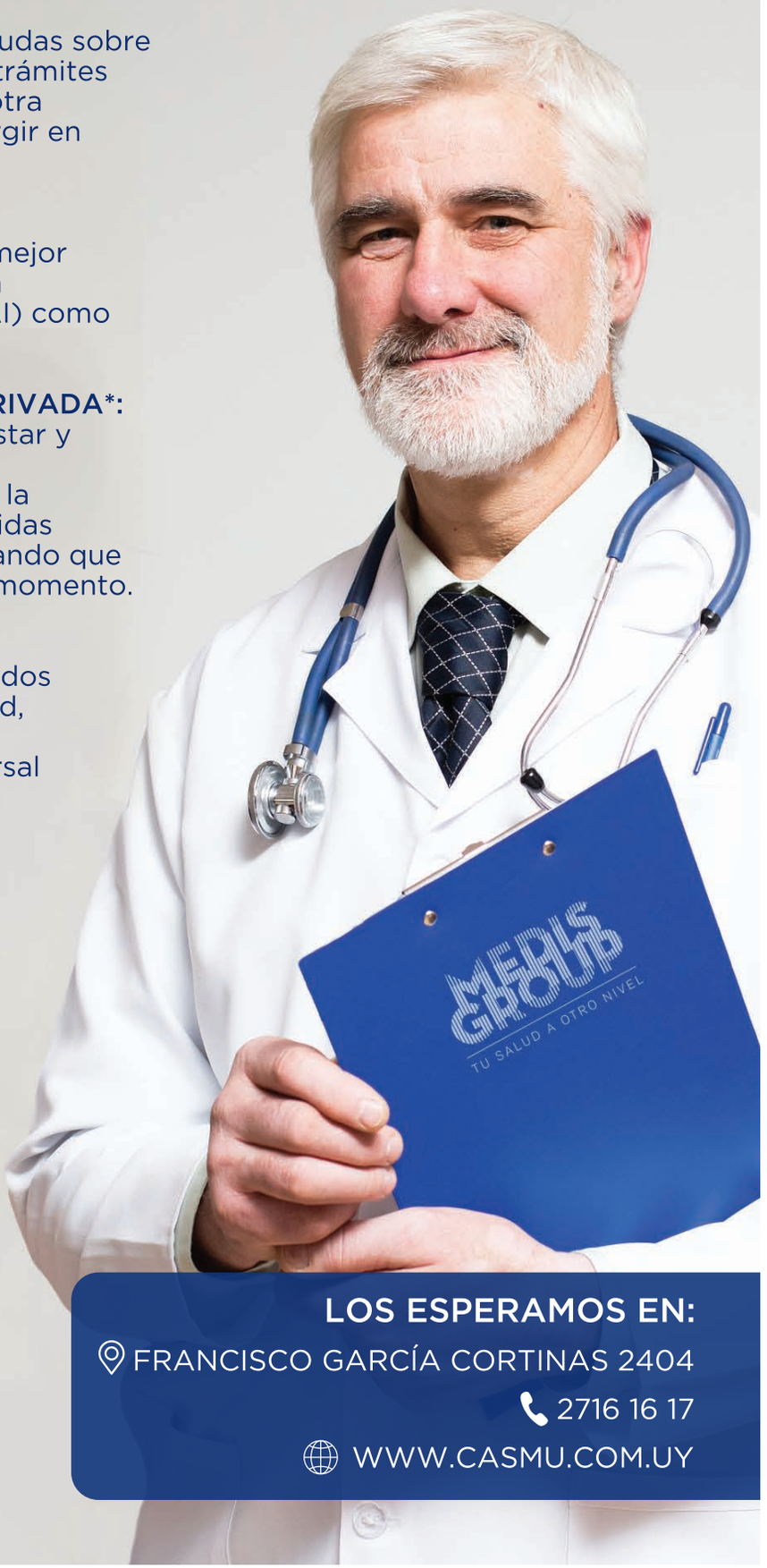
B) EJECUTIVO DE FAMILIA:
Es un contacto directo para resolver dudas sobre sus beneficios, recibir seguimiento en trámites administrativos y gestionar cualquier otra situación administrativa que pueda surgir en relación con su servicio.

C) CLÍNICA EN PUNTA CARRETAS:
Infraestructura de primer nivel con el mejor equipamiento. Contamos, además, con Policlínicas de Atención Inmediata (PAI) como una solución de eficiencia y rapidez.

D) INTERNACIÓN EN HABITACIÓN PRIVADA*:
Estamos comprometidos con tu bienestar y confort.
Nuestro servicio de hotelería te brinda la posibilidad de disfrutar de cuatro comidas diarias para tu acompañante, garantizando que se sienta cómodo y atendido en todo momento.

E) SEGURO DE VIAJE:
Todos nuestros planes han sido diseñados pensando en tu seguridad y comodidad, incluyendo un valioso beneficio:
Seguro de Viaje respaldado por Universal Assistance.

*Según plan.



ESCANEÁ Y SOLICITÁ
MÁS INFORMACIÓN

MEDIS GROUP
TU SALUD A OTRO NIVEL

LOS ESPERAMOS EN:
FRANCISCO GARCÍA CORTINAS 2404
2716 16 17
WWW.CASMU.COM.UY

Movimiento de usuarios de CASMU

Nuevamente el Movimiento de Usuarios tiene oportunidad de comunicarse con todos los usuarios a través de esta Revista a la que las autoridades de CASMU nos permiten acceder.

El pasado lunes 20 de julio se llevó a cabo una jornada abierta sobre Ablación Endovenosa por Radiofrecuencia a cargo de la Dra. Rosario Amorin y el Consejo Consultivo Asesor. Fue una instancia muy positiva donde se anotaron más de 100 personas y fue necesario la extensión por vía Zoom.

Los participantes se involucraron activamente a través de varias consultas, presencial y por Zoom.

Es de destacar que este procedimiento es brindado por CASMU..

El 30 de julio se llevó a cabo una jornada sobre Hipertensión Arterial en el Centro Médico Bulevar, a cargo de la Dra. Barindelli, la Dra. Santos y todo el equipo de salud que hace posible la realización de estas instancias de forma mensual. La actividad permitió brindar información y promover la prevención de una patología que puede afectar a personas de todas las edades. Un dato de gran relevancia es que un tercio de la población desconoce que padece hipertensión arterial lo que resalta la importancia de los controles periódicos y del diagnóstico precoz.

Felicitamos a todos los equipos por estas iniciativas que contribuyen a la educación, la prevención y al cuidado de la salud de los Usuarios.

Estamos gestionando la personería jurídica, lo que requiere un monto de dinero que no tenemos. Agradecemos el apoyo que puedan brindarnos.

movdeusuarioscasmu@gmail.com

Movimiento de Usuarios CASMU

099 733550 - 098 238946 - 092 412018

@MovUsuarioCASMU

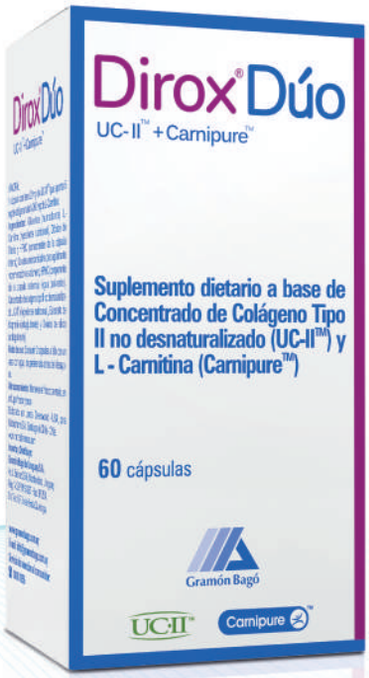
Disponible en Vademécum CASMU

Bajo la modalidad de ticket diferencial

NUEVO

Dirox® Dúo

UC-II™ + Carnipure™



NO CONTIENE T.A.C.C.

FABRICADO EN USA

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

Gramón Bagó

Lactancia en casa

Fortalecer la cadena de apoyo

Amamantar es un proceso biológico, pero también un aprendizaje continuo.
Mover la mirada hacia la logística cotidiana y el sostén compartido es la clave para que la lactancia sea una vivencia cuidada y disfrutada.

Laura Fazio

Técnica en lactancia y especialista en bancos de leche.

Para el 2026, el lema internacional impulsado por WABA/OPS se centra en la sostenibilidad y en "fortalecer lo que funciona" a través de una cadena de apoyo (familia, trabajo, salud y comunidad).

PREGUNTAS FRECUENTES DE LAS FAMILIAS

1. "Pide pecho a cada rato y siento que no se llena, ¿es normal?"

¡Es totalmente esperable! En las primeras semanas, el estómago del bebé es muy pequeño. Además, durante los brotes de crecimiento, pedirá pecho con más frecuencia para ajustar la producción de la mamá a sus nuevas necesidades.

Tip: Observá los pañales mojados y su actitud al soltar el pecho, más allá del reloj.

2. "Si la mamá amamanta, ¿cuál es el rol del entorno?"

La logística del hogar es un trabajo en equipo. Quien acompaña ejerce un rol activo:

* Sostén físico: Asegurar agua fresca, comida nutritiva y comodidad para la mamá.

* Gestión del hogar: Compras, orden y cuidado de hermanos mayores.

* Vínculo propio: Contacto piel con piel, baño, paseos y porteo.

3. "¿Cómo nos organizamos para no sobrecargarnos?"

Prepará una "estación de lactancia": un rincón cómodo (sillón o cama) con buen respaldo, almohadón de apoyo, botella de agua reutilizable, snacks saludables.

4. "¿Es cierto que amamantar duele al principio?"

No, amamantar no debe doler. El dolor o las grietas son señales de que el acople o la postura deben corregirse. Consultar a tiempo evita complicaciones.

5. "¿Cómo filtramos los comentarios desactualizados?"

El entorno debe actuar como escudo protector, filtrando opiniones bienintencionadas pero desinformadas ("tu leche no lo llena", "se va a acostumbrar a los brazos y le vas a dar mañas") para cuidar la tranquilidad de la mamá.

MITOS VS. REALIDADES

- "Tu leche no lo llena, por eso pide a cada rato".

La leche se adapta a cada etapa. Que pida seguido responde al tamaño de su estómago.

- "Tomar más leche o yuyos aumenta la producción".

Lo único que incrementa la producción es la succión frecuente y el vaciado eficaz del pecho.

- "Amamantar tiene que doler al principio".

Amamantar no debe doler. Si hay dolor, hay que corregir la postura con apoyo profesional.

- "Los brazos lo van a dar mañas".

El contacto físico es una necesidad biológica de seguridad y autorregulación.

TU RED DE APOYO EN CASMU

En CASMU cuentan con un equipo especializado para acompañar cada etapa:

- Cursos Prenatales: Preparación previa para despejar dudas antes del nacimiento.

- Equipo EMI (Maternidad e Infancia): Atención integral y cercana para la mamá y el recién nacido, acompañando también en la lactancia mediante visitas domiciliarias

- Consultoría Especializada en Lactancia: Acompañamiento profesional a cargo de Laura Fazio (técnica en lactancia y especialista en bancos de leche) para valorar el acople, prevenir molestias o planificar el retorno al trabajo.

- Video Consulta CASMU: Orientación rápida para resolver dudas cotidianas directamente desde casa.

Recuerden:
Nadie tiene que poder con todo en soledad. Cuando hay información actualizada, empatía en el hogar y un equipo de salud accesible, la lactancia se transforma en una experiencia cuidada para toda la familia.

Dra. María José Prado, jefa del Servicio de Telemedicina;
Lorena Alberto, Gabriela Piovano, Lucio Casais,
Cecilia Pérez, Integrantes del equipo administrativo y responsables del soporte operativo cotidiano del servicio.

VideoConsulta Emergencia Móvil 1727

La atención médica también puede llegar a través de una pantalla, pero es importante destacar que, ante una posible emergencia, la persona debe comunicarse directamente con la Emergencia Móvil 1727, porque el usuario continúa siendo el centro de nuestra atención, esté donde esté.

Una consulta médica no siempre comienza en una sala de espera, también puede comenzar con una llamada a la Emergencia Móvil 1727 y continuar, pocos minutos después, mediante un enlace recibido en el celular.

Los problemas de salud, pueden aparecer durante un fin de semana, mientras se cuida a un niño, cuando existen dificultades para trasladarse o incluso estando de viaje.

En esas circunstancias, la videoconsulta permite acceder a una evaluación profesional sin que la distancia sea necesariamente una barrera.

Más que una herramienta tecnológica, la telemedicina es una modalidad asistencial que combina criterio clínico, registro en la historia clínica, confidencialidad, accesibilidad y continuidad del cuidado. Su propósito no es sustituir la atención presencial, sino ofrecer la respuesta más adecuada para cada situación.

La videoconsulta permite acceder a una evaluación profesional sin que la distancia sea necesariamente una barrera.

Una nueva puerta de entrada a la atención

Cuando una persona se comunica con la Emergencia Móvil 1727, el equipo realiza una primera valoración del motivo de consulta; si se trata de un cuadro de baja complejidad, el paciente se encuentra estable y no presenta signos de alarma, puede ofrecerse una video consulta inmediata.

El enlace se envía a través del WhatsApp institucional; al ingresar el usuario accede a una sala de espera virtual y luego es atendido por un médico, quien realiza la entrevista clínica, consulta los antecedentes disponibles y valora los elementos que pueden observarse a distancia.

Según cada caso, el profesional puede brindar indicaciones, orientar los cuidados en domicilio, explicar los signos de alarma o definir cómo debe continuar la atención. En aquellos casos que se requiera un examen físico, estudios, procedimientos o una evaluación urgente, la consulta presencial se indica sin demoras.

> La videoconsulta inmediata para adultos se encuentra disponible todos los días, de 8:00 a 23:30 horas, y no tiene costo para los afiliados a la Emergencia Móvil 1727.
>
> En Pediatría, es gratuita para los socios de CASMU y los afiliados a 1727, de lunes a viernes, de 8:00 a 20:30 horas.

También puede solicitarse mediante la aplicación o la página web de CASMU.

Una respuesta adecuada para cada necesidad

La videoconsulta puede resultar especialmente útil ante congestión nasal, dolor de garganta, malestar general, síntomas digestivos leves, erupciones cutáneas u otras afecciones sin signos de alarma.

Para el usuario, significa recibir orientación profesional sin desplazamientos innecesarios ni esperas evitables.

Para el sistema asistencial, permite reservar los móviles y los servicios presenciales para quienes realmente los necesitan.

En Pediatría, esta modalidad ofrece además la posibilidad de observar al niño en su entorno habitual: cómo interactúa, cómo respira, cuál es su coloración y cómo responde frente a sus familiares. La madre, el padre o el adulto responsable colaboran posicionando la cámara y aportando información sobre la evolución de los síntomas.

Al finalizar, la familia recibe indicaciones claras y sabe qué cuidados realizar y cuándo debe volver a consultar.

Estar lejos sin quedar desconectado

Desde el interior del país o durante un viaje al exterior, la videoconsulta permite comunicarse con un médico de Uruguay, expresarse en el propio idioma y contar con los antecedentes disponibles en la historia clínica.

Esta posibilidad puede ser especialmente valiosa ante síntomas inesperados, dudas sobre un tratamiento o la necesidad de continuar el seguimiento de una enfermedad conocida. En determinadas consultas programadas de Psiquiatría, también puede contribuir a sostener el vínculo terapéutico cuando la persona se encuentra temporalmente fuera del país, siempre que el profesional considere que la modalidad es clínicamente adecuada.

Cuando el cuadro requiere atención local, el médico orienta al usuario para que consulte en el lugar donde se encuentra.

La telemedicina no reemplaza la asistencia presencial ante una urgencia, pero puede ayudar a comprender la situación, organizar los pasos siguientes y tomar decisiones con mayor seguridad.

La telemedicina no reemplaza la asistencia presencial.

Cuando escuchar también significa leer

La tecnología también puede reducir barreras.

Para una persona sorda o con dificultades para comunicarse por voz, una llamada telefónica puede limitar el acceso a la atención.

En estas situaciones, es posible contactar por escrito al WhatsApp institucional de la Emergencia Móvil 1727, explicar el motivo de consulta y recibir el enlace de acceso.

Durante la videoconsulta, la comunicación con el médico puede desarrollarse mediante el chat: el usuario describe sus síntomas, responde las preguntas clínicas y recibe las indicaciones por escrito. La consulta se adapta así a la forma de comunicación de la persona, en lugar de exigir que sea ella quien se adapte a un canal que no responde a sus necesidades.

Ese es uno de los aportes más significativos de la salud digital: no solamente acercar distancias, sino también ofrecer una atención más accesible y equitativa.

La seguridad define los límites

No todas las situaciones pueden resolverse a distancia.

El dolor intenso en el pecho, la dificultad respiratoria importante, la pérdida de conocimiento, las convulsiones, las alteraciones repentinas del habla o del movimiento, los traumatismos graves y los sangrados significativos requieren una respuesta inmediata. **Ante una posible emergencia, la persona debe comunicarse directamente con la Emergencia Móvil 1727.**

La calidad de la telemedicina no se mide por la cantidad de situaciones que intenta resolver a través de una pantalla, sino por su capacidad para ofrecer una respuesta segura, reconocer sus límites y asegurar que cada usuario continúe la atención en el lugar correcto y en el momento oportuno.

Detrás de cada enlace hay un equipo

Para el usuario, la experiencia puede comenzar con un mensaje recibido en el celular. Detrás de ese enlace existe un equipo que trabaja diariamente para que la atención sea posible.

El equipo administrativo del Servicio de Telemedicina orienta a los usuarios, verifica la información necesaria, brinda soporte para ingresar a la plataforma y acompaña a los profesionales en la operativa cotidiana.

La integración con la Emergencia Móvil 1727 exige, además, una coordinación permanente entre médicos, telefonistas, administrativos, dirección e informática.

La tecnología, por sí sola, no garantiza una buena consulta; su verdadero valor aparece cuando está respaldada por personas comprometidas, circuitos seguros y una atención centrada en las necesidades de cada usuario.

Estén donde estén

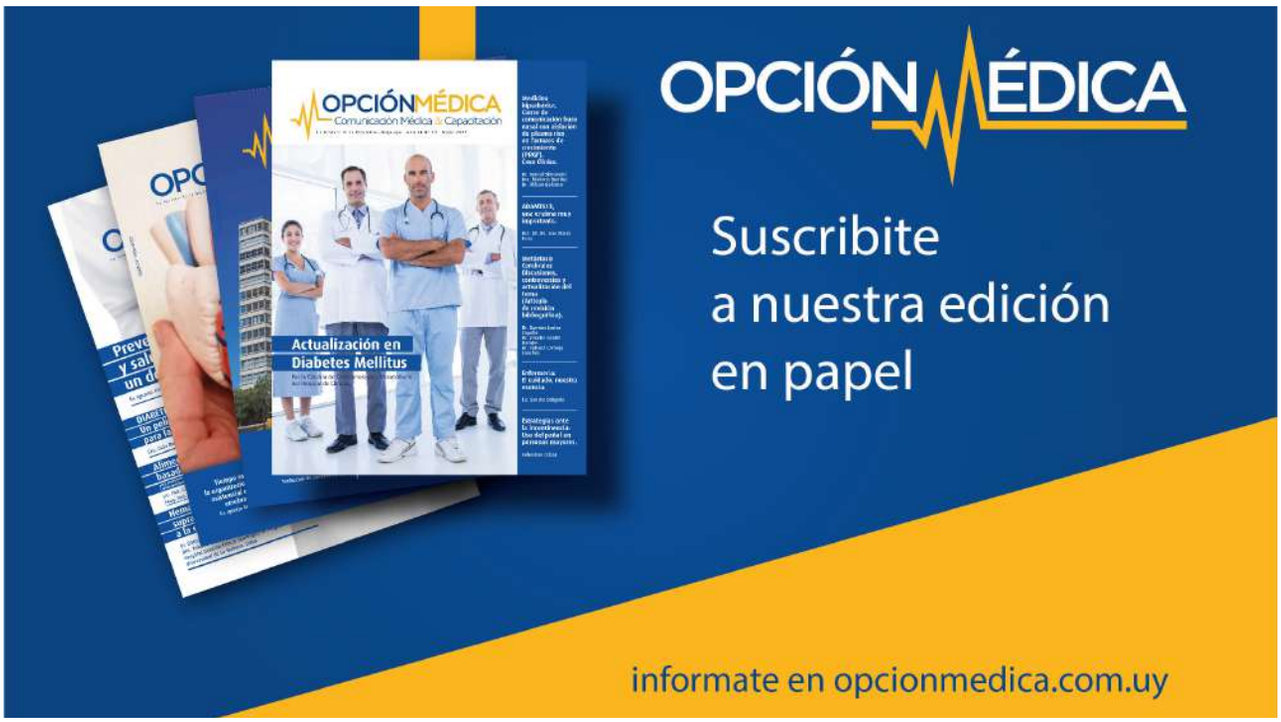
La pantalla no reemplaza al médico ni al vínculo asistencial, solamente es el medio que permite iniciar o continuar ese vínculo cuando el profesional y el usuario no se encuentran físicamente en el mismo lugar.

Cuando la tecnología se utiliza con criterio clínico, seguridad, accesibilidad y sensibilidad, la distancia deja de ser una limitación.

El usuario continúa siendo el centro de nuestra atención, esté donde esté.

Agradecimientos

El Equipo de Telemedicina agradece al equipo de Dirección de la Emergencia Móvil 1727, integrado por el Dr. Marcelo Lander y el Dr. Gastón Farías, y a su equipo administrativo, por el apoyo, el compromiso y el trabajo conjunto que hicieron posible integrar la videoconsulta a la respuesta asistencial y acercarla a un número creciente de usuarios.



¿Qué es el Climaterio?

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

En CASMU contamos con la Policlínica de Climaterio y Endocrinología Ginecológica.

La policlínica se enfoca en la atención integral de la mujer durante el climaterio, incluyendo el diagnóstico y tratamiento de alteraciones endocrinas con manifestaciones en la esfera ginecológica.

Nuestro propósito es ofrecer un abordaje completo del climaterio, proporcionando herramientas para enfrentar los cambios, prevenir disfunciones y patologías asociadas, y transitar esta etapa de la vida en armonía con el respaldo de profesionales especializados.

La policlínica la lleva adelante la Dra. María Noel Firpo, ginecóloga especializada en ***Endocrinología Ginecológica y Climaterio*** los jueves de 10 a 12 h en el Centro Integral de Atención Mamaria (CIAMC).

Agendá tu consulta llamando al 144 opción 2 o directamente en el mostrador de nuestros centros médicos.

casmu
estamos para cuidarte

1727
EMERGENCIA MÓVIL

TU SALUD A OTRO NIVEL

CASMU y Seguridad Vial:

Un compromiso que crece con nuestra comunidad

Nuestra institución reafirmó su rol como referente en la promoción de salud y prevención de riesgos, trabajando en una alianza estratégica con la Fundación Gonzalo Rodríguez. A través de capacitaciones directas y una presencia activa en la agenda técnica nacional, CASMU lidera acciones para construir un entorno más seguro para todos.

Ciclo de charlas:

Entendiendo que la seguridad vial es un pilar del cuidado de la salud desde el inicio de la vida, hemos consolidado un cronograma de actividades educativas:

- Clínica Medis Group:

El ciclo comenzó, con una jornada de charlas enfocadas en la prevención técnica y seguridad en el traslado.

- Talleres en EMI:

La actividad continuó con el taller "Seguridad vial para recién nacidos", brindando a las familias conocimientos críticos para proteger a los bebés desde su primer viaje.

La seguridad vial se ha integrado de forma permanente en los contenidos de los talleres de Educación Materno Infantil (EMI), asegurando prevención constante para nuestras nuevas familias.

Primer Foro Nacional de Seguridad de los Motociclistas

La siniestralidad vial es el principal problema de seguridad vial y salud pública en Uruguay.

Por ello, CASMU tuvo participación en el foro celebrado en el Palacio Legislativo, que reunió a expertos nacionales e internacionales para transformar la evidencia en políticas públicas.

En este espacio, el Presidente del Consejo Directivo de CASMU, Dr. Domingo Beltramelli integró una de las mesas de debate, aportando la visión asistencial ante una realidad que afecta la vida y la integridad física de miles de uruguayos.

El evento contó con el respaldo de la Unidad Nacional de Seguridad Vial (UNASEV) y la OPS/OMS.

Entre los asistentes más relevantes, se destacó la presencia de representantes de 10 intendencias de todo el país y el

apoyo del Banco de Seguros del Estado (BSE).

Prevenir es Salud

Como institución, CASMU entiende que, su misión va más allá de la asistencia.

Se trata de liderar la prevención.

Al colaborar con organizaciones especialistas como la Fundación Gonzalo Rodríguez, transformamos el conocimiento técnico en acciones concretas que salvan vidas y benefician a nuestros socios y a la sociedad en su conjunto.

Sigamos construyendo juntos una comunidad donde la prevención sea nuestra prioridad.

Dato de interés:
Los motociclistas representan el 50,1% de las personas fallecidas en siniestros de tránsito en Uruguay, consolidándose como el principal problema de salud pública y seguridad vial en las calles del país.

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

casmu
estamos para cuidarte

Minutos que salvan vidas:

Lo que aprendimos sobre RCP y el uso del DEA en Clinica Medis Group

De izquierda a derecha, Dr. Juan Pena, Dra. Jacqueline Zorrilla, Dr. Rodrigo Urban, Dr. Facundo Eguren.

Recientemente, el personal y los usuarios de la clínica Medis Group, participaron en una charla instructiva sobre Resucitación Cardíaca Básica (RCB) y Desfibrilación Externa (DEA) a cargo del Departamento de Cardiología de CASMU. El objetivo central fue brindar herramientas claras sobre cómo actuar de forma inmediata ante un paro cardíaco, un evento donde cada segundo es vital para la supervivencia.

¿Por qué es fundamental estar capacitados?

En Uruguay, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte.

Las estadísticas son impactantes: cada día mueren 22 uruguayos por estas causas, y de esos fallecimientos, 6 ocurren por muerte súbita.

La muerte súbita se caracteriza por ser brusca e inesperada, afectando incluso a personas que aparentan estar sanas, lo que significa que puede ocurrir en cualquier lugar y cualquier persona presente puede ser el primer rescatador.

En Uruguay, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte, cada día mueren 22 uruguayos por estas causas, y de esos fallecimientos, 6 ocurren por muerte súbita.

El tiempo es el factor crítico: sin maniobras de RCP, las probabilidades de sobrevivir caen drásticamente con cada minuto que pasa.

La Cadena de Supervivencia
Pasos a seguir

Durante la actividad, se enfatizó en la importancia de seguir la Cadena de Supervivencia, un proceso diseñado para maximizar las oportunidades de recuperación de la víctima

Reconocer y pedir ayuda:

Se debe identificar si la persona sufrió un colapso brusco, si no responde y si no respira (o lo hace con dificultad) Ante la duda, la recomendación es actuar siempre. Al pedir ayuda, las órdenes deben ser directas: “Vos, llamá a emergencias” y “Vos, buscá un DEA”.

RCP de alta calidad:

Es fundamental iniciar el masaje cardíaco presionando fuerte (5-6 cm de profundidad) y rápido (100-120 compresiones por minuto), permitiendo que el tórax vuelva a su posición entre cada compresión y minimizando las interrupciones.

Desfibrilación precoz:

El uso del DEA es un eslabón clave.

El DEA:

Un aliado tecnológico al alcance de todos

Uno de los puntos destacados de la charla fue desmitificar el uso del Desfibrilador Externo Automático (DEA).

En Uruguay, gracias a la Ley 18.360, estos dispositivos están cada vez más presentes en espacios públicos.

Es importante que la comunidad sepa que no hace falta ser un experto para usarlo; el aparato analiza el ritmo cardíaco por sí solo y guía al usuario con instrucciones de voz paso a paso

Además, se recordó la existencia de la app "Cerca", que permite localizar los dispositivos DEA más próximos en caso de una emergencia.

Un compromiso de todos

El taller concluyó con un mensaje de empoderamiento para todos los asistentes: cualquier persona puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte en esos primeros minutos críticos.

Al finalizar las maniobras, si la víctima comienza a respirar adecuadamente, se la debe colocar en posición de recuperación hasta que llegue el equipo de salud.

Desde CASNU, celebramos estas instancias de capacitación en el uso del Desfibrilador Externo Automático, que fortalecen nuestra red de cuidados y preparan a nuestra comunidad para salvar vidas.

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

Acad. Prof. Emérito Oscar Novoa, Presidente del Consejo Directivo CASMU-IAMPP, Dr. Domingo Beltramelli, Secretaria General del Consejo Directivo CASMU- IAMPP, Dra. Cristina Rey.

50 años de la Academia Nacional de medicina y del CTI de CASMU: Ciencia, compromiso y humanización

En una emotiva jornada celebrada en el Policlínico Central de CASMU, autoridades y especialistas conmemoraron el 50º aniversario de la medicina intensiva en la institución y de la Academia Nacional de Medicina (ANM). El encuentro sirvió para analizar las lecciones que dejó la pandemia y reafirmar que la tecnología médica solo alcanza su máximo potencial cuando se combina con la empatía y el bienestar del equipo de salud.

El valor de la formación y el trato humano

La Dra. Cristina Rey, Secretaria General del Consejo Directivo de Casmu, dió inicio al evento destacando que, para la institución, la asistencia técnica es inseparable del factor humano.

"Creemos que la formación y la humanización son sumamente importantes... esta jornada se inscribe dentro de lo técnico, pero también dentro de lo humano, que para nosotros es fundamental", expresó.

Por su parte, el Ac. Prof. Emerito Óscar Novoa, presidente de la ANM, celebró este medio siglo de trayectoria compartida y el compromiso de la Academia de seguir aportando su "granito de arena" al desarrollo científico del país.

Para la institución, la asistencia técnica es inseparable del factor humano.

Aprendizajes del COVID-19 y preparación ante el futuro

El Ac. Dr. Javier Hurtado (moderado por el Dr. Pedro Grille, jefe de CTI de CASMU) explicó los desafíos del daño pulmonar por COVID-19, mencionando la "hipoxemia silenciosa", donde los pacientes estaban graves pero se sentían relativamente bien.

Resaltó que la vacunación fu,e el factor decisivo para frenar la mortalidad y evitar el colapso del sistema.

Posteriormente, en una mesa redonda moderada por el Dr. Grille, la Dra. Andrea San Martín señaló una dicotomía: Uruguay tiene una capacidad científica excelente, pero el sistema asistencial suele estar bajo un estrés constante.

El Ac. Dr. José P. Arcos añadió que el futuro exige atención a las secuelas a largo plazo, como la fibrosis pulmonar, que afecta la calidad de vida de los sobrevivientes.

Cuidar a quienes cuidan:

Profesionalismo y bienestar bajo la moderación de la Dra. Paola Espósito, el Ac. Dr. Juan Dapueto presentó el concepto de "seguridad psicológica".

Explicó que los equipos médicos trabajan mejor cuando se sienten seguros para expresar dudas o errores sin temor a ser juzgados.

Para Dapueto, humanizar la medicina significa generar bienestar tanto para el paciente como para el profesional, asegurando así una atención de mayor calidad

La voz del paciente: El médico que cruzó el mostrador

En uno de los momentos más profundos, el Ac. Dr. Juan C. Grignola (moderado por el Dr. Pedro Grille y la Dra. Laura Ramos) compartió su experiencia tras pasar cinco meses internado en el CTI.

Grignola recordó que, más allá de la tecnología, lo que sana es la comunicación y la empatí; destacó gestos simples pero vitales, como el contacto visual o el respeto durante los cuidados básicos. "No basta con ser un buen médico, es necesario ser un médico bueno y sensible", concluyó.

El estímulo humano como motor de recuperación

El cierre de la jornada estuvo a cargo del presidente de Casmu, el Dr. Domingo Beltramelli.

Como traumatólogo, recordó sus años realizando fisioterapia en el CTI y compartió una anécdota que ilustra la importancia de la conexión humana.

Relató el caso de un paciente en coma cuya recuperación comenzó a hacerse visible cuando, al ponerle música durante los ejercicios, empezó a seguir el ritmo con un pie. Este estímulo permitió al equipo detectar su mejoría, retirar la sedación y lograr que el paciente finalmente se recuperara.

Con este mensaje de esperanza, Casmu y la Academia cerraron 50 años de historia, mirando hacia un futuro más humano.

Várices: un tratamiento mínimamente invasivo que permite volver a casa el mismo día

El Servicio de Cirugía Vascular de CASMU realiza la ablación endovenosa de la vena safena por radiofrecuencia, una técnica mínimamente invasiva, ambulatoria y recomendada como primera opción por las guías internacionales.

Sentir las piernas pesadas al final del día, hinchazón en los tobillos, dolor o la aparición de várices son señales frecuentes de una afección muy común: la insuficiencia venosa. En estos casos, las venas de las piernas tienen dificultad para dirigir la sangre hacia el corazón, lo que genera hipertensión venosa y con el tiempo puede afectar de manera importante la calidad de vida.

En su compromiso constante por acercar los mejores y más modernos tratamientos a sus socios, CASMU ofrece una alternativa de vanguardia, avalada por la mayor evidencia científica: la ablación endovenosa por radiofrecuencia. El procedimiento es realizado por los cirujanos vasculares del Servicio, con especial cuidado de la seguridad del paciente.

En qué consiste el procedimiento

La técnica permite cerrar la vena enferma sin necesidad de extraerla mediante cirugía convencional. Se realiza a través de una pequeña punción guiada por ecografía, por la que se introduce un catéter que aplica calor controlado para sellar la vena en forma definitiva. Al eliminar el reflujo, la sangre se redirige hacia las venas sanas y los síntomas mejoran de manera significativa.

Los beneficios para el paciente

- Es ambulatorio: el paciente regresa a su hogar el mismo día.
- La recuperación es rápida: permite retomar las actividades habituales de forma precoz.
- Genera menos dolor postoperatorio: por tratarse de un procedimiento mucho menos agresivo que la cirugía tradicional.
- Cuenta con respaldo científico: está recomendado como primera opción por las guías internacionales de práctica clínica, con tasas de éxito superiores al 90-95 %.

Caminar también es parte del tratamiento

Recientemente se llevó a cabo una charla dirigida a usuarios y al público en general para informar sobre este avance. El encuentro estuvo a cargo de la Dra. Rosario Amorín, integrante del Departamento de Cirugía Vascular, en conjunto con el Movimiento de Usuarios CASMU. Durante la actividad se destacó un mensaje central: “la movilización precoz y caminar regularmente después del procedimiento son fundamentales para optimizar los resultados y favorecer la recuperación”.

Cómo acceder a la consulta

Consulta inicial con Cirugía Vascular.

Una vez que el usuario cuente con el pase a Cirujano Vascular emitido por su médico tratante, podrá coordinar la consulta a través de:

WhatsApp: 092 144 144
Teléfono: 144, opción 2

Coordinación de la radiofrecuencia. Una vez obtenida la indicación del cirujano vascular, la coordinación del procedimiento se realiza mediante:

WhatsApp: 092 135 254
Teléfono: 2487 10 50, interno 2122 (lunes a viernes de 08:00 a 20:00)
Más información. Para conocer en profundidad los detalles clínicos, los cuidados postoperatorios y las características de esta prestación, lo invitamos a ingresar al sitio web oficial de la institución: casmu.com.uy/ablacion-endovenosa/

Conscientes del valor que tiene la educación médica para nuestros socios, próximamente se informarán las fechas de nuevas charlas presenciales y virtuales dirigidas a toda la comunidad.
Con esta prestación, CASMU reafirma su liderazgo en la atención de las enfermedades vasculares periféricas, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

La adolescencia, una etapa natural y valiosa

Se trata de pausar frente al primer impulso, reflexionar y elegir comunicar desde el entendimiento, buscando que el mensaje aporte en lugar de distanciar.

Vivimos en una época en la que prácticamente cualquier tema genera debate y opiniones encontradas. Pasa con la política, con el deporte y con casi cualquier asunto cotidiano. Sin embargo, lo que realmente invita a reflexionar es que ocurra lo mismo cuando hablamos de adolescencia.

Al compartir ideas sobre una etapa tan sensible, respaldadas por un libro que escribí justamente para profundizar en ella, llama la atención la dureza de muchas reacciones. ¿Por qué cuesta tanto abordar a jóvenes de entre 12 y 18 años con mayor empatía? A veces olvidamos detenernos a pensar antes de escribir en las redes, sin considerar que los propios adolescentes leen lo que decimos sobre ellos.

Ahí es donde se vuelve indispensable la autorregulación. Esta habilidad nos involucra a todos, tanto a adultos como a jóvenes. Se trata de pausar frente al primer impulso, reflexionar y elegir comunicar desde el entendimiento, buscando que el mensaje aporte en lugar de distanciar.

Durante mucho tiempo se miró la adolescencia como un período difícil que simplemente había que sobrellevar. Es verdad que implica grandes desafíos ya que es el paso de la niñez a la vida adulta, un proceso profundo donde cambia el cuerpo, el mundo emocional y los vínculos.

Antes, ese reconocerse ocurría en el círculo íntimo y entre pares, hoy la tecnología y las redes amplifican esa mirada hacia una vidriera global, que muchas veces muestra ideales inalcanzables, haciendo más complejo el camino de aceptarse y valorarse.

A esto se suma la definición del futuro. Con los cambios constantes y la llegada de la inteligencia artificial, las trayectorias ya no son fijas ni previsibles; por eso es fundamental darles margen para explorar, equivocarse, cambiar de rumbo y aprender en el camino, sin presiones desmedidas.

Se miró la adolescencia como un período difícil que simplemente había que sobrellevar.

Acompañar esa construcción requiere presencia y orientación responsable, dejando de lado el control excesivo o las llamadas de atención constantes.

No se trata de confundir los roles y pretender ser sus amigos, sino de formular las preguntas adecuadas para que se sientan escuchados.

El hogar, en cualquiera de sus formas actuales, debe ser un refugio seguro, un espacio al que puedan acudir en los momentos difíciles sabiendo que encontrarán contención y guía.

La adolescencia es una etapa natural y valiosa del desarrollo humano, que hoy convive con factores nuevos. Si este tiempo es el cimiento de su vida adulta, el camino es brindarles bases firmes y un acompañamiento cercano para que puedan construir su propio bienestar.

El hogar debe ser un refugio seguro.

Dra. Carolina Abuchalja
Rectorado UDE.
Directora General EduSchool.

INSCRIPCIONES ABIERTAS | 2027

SIGAMOS VOLANDO JUNTOS

Facultad de **Ciencias Empresariales**

Facultad de **Ciencias Jurídicas**

Facultad de **Ciencias Agrarias**

Facultad de **Ciencias de la Salud**

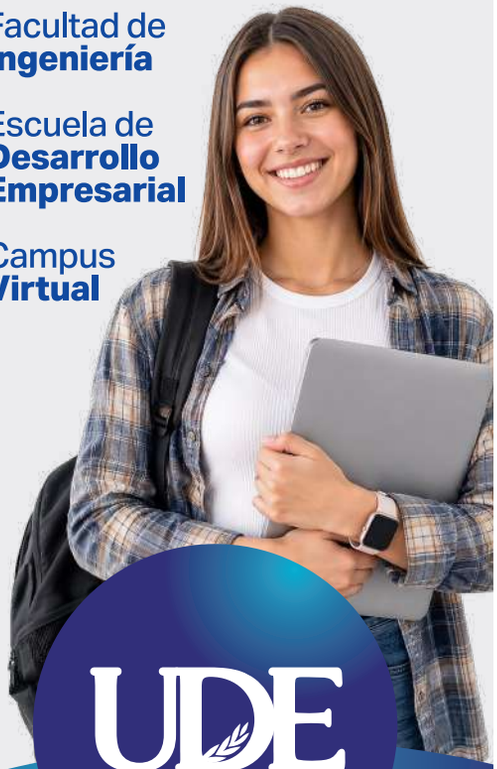
Facultad de **Ciencias de la Educación**

Facultad de **Diseño y Comunicación**

Facultad de **Ingeniería**

Escuela de **Desarrollo Empresarial**

Campus **Virtual**



UDE
UNIVERSIDAD DE LA EMPRESA

TU CARRERA. TU FUTURO.

info@ude.edu.uy

Educación Inicial, Primaria, Secundaria, Preuniversitario y Bachillerato por Tutorías.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

2027

CUPOS LIMITADOS

EduSchool

info@eduschool.edu.uy

casmu a casa

¿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

(*) costo $209 a febrero de 2026

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.

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

MONTEVIDEO:
Bv. Artigas 1495

CANELONES:
Treinta y Tres 329

CARMELO:
Uruguay 502

CIUDAD DE LA COSTA:
Av. Giannattasio Km 21.400,
Local 3

COLONIA:
Alberto Méndez 161

DURAZNO:
Manuel Oribe 451

LAS PIEDRAS:
Av. de las Instrucciones del Año XIII 629

MALDONADO:
Florida 671, Local 1

PUNTA DEL ESTE:
Complejo Nuevo Centro, Local 10.
Av. Cecilia Burgueño

MERCEDES:
Rodó 893

MINAS:
Domingo Pérez 519

NUEVA HELVECIA:
Colón 1136, Local 4

PANDO:
Av. Artigas 1198

SAN JOSÉ:
Peatonal Asamblea 649

TACUAREMBÓ:
Ituzaingó 248

AFILIATE DE FORMA FÁCIL EN NUESTRA WEB

www.secom.com.uy

0800 4584