

SUPLEMENTO ESPECIAL

Salud & Bienestar

SEPTIEMBRE 2026



www.grupormultimedia.com

Dirección General:
Juan Carlos Blanco

Dirección Periodística:
Valeria Machado
Leonardo Perez
Victor Palacios
Maria Arismendi
Amalia Plachot
Camila Jiménez
Inés María Alfonso
Gabriel Vidart
Marcelo Falca
Pablo Consenza

Fotografía:
Cirio Ortiz
Camila Ordoñez
Ana Laura Podesta
Servicios de Vecteezy

**Departamento Comercial
y Avisos:**
R Multimedia SAS

**Diagramación y Artes
Gráficos:**
Hernán Medina

Oficinas:
Cerrito 673 / 677
Montevideo, Uruguay

Teléfono:
Teléfono - +598.2618.8348
WhatsApp - +598.97.417.382

Email:
comunicacion@grupormultimedia.com

Contenidos en la web :
www.grupormultimedia.com

*Contenidos y desarrollos bajo
contrato - R Multimedia S.A.S

La salud integral para adolescentes en Uruguay

La salud integral durante la adolescencia constituye un pilar fundamental para el desarrollo pleno de las capacidades físicas, emocionales y sociales de los individuos.



En Uruguay, la salud integral cobra una relevancia de primer orden

**Inés María
Alfonso Rodríguez**

En Uruguay, la salud integral cobra una relevancia institucional y comunitaria de primer orden.

En este sentido el Estado, las familias y las instituciones educativas deben articular esfuerzos coordinados para garantizar los derechos fundamentales de los adolescentes. Uno de los desafíos más urgentes es la salud mental y el bienestar emocional.

Este es un componente que se manifiesta frecuentemente a través de fluctuaciones intensas en el estado de ánimo, cuadros severos de estrés académico o social. De acuerdo con las directrices y pautas técnicas del organismo internacional de protección de la infancia, las recomendaciones para abordar la Salud Mental de UNICEF Uruguay señalan que el manejo efectivo de

estas problemáticas requiere de manera imperativa la implementación de la escucha activa en los hogares y centros de estudio.

Además del apoyo profesional especializado cuando las demandas del entorno superan las capacidades individuales de afrontamiento.

Por otro lado, se encuentra el Carné de Salud del Adolescente como mecanismo de control.

Este documento representa una herramienta esencial para evaluar exhaustivamente el crecimiento ponderal, la maduración biológica, el estado nutricional, la salud bucodental y la actualización del esquema de vacunación vigente.

Otorgando asimismo la acreditación de aptitud física indispensable para la práctica segura de actividades deportivas institucionales, federadas o escolares, resguardando la integridad del menor.

Estrechamente vinculados a los hallazgos de estos controles se encuentran los hábitos de vida saludables, conductas cotidianas que los adolescentes deben consolidar para prevenir de forma efectiva la aparición temprana de enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta.

Por otra parte, la dimensión biológica y social de la maduración exige un abordaje científico y respetuoso de la salud sexual y reproductiva.

Es un derecho humano que debe ser garantizado mediante el suministro de información veraz, laica y actualizada que concientice a los jóvenes en la toma de decisiones autónomas, libres y sumamente responsables sobre sus propios cuerpos.

La intervención en esta área se enfoca de manera prioritaria en la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).

Específicamente mediante la promoción sistemática del uso correcto y consistente del preservativo como el único método de doble barrera eficaz.

Así como en la reducción drástica de los embarazos no planificados en la adolescencia a través del asesoramiento integral y el acceso gratuito a una amplia gama de métodos anticonceptivos modernos y eficaces adaptados a las necesidades particulares de cada consultante.

La viabilidad de todas estas estrategias preventivas y terapéuticas reposa sobre una red de atención local que garantiza la accesibilidad geográfica y cultural a servicios de salud diseñados específicamente para el público juvenil, en un entorno donde la confidencialidad absoluta se erige como el principio rector inquebrantable que ampara

el derecho del adolescente a consultar de forma privada, autónoma y sin la tutoría obligatoria de un adulto.

En Uruguay, este modelo de cercanía se canaliza de forma ejemplar a través de las policlínicas de los sectores público y privado.

Especialmente mediante los Servicios de Salud para Adolescentes de ASSE.

Una red de contención territorial estructurada con equipos multidisciplinarios de médicos, psicólogos y trabajadores sociales orientados a brindar respuestas oportunas, empáticas y con base científica.

Lo cual asegura que cada joven uruguayo encuentre un espacio seguro para proteger su salud, consolidar su autonomía y proyectar su futuro con plenitud y total bienestar.



El Estado crea mecanismos para el control y bienestar integral en la adolescencia

Cuidados para la salud auditiva

Cuidar nuestra audición es una responsabilidad diaria que la mayoría de las personas desatiende.

**Inés María
Alfonso Rodríguez**

El oído humano es un órgano complejo y se divide en tres partes: el oído externo, que capta el sonido, el oído medio, que lo transforma en vibraciones y el oído interno, donde esas vibraciones se convierten en señales eléctricas que el cerebro interpreta como sonido.

Cada una de esas partes tiene funciones específicas y, también, vulnerabilidades particulares.

El oído no solo permite oír, sino que también es el responsable del equilibrio.

Cuando algo falla en su interior, las consecuencias pueden ir desde una pérdida auditiva leve hasta problemas de estabilidad y coordinación. La pérdida de audición no es exclusiva de la vejez. Aunque el envejecimiento es una de las causas más frecuentes, también pueden desencadenar infecciones, traumatismos, exposición prolongada a ruidos fuertes o el uso de ciertos medicamentos.

La Organización Panamericana de la Salud define el cuidado del oído y la audición como el conjunto de intervenciones necesarias para prevenir, identificar y tratar la pérdida auditiva. Pero la prevención, en este caso, empieza en casa, con hábitos simples que muchos ignoran.

Introducir objetos en el canal auditivo es una de las prácticas más extendidas y, también, una de las más dañinas.

Bastoncillos, dedos, horquillas o cualquier otro utensilio que se meta en el oído con la intención de limpiarlo o aliviar un picor puede causar lesiones graves.

El canal auditivo es estrecho y sensible; la piel que lo recubre es delgada y fácil de rasgar.

Un movimiento en falso puede perforar el tímpano, desplazar los huesecillos del oído medio o introducir bacterias que provoquen infecciones.



El oído humano es un órgano complejo.

Los bastoncillos, además, tienden a empujar la cera hacia el fondo, compactándola y dificultando su eliminación natural.

La exposición a ruidos fuertes es otra de las principales causas de pérdida auditiva. No se trata solo de los conciertos o las discotecas.

El peligro está también en los auriculares, los altavoces y las bocinas de uso cotidiano. Cuando el volumen es demasiado alto, las células cilindricas del oído interno se sobrecargan y pueden llegar a romperse.

El daño es acumulativo e irreversible.

Los expertos recomiendan mantener el volumen de los dispositivos personales por debajo del 60% de su capacidad y limitar el tiempo de exposición.

En entornos ruidosos, como estadios deportivos o locales de música, el uso de protectores auditivos no es una exageración: es una necesidad.

La humedad prolongada dentro del canal auditivo crea un ambiente propicio para el crecimiento de bacterias y hongos, lo que puede derivar en infecciones como la otitis externa, conocida como «oído de nadador».

Para quienes practican natación de forma habitual, el uso de tapones específicos es una medida sencilla y eficaz.

Estos tapones, diseñados para ajustarse al canal sin dañarlo, impiden la entrada de agua, cloro y otras sustancias. También es importante secar bien los oídos después de cada baño o ducha, inclinando la cabeza hacia un lado y tirando suavemente del lóbulo para facilitar la salida del agua.

La cera, por su parte, no es un residuo que haya que eliminar a toda costa.

Cumple una función protectora: atrapa el polvo y las partículas extrañas, y se expulsa de forma natural gracias al movimiento de la mandíbula al hablar o masticar.

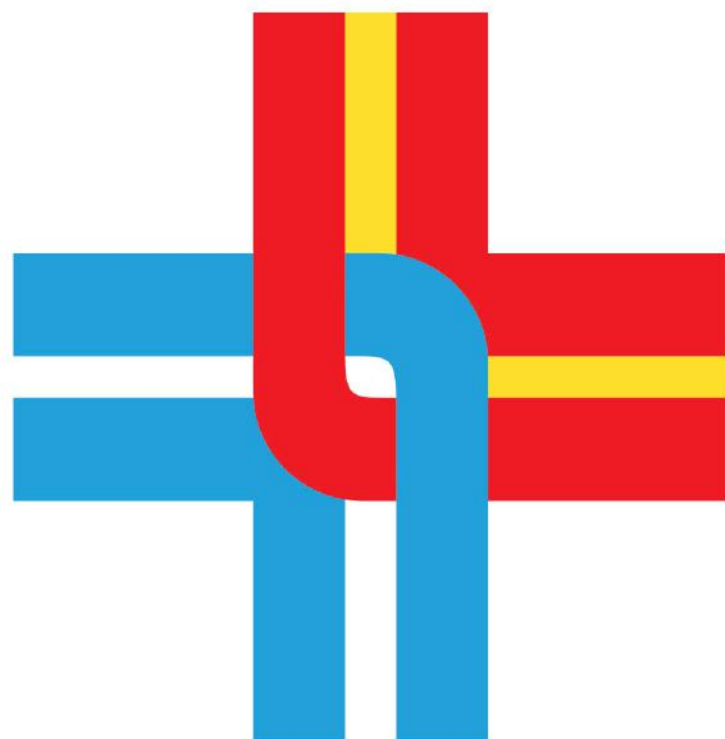
La pérdida auditiva en la infancia no solo afecta la capacidad de oír, sino también el desarrollo del lenguaje, el aprendizaje y la integración social.

Un niño que no escucha bien puede tener dificultades para seguir las clases, relacionarse con sus compañeros y adquirir las habilidades comunicativas básicas.

La prevención, en este caso, empieza con la detección temprana y continúa con hábitos de cuidado que los padres deben inculcar desde los primeros años: evitar la exposición a ruidos fuertes, no introducir objetos en los oídos y acudir al especialista ante cualquier signo de alerta.



El oído no solo permite oír, sino que también es el responsable del equilibrio.



Prevení PreAsociate



1920-1234

PreAsociate.com

ASOCIACION



ESPAÑOLA

CONSTRUYENDO CONFIANZA DESDE 1853

Cobertura total de asistencia médica.

Salud laboral, una inversión en personas y productividad

La OMS describe la salud laboral como "una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores, buscando controlar los accidentes y las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo".



La OMS describe la salud laboral como "una actividad multidisciplinaria"

**Inés María
Alfonso Rodríguez**

La salud laboral es un estado de bienestar físico, mental y social en el entorno de trabajo. Su objetivo es reducir o eliminar los factores de riesgo que pueden afectar a los trabajadores en su puesto de trabajo, teniendo en cuenta tanto las condiciones materiales como la organización del trabajo.

Cuando se habla de condiciones de trabajo, se hace referencia a aspectos como la iluminación, el ruido, la temperatura, la exposición a sustancias peligrosas o el diseño de las herramientas y los equipos. Pero también incluye la organización del trabajo: la carga de trabajo, los horarios, los ritmos, la autonomía, las pausas y las relaciones con los compañeros y los superiores. Todos estos elementos influyen en la salud de los trabajadores.

Un enfoque integral de la salud laboral reconoce que el trabajo puede ser una fuente de salud cuando está bien di-

señado, pero también puede ser una fuente de enfermedad cuando no se toman las precauciones adecuadas. Por eso, la prevención es la herramienta más poderosa con la que cuentan las organizaciones. Identificar los factores de riesgo es el punto de partida de cualquier estrategia de prevención. Estos factores pueden ser de diversa naturaleza. Los riesgos físicos incluyen el ruido excesivo, las vibraciones, las temperaturas extremas, las radiaciones y la mala iluminación.

Los riesgos químicos están relacionados con la exposición a sustancias tóxicas, polvos, vapores o gases. Los riesgos biológicos provienen del contacto con agentes infecciosos como bacterias, virus u hongos.

Pero también existen los riesgos ergonómicos, asociados a posturas forzadas, movimientos repetitivos, levantamiento de cargas o diseños inadecuados del puesto de trabajo. Y los riesgos psicosociales, que tienen que ver con el estrés, la carga mental, la falta de autonomía, las relaciones

conflictivas o la inseguridad laboral.

Cada uno de estos riesgos puede generar enfermedades o accidentes.

Pero cuando se identifican a tiempo, se pueden tomar medidas para controlarlos o eliminarlos.

Esa es la esencia de la gestión de la prevención.

La prevención debe estar integrada en la gestión de la empresa. Esto implica que no solo se identifiquen los riesgos, sino que se evalúen y se tomen medidas para controlarlos. Y esas medidas deben ser revisadas periódicamente, porque los riesgos cambian cuando cambian los procesos, las tecnologías o la organización del trabajo.

Durante décadas, la salud laboral se ha centrado en los riesgos físicos y químicos. Pero en los últimos años, la salud mental ha cobrado una relevancia que antes no tenía. El estrés, la ansiedad, el burnout y la depresión son hoy algunas de las principales causas de baja laboral en muchos países.

La organización del trabajo, la carga de trabajo, los plazos ajustados, la falta de

reconocimiento o el acoso laboral son factores que pueden deteriorar la salud mental de los trabajadores. Y sus consecuencias no son solo personales, sino también organizativas, menor productividad, mayor rotación y más conflictos.

Las empresas que toman en serio la prevención de riesgos psicosociales no solo mejoran el bienestar de sus trabajadores, sino que también construyen equipos más resilientes y motivados. Los beneficios de una gestión adecuada de la salud laboral son tangibles y se reflejan en varios aspectos de la organización.

La reducción de accidentes y enfermedades disminuye los costos asociados a las bajas laborales, las indemnizaciones y los procesos judiciales. Una menor rotación de personal reduce los gastos de selección y formación. Un mejor clima laboral aumenta el compromiso y la productividad.

En un mercado laboral cada vez más competitivo, la salud laboral se ha convertido en un factor diferenciador.

La salud renal en la mujer

La salud renal es un componente esencial del bienestar integral, pero con frecuencia pasa desapercibida, especialmente en las mujeres.



La salud renal es un componente esencial del bienestar integral

**Inés María
Alfonso Rodríguez**

Aunque las enfermedades renales crónicas afectan tanto a hombres como a mujeres, existen diferencias biológicas, hormonales y sociales que hacen que las mujeres enfrenten riesgos particulares.

Y, en muchos casos, diagnósticos más tardíos. Comprender estos factores y promover estrategias de prevención es clave para reducir el impacto de las enfermedades renales

en la mujer adulta. Las mujeres tienen una mayor predisposición a las infecciones del tracto urinario debido a la anatomía de su sistema urinario. La uretra femenina es más corta y está más cerca del ano, lo que facilita la entrada de bacterias a la vejiga. Si estas infecciones no se tratan a tiempo o se repiten con frecuencia, pueden ascender hacia los riñones.

A la vez causar pielonefritis aguda, una infección renal que, si se cronifica, puede

dañar la función renal de forma irreversible.

Además, las mujeres tienen una mayor incidencia de enfermedades autoinmunes como el lupus eritematoso sistémico, que afecta a los riñones en un alto porcentaje de los casos.

La nefritis lúpica es una de las complicaciones más graves de esta enfermedad y puede llevar a insuficiencia renal si no se controla adecuadamente.

El embarazo es un período en el que los riñones traba-

jan al máximo. El aumento del volumen sanguíneo y la presión que ejerce el útero sobre los uréteres pueden provocar hidronefrosis fisiológica. Esto es una dilatación de las vías urinarias que suele resolverse después del parto.

Sin embargo, las mujeres con enfermedades renales preexistentes o con factores de riesgo como hipertensión o diabetes deben ser monitoreadas de cerca durante la gestación.

Ya que la preeclampsia y la eclampsia son complicaciones graves que pueden dañar los riñones. Además de poner en riesgo la vida de la madre y el feto.

Los cambios hormonales que ocurren durante la menopausia también influyen en la salud renal. La disminución de los niveles de estrógenos se asocia con una mayor pérdida de calcio. Junto a un mayor riesgo de osteoporosis, pero también con un incremento en la prevalencia de enfermedad renal crónica.

Estudios recientes sugieren que las mujeres posmenopáusicas tienen una tasa de filtración glomerular más baja que los hombres de la misma edad.

Lo cual las hace más susceptibles a la progresión de la enfermedad renal. Las mujeres suelen atribuir sus síntomas a otras causas, como el estrés, la fatiga o la menopausia, y retrasan la consulta médica.

Además, algunos estudios han demostrado que las mujeres tienen menos probabilidades de ser derivadas a nefrología en las etapas iniciales de la enfermedad renal, lo que retrasa el inicio del tratamiento y empeora el pronóstico.

La diabetes y la hipertensión arterial son los dos principales factores de riesgo para la enfermedad renal crónica en todo el mundo. Y su prevalencia está aumentando en las mujeres debido al envejecimiento de la po-

blación y al incremento de la obesidad y el sedentarismo. El control de estos factores a través de una dieta saludable, ejercicio regular y el cumplimiento del tratamiento farmacológico es fundamental para prevenir el daño renal.

La prevención de la enfermedad renal en la mujer pasa por chequeos regulares que incluyan la medición de la presión arterial, la glucemia y la función renal.

Un análisis de sangre que mida la creatinina y un análisis de orina para detectar proteinuria son las pruebas más sencillas y efectivas para evaluar la salud renal.

También es fundamental mantener una hidratación adecuada, evitar el consumo excesivo de sal y ultraprocesados.

Así como moderar el consumo de alcohol.

En las mujeres con diabetes o hipertensión, el control estricto de la glucemia y la presión arterial es la medida más eficaz para prevenir la nefropatía.

Los síntomas como la hinchazón en los pies y los tobillos, la fatiga, los cambios en la frecuencia y cantidad de orina, la presión arterial elevada o la presencia de espuma en la orina no deben ser ignorados.

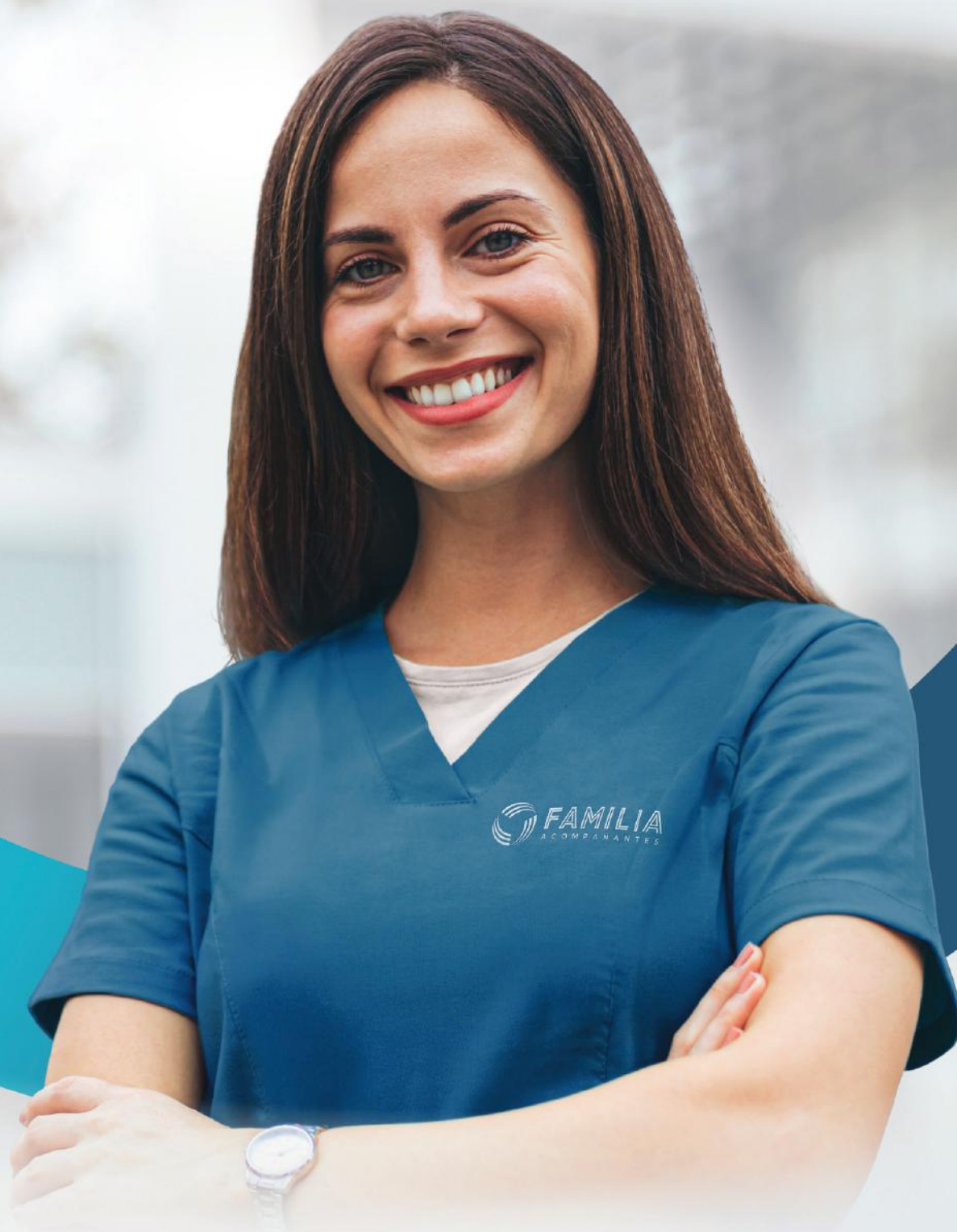
Consultar al médico ante cualquier sospecha y realizar los chequeos periódicos es la mejor inversión para preservar la salud renal a largo plazo.



Las mujeres tienen una mayor predisposición a las infecciones del tracto urinario

FAMILIA

A C O M P A Ñ A N T E S



Especialistas en cuidarte

Agrandá tu familia

 **1920-1234**

familiaacompanantes.com.uy

La alimentación y la práctica de ejercicios como pilares en el cuidado de la salud

Según la Organización Mundial de la Salud, las dietas poco saludables y el sedentarismo son dos de los principales factores de riesgo de mortalidad global.



Es preciso mantener una dieta balanceada

**Inés María
Alfonso Rodríguez**

La alimentación y el ejercicio físico son los dos pilares sobre los que se sostiene la salud. Cada uno tiene sus propios beneficios, pero cuando actúan juntos, el efecto sobre el organismo es mayor que la suma de las partes.

La OMS define la alimentación saludable como aquella que se basa en cuatro principios: adecuación (cubrir las necesidades nutricionales

sin excederlas), equilibrio (ingesta calórica acorde al gasto energético), moderación (limitar nutrientes perjudiciales) y diversidad (variedad de alimentos nutritivos).

En paralelo, define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumo de energía.

Una dieta rica en alimentos ultraprocesados, grasas no saludables y azúcares libres eleva el riesgo de desarrollar

enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. La inactividad física, por su parte, es responsable de entre el 20% y el 30% de las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles. Cuando estos dos factores se combinan, el riesgo se multiplica.

A nivel global, el 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no alcanzan los niveles mínimos de actividad física recomendados. Esta inactividad es uno de los principales factores de riesgo

de mortalidad por enfermedades no transmisibles.

Las guías de la OMS organizan las recomendaciones por grupos etarios. Para los niños y adolescentes de 5 a 17 años, se recomienda al menos una media de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, a lo largo de la semana.

También deben incorporarse actividades de intensidad vigorosa y ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres días a la semana.



La práctica de ejercicios es importante para la salud

En el caso de los adultos de 18 a 64 años, la recomendación es realizar al menos 150 a 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad intensa, o una combinación equivalente.

Además, se sugiere incorporar ejercicios de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana. Para los adultos mayores de 65 años, se aplican las mismas pautas, pero con énfasis en ejercicios que mejoren el equilibrio y prevengan caídas.

En cuanto a la alimentación, la OMS recomienda que los carbohidratos no refinados aporten entre el 45% y el 75% de la ingesta calórica total, priorizando fuentes como cereales integrales, legumbres y verduras.

Las grasas saludables (como las del aceite de oliva, los frutos secos y el pescado rico en omega-3) deben reemplazar a las grasas saturadas y trans. El consumo de azúcares libres debe limitarse a menos del 10% de la ingesta calórica diaria, y el sodio debe mantenerse por debajo de los 2 gramos diarios.

Los beneficios de combinar una buena alimentación con ejercicio regular están documentados en cientos de estudios.

Para niños y adolescentes, la actividad física mejora la forma física, la salud cardiometabólica y ósea, la capacidad

cognitiva y la salud mental, y reduce la adiposidad.

En adultos, reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas, la aparición de hipertensión, cánceres específicos, diabetes tipo 2 y caídas, y mejora la salud mental, cognitiva y la calidad del sueño.

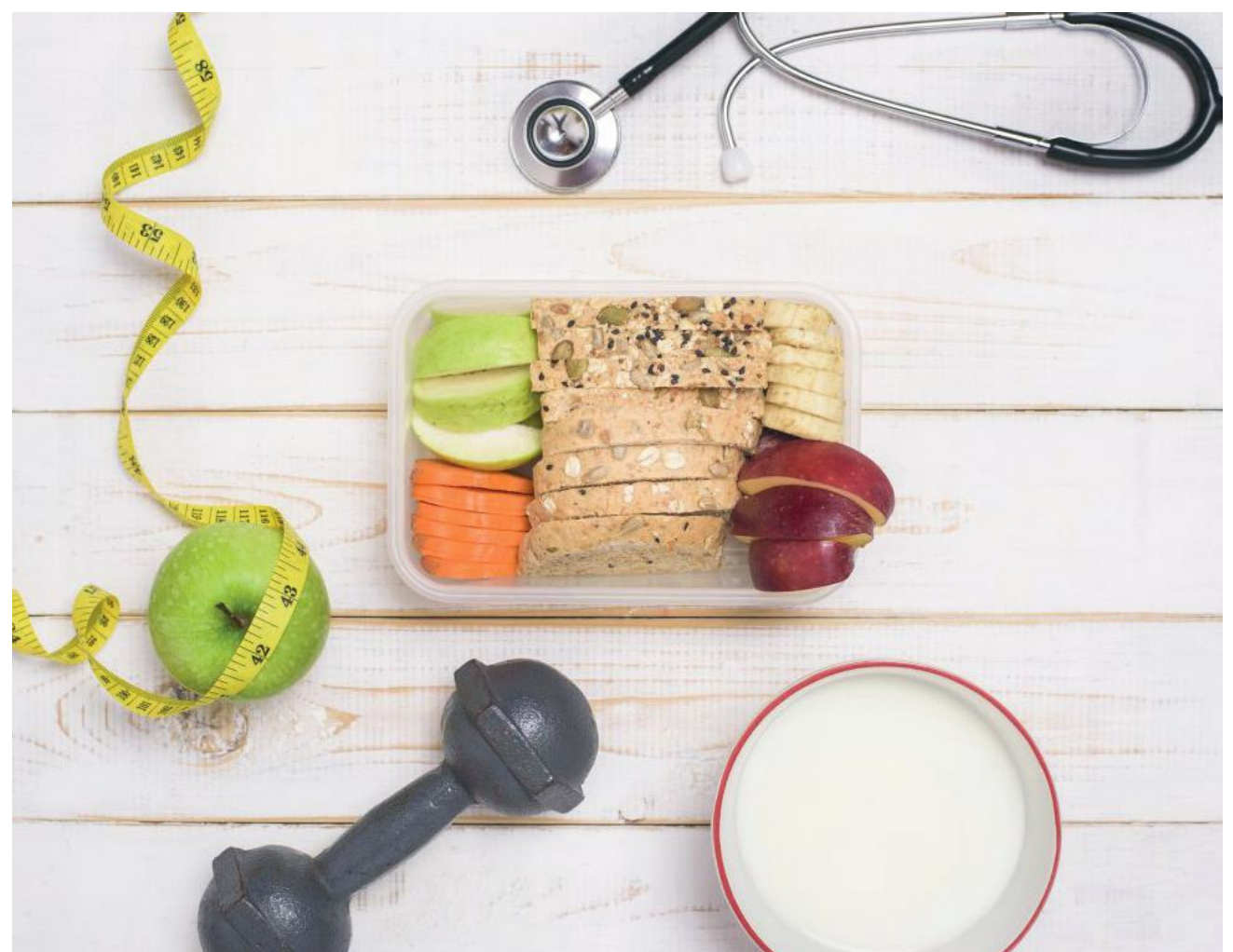
En el embarazo y el posparto, la actividad física también tiene efectos positivos demostrados.

La alimentación saludable, por su parte, protege contra la malnutrición en todas sus formas y reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles.

En el plano alimentario, la recomendación es priorizar alimentos reales y mínimamente procesados, consumir diariamente leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos), y asegurar una ingesta adecuada de frutas, verduras, frutos secos y semillas frescas.

La base de una dieta saludable incluye alimentos integrales como verduras, frutas, frutos secos, semillas, carnes magras, huevos, granos integrales y legumbres.

Es importante también reducir el consumo de sal, azúcares y grasas no saludables.



Universidad de la Empresa acogió un conversatorio sobre humanización de los cuidados de salud en la era de la inteligencia artificial

Este viernes, la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de la Empresa (UDE) acogió el conversatorio “Humanización de los cuidados de salud en la era de la tecnología y la inteligencia artificial”, un espacio de reflexión sobre los desafíos y oportunidades que plantean las nuevas tecnologías en la atención sanitaria.



Licenciada Analía Bentancor, especialista en imagenología y docente de UDE

**Inés María
Alfonso Rodríguez**

El encuentro se desarrolló en la sede de la Facultad de Ciencias de la Salud de UDE y reunió a estudiantes, docentes, profesionales de la salud y público en general, tanto de forma presencial como a través de la plataforma Zoom. La apertura estuvo a cargo de Carolina Abuchalja, miembro del rectorado de UDE, quien dio la bienvenida y planteó las preguntas que guiarían la jornada: “¿Qué cosas nos preocupan cuando hablamos de inteligencia artificial? ¿Dónde va a quedar lo humano? ¿Hasta dónde va a llegar lo artificial? ¿Y hasta dónde vamos a permitir que lo humano desaparezca?”.

Abuchalja subrayó que la inteligencia artificial fue creada por los seres humanos y que el espacio que ocupe dependerá de nosotros.

“¿Lideramos la transformación o simplemente la aceptamos y dejamos que avance sin nosotros tener un protagonismo?”, se preguntó. Además, recordó que esta revolución tecnológica tiene dos características particulares, su velocidad de instalación y su impacto en el empleo.

A continuación, tomó la palabra la licenciada en enfermería Sonia Meneses, coordinadora general de la Facultad de Ciencias de la Salud de UDE.

Meneses explicó que esta charla se enmarca en uno de los objetivos institucionales

que es brindar saber, intercambiar con vecinos, pacientes y estudiantes.

Anunció que se están programando reuniones mensuales con distintas temáticas de suma importancia y agradeció la concurrencia presencial y virtual, así como la presencia de la decana, doctora Karina Rando, que siguió el evento desde el exterior vía Zoom.

Integrar tecnología sin deshumanizar

La licenciada Analía Bentancor, especialista en imagenología y docente de UDE, abrió su presentación con una reflexión:

“Hoy en día poder hablar de la humanización de los cuidados

de salud en la era de la tecnología es algo que si bien hay una moda, también tiene que haber una concientización y diferentes tipos de regulaciones”.

A lo largo de su exposición, Bentancor recorrió los avances tecnológicos y su impacto en la medicina, pero puso el foco en que “la tecnología avanza, pero la pregunta es cómo seguimos cuidando con esta tecnología.

El desafío no es tenerla, sino integrarla sin perder el acto humano, la presencia, la escucha y la confianza”.

La especialista también mencionó ejemplos como robots ROSSI que interactúan en el espacio público, las compras online, las impresiones 3D que permiten sustituciones anatómicas y el teletrabajo.



Lic. Analía Bentancor junto a la Lic. en Enfermería Sonia Meneses

“Todo esto ya está aquí y ya transformó el diagnóstico, la gestión y el acceso a la salud”.

La IA en la práctica clínica

Bentancor explicó que a nivel mundial, más de mil herramientas médicas basadas en inteligencia artificial están aprobadas por la FDA.

Dos de cada tres médicos en Estados Unidos ya las utilizan, y uno de cada cinco médicos de familia lo que es atención primaria de salud, las emplea en tareas cotidianas de diagnóstico. “No tenemos marcha atrás”, afirmó.

Entre los beneficios, destacó el diagnóstico más preciso y temprano, especialmente en imagenología. Puso como ejemplo los algoritmos que analizan mamografías y permiten detectar cáncer de mama con mayor rapidez, reduciendo los tiempos de espera para la paciente.

También mencionó la reducción de la carga administrativa, la ampliación del acceso a la salud mediante consultas remotas y la medicina personalizada basada en datos genómicos.

Para hacer más tangible el avance, presentó cuatro casos reales que ya se están implementando. El primero es Scribe Dragon Copilot, un sistema de transcripción de consultas médicas que permite que, mientras el médico atiende al paciente, la computadora escuche y transcribe la conversación.

Subiendo automáticamente la información a la historia clínica, lo que facilita que el profesional mantenga el contacto visual y humano con el paciente.

Otro caso real es Tucuví (lola), una computadora que interactúa con el paciente para realizar preguntas preliminares, permitiendo que el médico disponga de más tiempo para el diagnóstico y la atención personalizada.

También se destacó Moxi, un robot de traslado de material y muestras que libera a los enfermeros de tareas logísticas para que puedan dedicar más tiempo a los pacientes. Por último, mencionó Pepper, un robot de compañía diseñado para apoyar emocionalmente a niños en entornos hospitalarios.

El límite de la empatía simulada

A pesar de los beneficios, Bentancor fue enfática en señalar los riesgos. Citó un estudio publicado en JAMA que revela que el 79% de la población prefiere la respuesta de la inteligencia artificial a la de los médicos en términos de empatía percibida. “Esto puede ser alarmante, pero también nos lleva a entender algo imprescindible, la empatía simulada es totalmente diferente a la empatía vivida.

La inteligencia artificial reconoce patrones emocionales, pero es el humano quien se conmueve con esos patrones y con lo que siente el otro paciente. Eso ningún algoritmo lo puede hacer”. Entre los riesgos que enumeró se encuentran el sesgo algorítmico, que surge cuando los modelos son entrenados con datos parciales y reproducen desigualdades clínicas y sociales, como la falta de representación de ciertos tipos de piel en diagnósticos dermatológicos.

También mencionó la vulneración de la privacidad, ya que los datos sensibles alimentan sistemas que no siempre garantizan la trazabilidad del consentimiento. Finalmente, señaló la dilución de la responsabilidad, ante un error, no está claro quién debe responder si el médico, el desarrollador o la empresa.

Bentancor subrayó la importancia de establecer límites éticos claros, destacando que la empatía simulada no puede reemplazar la vivencia real y que el clínico debe liderar el encuentro. Insistió en la necesidad de transparencia en las decisiones, evitando las “cajas negras”, y recordó que el consentimiento digital informado es un derecho del paciente, quien debe saber que se está utilizando inteligencia artificial en su atención.

Además, enfatizó que la rendición de cuentas debe estar garantizada por marcos legales. Un ejemplo relevante es la recomendación de la UNESCO sobre la ética de la inteligencia artificial, adoptada en 2021.

Se trata del primer instrumento normativo global en la materia, adoptado por 193 Estados, que sitúa a los derechos humanos, la dignidad y el bien común como ejes centrales para el desarrollo de estas tecnologías.

En Uruguay, la Ley N.º 20.212 establece un marco de responsabilidad que resulta clave para asegurar un uso adecuado de la inteligencia artificial. Contar con un respaldo legal es fundamental para evitar prácticas indebidas y garantizar que los sistemas se utilicen de forma segura y ética.

Esta normativa propone principios rectores para el desarrollo y la implementación de sistemas de inteligencia artificial en el país.

A nivel internacional, también se destaca el convenio en el marco del Consejo de Europa sobre inteligencia artificial en 2024.

Este constituye el primer tratado internacional vinculante que aborda la relación entre inteligencia artificial, derechos humanos, democracia y Estado de derecho a lo largo de todo su ciclo de vida.

En Uruguay también existen los llamados sandbox regulatorios que son entornos de prueba controlados donde las tecnologías se evalúan antes de su despliegue.

Balance y proyecciones

La inteligencia artificial es una herramienta poderosa, pero su uso debe estar guiado por la ética, la transparencia y la humanización. La tecnología puede mejorar la eficiencia y el acceso, pero el vínculo médico-paciente, la escucha activa y la empatía real siguen siendo irremplazables.

Como dijo Bentancor, “quien deshumaniza no es la máquina, sino quien la usa”. La especialista señaló que la regulación es un aspecto clave para garantizar que la tecnología se utilice de manera responsable y que los pacientes estén protegidos ante eventuales fallos o mal uso de los sistemas.

“La inteligencia artificial llegó para quedarse y, bien utilizada, puede potenciar nuestra capacidad de cuidar, pero nunca reemplazar la esencia del acto humano que es la compasión y el acompañamiento genuino”, concluyó.



A nivel mundial, más de mil herramientas médicas basadas en inteligencia artificial están aprobadas por la FDA

Sigamos volando juntos



FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

Carreras de Grado

- Contador Público
- Licenciatura en Marketing
- Licenciatura en Administración de Empresas
- Licenciatura en Recursos Humanos
- Licenciatura en Comercio Exterior
- Licenciatura en Economía y Finanzas ¹

Carreras de Postgrado

- Postgrado en Negocios

Maestrías

- Maestría en Dirección y Administración de Empresas
- Maestría en Marketing y Dirección Comercial
- Maestría en Gestión Ambiental

Carreras Técnicas

- Diplomado en Tributación

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS

Carreras de Grado

- Abogacía
- Escribano Público
- Licenciatura en Relaciones Internacionales

Maestrías

- Maestría en Derecho de las Relaciones Internacionales y de la Integración en América Latina
- Maestría en Ciencias Criminológico - Forenses

FACULTAD DE DISEÑO Y COMUNICACIÓN

Carreras de Grado

- Licenciatura en Diseño de Indumentaria ¹
- Licenciatura en Diseño Gráfico ¹
- Licenciatura en Diseño Industrial ¹

Carreras Técnicas

- Tecnicatura en Diseño de Indumentaria ¹
- Tecnicatura en Diseño Gráfico ¹
- Tecnicatura en Diseño de Interiores ¹

Diplomados

- Diseñador de Moda ²
- Diseñador Gráfico ²
- Diseñador de Interiores ²

FACULTAD DE INGENIERÍA

Carreras de Grado

- Ingeniería en Informática
- Licenciatura en Logística
- Licenciatura en Informática

Carreras Terciarias no Universitarias

- Analista en Ingeniería Informática ^{**}
- Técnico en Informática ^{**}

Carreras Técnicas

- Analista en Tecnología Informática
- Analista en Logística ¹
- Analista en Ciberseguridad ²

Diplomados

- Diplomado en Inteligencia Artificial Aplicada ²

Certificados

- Certificado en Inteligencia Artificial ²

^{**} Carrera terciaria no universitaria con reconocimiento del Ministerio de Educación y Cultura.

FACULTAD DE CIENCIAS AGRARIAS

Carreras de Grado

- Ingeniero Agrónomo
- Licenciatura en Gestión Agropecuaria

Carreras de Postgrado

- Administración de Agronegocios
- Gestión y Comercialización de Commodities
- Producción Animal

Carreras Técnicas

- Técnico Agropecuario ¹
- Técnico Forestal ¹
- Técnico Asistente Veterinario
- Técnico en Ciencias Veterinarias
- Técnico en Gestión de Equinos ¹
- Auxiliar de Consignatario
- Instructor de Equitación Terapéutica ¹

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carreras de Grado

- Licenciatura en Fisioterapia
- Licenciatura en Imagenología
- Licenciatura en Enfermería

Diplomados

- Diplomado en Tomografía Computada Multicorte ¹

Maestrías

- Maestría en Salud Pública

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Carreras de Grado

- Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación

Maestrías

- Maestría en Educación
- Maestría en Educación para Altas Habilidades/Superdotación

Doctorados

- Doctorado en Educación ^{***}

^{***} En trámite de modificación de plan de carrera reconocida por el Ministerio de Educación y Cultura.

ESCUELA DE DESARROLLO EMPRESARIAL

- Postgrado Ejecutivo Experto en Dirección del Capital Humano ²
- Postgrado Ejecutivo Experto en Habilidades Gerenciales ²
- Postgrado Ejecutivo Experto en Marketing y Dirección Comercial ²
- Postgrado Ejecutivo Experto en Innovación y Liderazgo ²

- Técnico en Gerencia ²
- Analista en Marketing ²
- Analista en Recursos Humanos ²
- Analista en Comercio Exterior ²
- Analista en Marketing Digital ²
- Analista en Periodismo en la Era Digital ²
- Analista de Negocios Digitales e Inteligencia Artificial ²

- Programa de Formación en Inteligencia Artificial Práctica ²
- Programa de Formación Integral en Mandos Medios ²
- Programa de Community Management ²

Tu carrera
Tu futuro

UDE
UNIVERSIDAD DE LA EMPRESA

1. Carreras dictadas en modalidad semi-presencial.
2. Carreras dictadas en modalidad 100% virtual.
3. Carreras dictadas en modalidad híbrida.



info@ude.edu.uy | ude.edu.uy

Sede Central
Soriano 959
Tel.: 2900 2442*

Sede Pocitos
21 de Setiembre 2741
Tel.: 2711 6220*

Sede Colonia
Río de la Plata s/n
Circ. Plaza de Toros
Tel.: 4522 1400

Sede Punta del Este
Av. Roosevelt (Parada 7) y Salto
Tel.: 4248 2502

Ciudad de la Costa
Tels.: 094978185 - 093438085
ciudadlacosta@ude.edu.uy

Facultad de Ciencias Agrarias
Av. Dr. Luis A. de Herrera 2890
Tel.: 2487 5010

El aumento de *Candida auris*: El hongo resistente que alerta a los sistemas de salud

Se trata de una de las mayores amenazas en los centros de salud.

Equipo de Redacción

Candida auris (*C. auris*), un hongo levaduriforme emergente y multirresistente, se ha convertido en una de las mayores amenazas en centros de salud a nivel mundial.

Descubierto por primera vez en 2009 en Japón con muestras retrospectivas de Corea del Sur desde 1996, este patógeno ha proliferado rápidamente, especialmente en entornos hospitalarios.

En Estados Unidos, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han reportado un incremento sostenido de casos clínicos. De menos de 100 en 2016 a más de 6.300 nuevos casos en 2024, con un total acumulado que supera los 13.000 en años recientes.

Entre 2022 y 2024, se notificaron 13.507 casos clínicos en EE.UU., pasando de 2.882 en 2022 a 4.428 en 2023 y 6.197 en 2024. Aunque el ritmo de aumento se ha ralentizado del 95% anual en periodos previos al 39,9% entre 2023-2024, la tendencia sigue al alza.

La mayoría afecta a adultos mayores de 45 años (87,8%), predominantemente hombres (61%), y se detecta principalmente en hospitales de atención aguda (76,6%) y de cuidados agudos a largo plazo (17,8%). Las muestras más comunes son orina (31,5%) y sangre (30,2%).

1.auris destaca por su alta resistencia a los antifúngicos. Muchas cepas resisten fluconazol, alrededor del 95-96% en análisis recientes, anfotericina B y equinocandinas, los tratamientos de primera y segunda línea. Esto complica su manejo y eleva la mortalidad, que puede superar el 30-60% en infecciones invasivas como candidemia, una infección en el torrente sanguíneo.



Candida auris: Entre 2022 y 2024, se notificaron 13.507 casos clínicos en EE.UU.

El hongo coloniza fácilmente la piel y superficies ambientales, formando biofilms resistentes a desinfectantes comunes.

Se transmite por contacto mano-piel o a través de equipos médicos contaminados.

Factores que impulsaron su expansión incluyen la pandemia de COVID-19: uso masivo de antibióticos de amplio espectro, overcrowding en hospitales, ventilación mecánica prolongada y escasez de personal, que debilitaron las medidas de control de infecciones.

Síntomas y diagnóstico

Los síntomas no son específicos.

Van desde fiebre hasta escalofríos que no responden a antibióticos, hipotensión, taquicardia o signos de sepsis. En infecciones invasivas puede afectar sangre, heridas, oídos, tracto urinario o pulmones.

El diagnóstico requiere cultivos y pruebas moleculares específicas, ya que se confunde fácilmente con otras *Candida*.

Los CDC recomiendan screening en pacientes de alto riesgo para detectar colonización asintomática. Aunque el foco actual está en EE.UU., *C. auris* se ha detectado en más de 60 países. Brotes significativos ocurren en India, Sudáfrica, Colombia y España.

En algunos estados de EE.UU. como Nueva York, Nueva Jersey, Illinois y Missouri, la transmisión local es endémica. En 2026, se reportan miles de casos acumulados, con alertas en Filadelfia y otros lugares por aumentos del 100% o más en periodos cortos.

La clave está en la prevención de infecciones asociadas a la atención sanitaria (IAAS), que van desde higiene estricta de manos con

alcohol o jabón hasta el aislamiento de contacto para pacientes colonizados o infectados.

Los CDC enfatizan que *C. auris* no representa un riesgo alto para la población sana general, pero sí para inmunocomprometidos, diabéticos, pacientes con catéteres, cirugía reciente o estancias prolongadas en UCI.

El aumento de *Candida auris* refleja un problema mayor. Se trata de la resistencia antimicrobiana (RAM), catalogada por la OMS como una de las diez principales amenazas globales.

Expertos advierten que sin intervenciones agresivas con mejor diagnóstico rápido, investigación de nuevos antifúngicos y cumplimiento estricto de protocolos podría volverse aún más intratable.

La salud visual en la infancia como foco en el desarrollo del aprendizaje

La visión es la principal puerta de entrada al conocimiento.

Durante la infancia, los ojos son el canal a través del cual se procesa gran parte de la información que da forma al desarrollo cognitivo y académico.



El aprendizaje infantil depende en gran medida de la capacidad visual

**Inés María
Alfonso Rodríguez**

El aprendizaje infantil depende en gran medida de la capacidad visual. Se estima que hasta el 80% de la información que un niño recibe durante su etapa escolar llega a través del sentido de la vista.

Leer, escribir, copiar del pizarrón, participar en clase o realizar actividades deportivas son tareas que requieren una visión en óptimas condiciones. A pesar de esta evidencia, muchos niños transitan su vida escolar sin haberse sometido a un examen oftalmológico completo.

Los problemas visuales no detectados suelen confundirse con falta de atención, bajo rendimiento o distracción.

Un niño con miopía no diagnosticada puede tener dificultades para ver el pizarrón. Un pequeño con astigmatismo puede sentir fatiga al leer y un problema de alineación ocular puede afectar su capacidad para concentrarse.

La detección precoz es importante, pues los especialistas recomiendan realizar exámenes oftalmológicos anuales a partir de los 5 años, e incluso antes si existen antecedentes familiares o señales de alerta.

Estas revisiones permiten diagnosticar a tiempo patologías como miopía, astigmatismo, hipermetropía, estrabismo o ambliopía ("ojo vago"), que si se corrigen a tiempo, no comprometen el desarrollo visual del niño.

En las últimas décadas, el uso de dispositivos electrónicos se ha multiplicado en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Tabletas, teléfonos inteligentes, computadoras y televisores ocupan una parte cada vez mayor del tiempo de los niños, tanto en el ámbito escolar como en el hogar.

Además, el uso prolongado

de pantallas provoca fatiga visual, sequedad ocular y dificultad para mantener la atención.

Cuando un niño mira fijamente una pantalla, la frecuencia de parpadeo disminuye, lo que reduce la lubricación natural del ojo y genera irritación o visión borrosa transitoria.

El esfuerzo continuo para enfocar objetos cercanos puede favorecer la aparición o progresión de la miopía, especialmente durante la etapa de crecimiento.

Otro factor agravante es la falta de exposición a la luz natural.

Pasar largas horas en espacios cerrados y con luz artificial limita el contacto con la luz solar, que cumple un rol clave en la regulación del crecimiento ocular y en la prevención de la miopía.

Los problemas visuales no solo afectan la vista. También impactan en el rendimiento escolar, en la concentración y en el estado de ánimo de los niños.

Un niño que ve mal puede tener dolores de cabeza recurrentes, cansancio visual, dificultad para seguir el ritmo de la clase y bajo rendimiento académico.

Muchos de estos síntomas pasan desapercibidos porque los niños no saben explicar que ven mal o creen que esa es la forma normal de ver.

Los especialistas coinciden en que la clave no es prohibir la tecnología, sino regular su uso y fomentar hábitos saludables.

Además, se recomienda aplicar la regla 20-20-20. Cada 20 minutos de pantalla, apartar la vista durante 20

segundos y mirar a una distancia de al menos 20 pies (unos 6 metros).

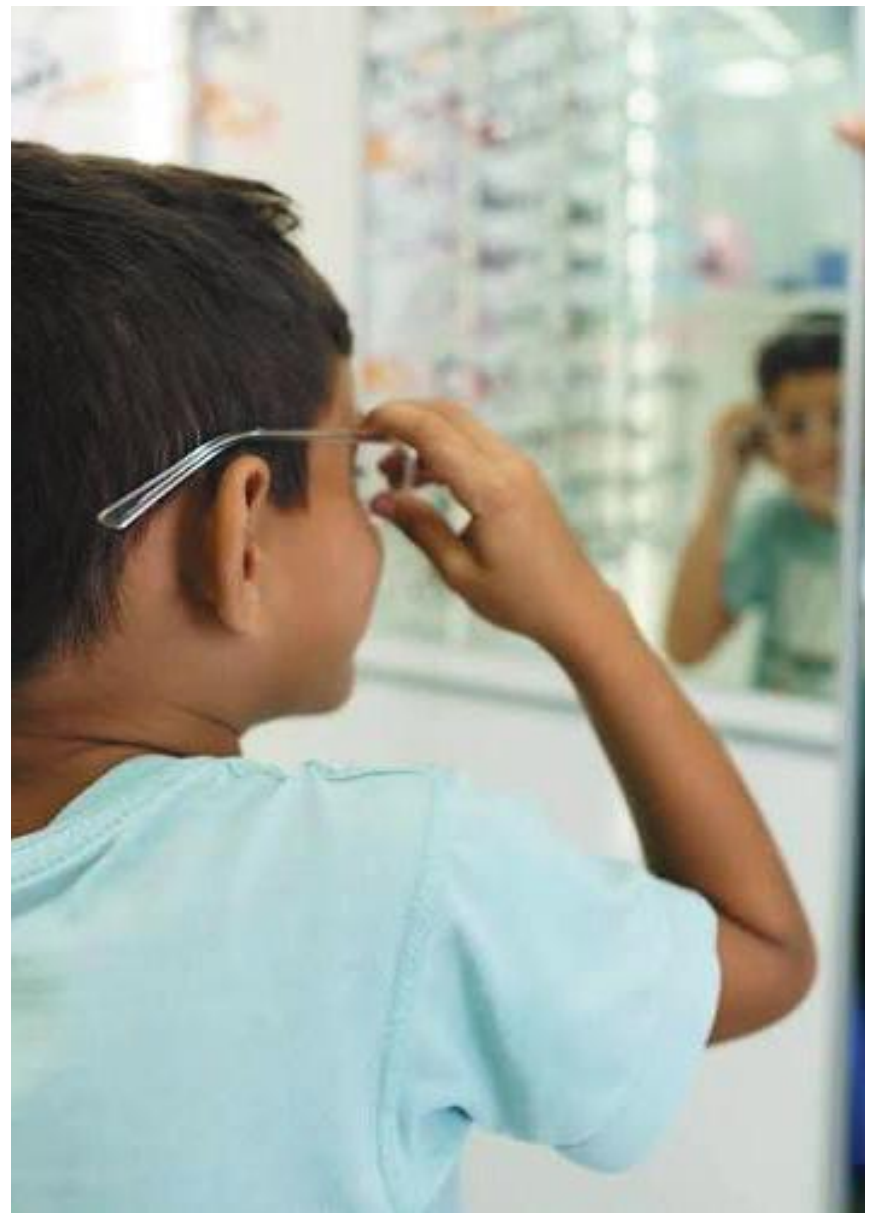
También es fundamental asegurar buena iluminación en los espacios de estudio, cuidar la postura y estimular el juego al aire libre.

La salud visual infantil requiere una acción coordinada entre padres, docentes y pediatras.

Los adultos deben estar atentos a señales como el entrecierro de ojos, el frotamiento frecuente, la inclinación de la cabeza para mirar o el acercamiento excesivo a las pantallas.

También es clave que los niños realicen revisiones oftalmológicas anuales para detectar y corregir cualquier alteración a tiempo.

En un mundo cada vez más digitalizado, la prevención, la detección temprana y el uso responsable de las pantallas son herramientas fundamentales para garantizar que los ojos de los niños sigan siendo la ventana a través de la cual descubren el mundo.



Muchos niños transitan su vida escolar sin haberse sometido a un examen oftalmológico completo

Un servicio humano y profesional

- ✓ Planes de afiliación adaptados a cada realidad.
- ✓ Acompañantes calificados, egresados de la Escuela de Capacitación con la mayor carga horaria del país, habilitada por el MEC, apoyados por médicos, enfermeros y psicólogos.
- ✓ Certificada en todos sus procesos por la última norma vigente (ISO 9001-2015)
- ✓ Más de 70 millones de horas de compañía brindada.

Y ahora también cumple con los estándares internacionales en seguridad de la información, contando con la certificación ISO 27001:2022. Garantizando la protección de la información de los afiliados, colaboradores, proveedores y otras partes interesadas.

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



0800 4584 | www.secom.com.uy

El estrés como parte de la salud mental estudiantil



Excesivo y difícil de controlar puede afectar el bienestar físico y mental.

Valeria Machado

Sentir estrés ante una prueba, una exposición oral o la incertidumbre por el futuro no significa necesariamente tener un problema de salud mental.

Según Unicef, “pequeñas cantidades de estrés pueden ser buenas para motivarnos a lograr objetivos”, pero cuando se vuelve excesivo y difícil de controlar puede afectar el bienestar físico y mental.

En estudiantes, el estrés no puede analizarse solo como resultado de la presión académica: la edad y el momento del desarrollo también importan.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la adolescencia está marcada por cambios físicos, emocionales y sociales.

También continúa la maduración neurológica, incluida la de la corteza prefrontal, vinculada con la regulación emocional, la toma de decisiones y la planificación.

Qué puede generar estrés

Desde Unicef Uruguay se advierte que las exigencias escolares, los exámenes, los cambios corporales de la pubertad, las dificultades en los vínculos y las transformaciones familiares y sociales se encuentran entre los factores que pueden perjudicar a niños, niñas y adolescentes.

Unicef diferencia ese malestar de una patología y señala que “no todo es un problema de salud mental”.

Algunas manifestaciones forman parte del proceso adolescente, aunque es necesario prestar atención cuando requieren apoyo o tratamiento.

Algunas manifestaciones forman parte del proceso adolescente, pero la intensidad, duración y consecuencias del malestar requieren atención.

Uruguay y la salud mental

En Uruguay, la salud mental adolescente y juvenil ocupa un lugar visible dentro de las políticas públicas.

El Ministerio de Salud Pública (MSP) plantea como objetivo “promover la salud, el desarrollo integral y el bienestar” de adolescentes y jóvenes, con énfasis en la equidad, la accesibilidad y su participación.

Según Unicef, “1 de 4 adolescentes y jóvenes” manifestó sentirse triste o desesperado.

Otro estudio presentado por el organismo y el Instituto Nacional de la Juventud (INJU) señaló que esta sensación aumenta entre los 18 y los 24 años, etapa atravesada por nuevas exigencias educativa, laborales y expectativas sobre el futuro.

La Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) sostiene que los centros educativos son “espacios clave” para construir entornos seguros e inclusivos y actuar como factores protectores mediante el sentido de pertenencia, las habilidades socioemocionales y los vínculos.

“Compartir nos cuida”

En esa línea, ANEP, junto a INJU, MSP y Unicef presentó la campaña “Compartir nos cuida”, que promueve la escucha y la contención como herramientas para fortalecer las redes de apoyo de adolescentes y jóvenes.

En diálogo con Diario La R, Eugenia Godoy, directora del INJU, dijo que el organismo tiene “distintas acciones para acompañar”, desde la prevención, la promoción y la atención. Remarcó que la iniciativa busca ir más allá de la respuesta sanitaria y promover espacios cotidianos de escucha para fortalecer las redes de apoyo de adolescentes y jóvenes.

En este sentido, remarcó que la iniciativa busca ir más allá de la respuesta sanitaria e

invitar a la comunidad a involucrarse desde el ámbito cotidiano, promoviendo espacios de escucha para contrarrestar el fuerte sentimiento de soledad e individualismo que atraviesa a los jóvenes hoy en día.

Preocupación internacional

Según la OMS, 1 de cada 7 adolescentes de entre 10 y 19 años presenta algún trastorno mental, entre los que se encuentran la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento.

La adolescencia es una etapa decisiva para desarrollar herramientas como la gestión de las emociones y la resolución de problemas. El papel de los entornos familiares, educativos y comunitarios son fundamentales. Abordar el estrés estudiantil implica considerar las exigencias académicas, la edad, el desarrollo y los recursos de cada estudiante para afrontar las presiones.

El desafío es distinguir entre un malestar transitorio y una situación que comienza a afectar la vida cotidiana.



“1 de 4 adolescentes y jóvenes” manifestó sentirse triste o desesperado según datos de Unicef

De técnica milenaria a la medicina formal: la acupuntura como aliada del sistema de salud

Reconocida por la OMS para el manejo del dolor crónico e incorporada en prestadores locales, la disciplina avanza bajo estrictas reglas de regulación profesional en Uruguay.



Reconocida por la OMS desde 1979, la técnica destaca por su efectividad en el alivio del dolor crónico y afecciones como la lumbalgia.

Valeria Machado

La acupuntura, técnica milenaria de la medicina tradicional china basada en la inserción de agujas finas en el cuerpo, se ha convertido en una herramienta cada vez más usada en los sistemas de salud.

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), estas disciplinas se aplican en 170 países, y en el 67% de ellos la mayoría de la población recurre a este tipo de terapias.

Para ordenar ese avance, la OMS adoptó la Estrategia Mundial de Medicina Tradicional 2025-2034.

El plan busca garantizar un acceso universal y seguro, fijando cuatro metas: fortalecer la evidencia, garantizar la seguridad y la regulación, integrar la medicina tradicional, complementaria e integrativa en los sistemas de salud y optimizar su valor intersectorial.

Este proceso integral culminó con la adopción de la Estrategia Mundial de Medicina Tradicional 2025-2034 por la Septuagésima Octava Asamblea Mundial de la Salud.

Evidencias que respaldan su uso

La OMS reconoce la acupuntura desde 1979 y la incluye entre las terapias no farmacológicas que se combinan cada vez más con los tratamientos para aliviar el dolor, reducir efectos secundarios y mejorar la calidad de vida en enfermedades crónicas.

En Uruguay, el servicio de acupuntura del Hospital Policial concluyó que la técnica resulta efectiva en casos puntuales, como náuseas posquirúrgicas, dolor posoperatorio, dolor posoperatorio, dolor dental y lumbalgia.

Por otro lado, la Asociación Uruguaya de Acupuntura promueve y apoya “todas las gestiones que tiendan al desarrollo continuo y buen uso de la acupuntura médica”; al igual que ofrece el reconocimiento a la técnica por parte de autoridades sanitarias, académicas y de gobierno.

La OMS aclara que la variabilidad en la aplicación de estas terapias dificulta los ensayos clínicos controlados, por lo que aún son necesarios más estudios que respalden su uso en afecciones específicas.



En Uruguay, la acupuntura solo puede ser practicada por médicos u odontólogos titulados y registrados ante el MSP

Medicina complementaria

Uno de los puntos que remarcan los organismos de salud es la diferencia entre medicina “alternativa” y medicina “complementaria”.

Mientras la primera implica sustituir el tratamiento convencional, la segunda se suma a él.

La OMS define a la medicina complementaria como “prácticas de salud adicionales que no forman parte de la medicina convencional de un país”, que con respaldo científico pueden aportar a una atención más completa de la salud.

Con esta mirada, servicios médicos de nuestro país que incorporaron la acupuntura, como el Hospital Policial, explican que la técnica dejó de considerarse una medicina alternativa para integrarse como complemento del tratamiento convencional en múltiples patologías, e incluso como primera opción terapéutica en algunos casos.

Regulación y profesionales habilitados

En Uruguay, el ejercicio de la acupuntura está regulado desde 2001 por el Ministerio de Salud Pública (MSP).

El Decreto N° 32/001, dictado tras un pedido conjunto de la Facultad de Medicina y la Federación Uruguaya de Acupuntura, estableció que la técnica exige un diagnóstico previo y una evaluación posterior de los resultados, por lo que “solo puede ser realizada por profesionales médicos y odontólogos” con título habilitante, expedido por la Universidad de la República o por universidades privadas autorizadas, y registrado ante el MSP.

La norma busca evitar que personas sin la debida capacitación apliquen la técnica y combatir así el ejercicio ilegal

de la medicina.

Tanto la OMS como el MSP coinciden en que la seguridad del paciente depende de la formación de quien aplica la terapia, la calidad de los materiales utilizados y un marco normativo sólido.

La recomendación de los especialistas es siempre la misma: antes de someterse a un tratamiento de acupuntura, consultar con el médico tratante y recurrir únicamente a profesionales certificados y registrados.



La piel: que dice sobre nuestra salud

La piel protege al organismo, ayuda a regular la temperatura y también puede mostrar señales de algunas enfermedades.

El estrés y la exposición al sol también tienen efectos sobre ella.

Valeria Machado

La piel cubre entre 1,5 y 2 metros cuadrados del cuerpo y puede pesar hasta 4 kilos. Es un órgano vivo que protege, siente y regula la temperatura, y hasta advierte sobre afecciones internas; conocer sus funciones resulta clave para la prevención.

Funciones de la piel

La capa más externa de la piel actúa como barrera física, química e inmunológica frente a la radiación ultravioleta, las bacterias, los virus y la contaminación.

El manto lipídico y el microbioma, la comunidad de microorganismos que la habita, mantienen un pH ácido hostil para buena parte de los agentes patógenos.

El órgano regula la temperatura corporal mediante el sudor y los vasos sanguíneos. Desde la biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos señalan que este órgano sintetiza la vitamina D a partir de la luz solar clave para los huesos, aunque su producción debe equilibrarse con los cuidados frente a la radiación UV.

La piel y el cerebro

La piel concentra millones de receptores nerviosos que detectan tacto, presión, temperatura y dolor, y envían esa información al cerebro.

La comunicación también es inversa: ante el estrés, el organismo libera cortisol —la hormona del estrés— que también actúa sobre la piel, estimulando las glándulas sebáceas, la inflamación y afectando la cicatrización.

Muchas enfermedades dejan sus primeras señales en la piel.

La Fundación Piel Sana, de la Academia Española de Dermatología, explica que su exploración “puede aportar datos clínicos importantes para diagnosticar enfermedades que ocurren en otros órganos internos”.



La piel actúa como barrera protectora y refleja desde el estrés hasta señales de enfermedades internas.

Es el caso de la diabetes, que puede mostrar piel engrosada en el cuello o las axilas; de los problemas hepáticos, asociados a picazón o color amarillento; y de enfermedades autoinmunes que suelen debutar con sarpullidos.

Afecciones: El cáncer de piel en Uruguay

La dermatitis, la rosácea y la psoriasis están entre las afecciones más comunes. Esta última suele manifestarse entre los 10 y 35 años. Si bien no es contagiosa, cuenta con un fuerte componente hereditario.

En Uruguay, el cáncer de piel es considerado una alerta particular: nuestro país presenta las tasas más altas de incidencia y mortalidad por melanoma en Latinoamérica, según el Registro Nacional del Cáncer de la comisión Honoraria de Lucha contra

el Cáncer (período 2017 – 2021) y el Ministerio de Salud Pública (MSP).

En ese período se registraron en promedio 269 casos nuevos y alrededor de 95 muertes por año, unos seis diagnósticos y dos fallecimientos semanales.

El melanoma es apenas el 4% de los cánceres de piel, pero provoca más de la mitad de las muertes por esta causa.

La campaña “Cuidémonos desde cero”, (MSP, Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer y la Sociedad de Dermatología de Uruguay) se enfoca en las infancias y adolescencias, dado que el 80% del daño solar en la piel se acumula antes de los 18 años.

Las medidas principales incluyen evitar la radiación directa entre las 10:00 y las 16:00 horas, usar barreras físicas (lentes, sombreros y

ropa protectora), aplicar correctamente el fotoprotector y autoexaminar periódicamente los lunares mediante la regla ABCDE (asimetría, bordes, color, diámetro mayor a 6 mm y evolución).

Las emociones y la piel

La psicodermatología estudia el vínculo entre la mente y la piel, ganando terreno en los últimos años.

Especialistas remarcan que la ansiedad y la depresión pueden desencadenar o agravar brotes de dermatitis, acné o psoriasis, mientras que las afecciones visibles impactan en la autoestima.

El impacto es bidireccional: el malestar emocional altera la piel, y las lesiones visibles pueden causar aislamiento. Más allá de lo estético, es importante prestarle atención a la piel para así, también cuidar nuestra salud.

Salud vascular: el impacto silencioso de los problemas circulatorios

Se estima que las enfermedades cardiovasculares y arteriales causan 19 millones de muertes al año.



Los problemas circulatorios causa la aparición de várices y arañas vasculares.

Equipo de Redacción

El sistema circulatorio constituye una red vital de vasos sanguíneos encargada de transportar oxígeno y nutrientes fundamentales a cada célula del organismo.

Sin embargo, factores asociados al ritmo de vida contemporáneo, como el sedentarismo, las dietas desequilibradas y el envejecimiento de la población, han convertido a las alteraciones circulatorias en una de las principales preocupaciones de la salud pública.

Lejos de constituir una mera molestia estética, las fallas en el flujo sanguíneo pueden desencadenar condiciones complejas que comprometen seriamente el bienestar y la autonomía física. Según la OMS, las enfermedades cardiovasculares y arteriales causan aproximadamente 19.8 millones de muertes al año, lo que representa el 32% de todas las muertes globales (1 de cada 3 fallecimientos).

Para comprender el alcance de estas patologías, es necesario distinguir entre las fallas del sistema arterial y las del músculo venoso. En el ámbito arterial, la aterosclerosis se posiciona como la causa predominante. Esta condición se caracteriza por el depósito progresivo de placas de grasa y colesterol en las paredes internas de las arterias, lo que provoca su rigidez y estrechamiento. Quienes la padecen suelen experimentar dolores punzantes y fatiga muscular en las piernas al caminar, síntoma conocido como claudicación intermitente.

En contraposición, la insuficiencia venosa altera el mecanismo mediante el cual la sangre retorna desde las extremidades inferiores hacia el corazón. Las venas poseen pequeñas válvulas unidireccionales diseñadas para vencer la fuerza de gravedad; cuando estas estructuras se debilitan, la sangre tiende a acumularse en las piernas. Este fenómeno origina la aparición de várices, arañas vasculares, edemas en

los tobillos y una constante sensación de pesadez.

Las señales iniciales de un déficit circulatorio suelen manifestarse de manera paulatina, lo que lleva a que muchas personas demore la consulta médica. El adormecimiento o la sensación de hormigueo en manos y pies, la frialdad en las extremidades, los cambios en la pigmentación de la piel y la fatiga muscular no justificada son alertas claras. Identificar estas manifestaciones a tiempo resulta indispensable no sólo para preservar la función vascular, sino también para prevenir el avance de factores de riesgo asociados como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y los eventos cardiovasculares.

El manejo integral de los trastornos circulatorios combina la prevención primaria con tratamientos médicos de alta precisión. La evidencia médica ratifica que el pilar fundamental reside en el estilo de vida. La realización regular de actividades aeróbicas, estimula la bomba muscular de la pantorrilla y optimiza el retorno venoso.

Asimismo, una alimentación equilibrada, reducida en sodio y rica en antioxidantes, sumada a la cesación tabáquica definitiva, reduce significativamente el riesgo de daño en la pared vascular.

En el campo del diagnóstico y tratamiento, la medicina actual ofrece alternativas no invasivas y de alta precisión. Métodos como el ecocardiograma Doppler permite evaluar el flujo sanguíneo en tiempo real.

En materia terapéutica, las opciones van desde fármacos específicos y prendas de compresión graduada, hasta procedimientos endovasculares mínimamente invasivos destinados a restaurar el calibre de los vasos obstruidos.

Fortalecer la educación en salud vascular resulta prioritario. Incorporar pausas activas durante la jornada laboral, mantener una hidratación adecuada y realizar chequeos médicos periódicos son medidas accesibles pero decisivas para resguardar la circulación y asegurar una vida plena.

DIARIO



LA R
www.grupormultimedia.com



NUESTRO CANAL DE
WHATSAPP

PULSA AQUÍ

— *Diario La R* —

SUPLEMENTO ESPECIAL

Salud & Bienestar

www.grupormultimedia.com