

SUMUM
Excelencia para tu vida

SOY

A photograph of two shirtless men in profile, facing each other. They are standing in front of a large window or glass wall, with a sunset or sunrise sky visible in the background. The lighting is warm and golden.

ELEGÍ CUIDARTE.



Consultorios Art Carrasco



El **SUMMUM** de
la **comodidad**

Para que puedas tener
aún más libertad de elección,
nosotros vamos más cerca.
**Inauguramos nuevos
Consultorios en Art Carrasco.**

Av. Italia 7519

En SoySUMMUM Abril:

pág. 4

¿Dudas sobre las vacunas contra el Coronavirus?

pág. 8

Sueño saludable.

pág. 11

Las 5 ciudades del mundo más responsables con el medio ambiente.

pág. 12

Yoga para la salud.

pág. 14

Elegí cuidarte. Te mostramos como se filmó nuestra nueva campaña.

pág. 16

Recordatorio de Servicios.

pág. 17

Bebitos SUMMUM.

¿Dudas sobre las vacunas contra el Coronavirus?

Consultamos a la Dra. Alicia Cardozo.

¿Qué vacunas se están dando en Uruguay y cuáles son sus características?

En Uruguay están disponibles en este momento dos tipos de vacunas: la vacuna Sinovac - Coronavac, China. Está formada por un Coronavirus inactivado, muerto para llamarlo de una forma sencilla, y eso hace que el cuerpo humano desarrolle respuesta inmunológica y reconozca cuando se encuentra con el Coronavirus nuevamente. Y la vacuna Pfizer con un mecanismo más moderno a través de una proteína transportadora que se denomina ARN Mensajero. Eso hace que el sistema inmune reconozca esas proteínas y la próxima vez que se enfrente al virus real pueda desarrollar una respuesta inmune y evitar la infección.*

¿Son confiables a pesar de la rapidez en su creación?

A pesar que se han creado muy rápido, estas vacunas han cumplido con todas las etapas. Igual que muchas otras vacunas,

* Recientemente se agregó una tercera vacuna en nuestro país, la de AstraZeneca.





han cumplido con todas las etapas necesarias para poder ser aprobadas y esto es posible dado los avances actuales de la ciencia.

Todas tienen porcentajes muy similares y cercanos al 100% para evitar que se lleguen a etapas graves y a la muerte por Coronavirus. Por lo tanto, en realidad hay que vacunarse con la vacuna que nos toque, cuando nos toque. La mejor vacuna es la que está en nuestro brazo.

¿Cuál es la efectividad de las vacunas y cuánto dura la inmunidad? ¿Sirven para las nuevas cepas del virus?

Como se ha visto en los últimos trabajos, estas vacunas son efectivas para las nuevas cepas, tanto brasileñas como británicas. Ambas vacunas tienen una efectividad prácticamente igual en prevención de casos de mortalidad y de enfermedad grave. La duración de la inmunidad es variable, no se sabe exactamente, pero tiene un mínimo de 8 meses a 1 año.

¿Puedo elegir qué vacuna darme?

En Uruguay no podemos elegir qué vacuna

darnos dado que, en realidad, las vacunas se dan de acuerdo a un cronograma pautado por el Ministerio de Salud Pública de acuerdo a las edades y a la vulnerabilidad de las personas.

¿Por qué hay que esperar en el lugar después de darme la vacuna?

Después de darnos la vacuna, tenemos que esperar 15 minutos o 30 minutos en el sitio de vacunación por si ocurriera algún efecto secundario importante. 15 minutos para aquellos que tienen alguna alergia mínima o ninguna alergia y 30 minutos para los que tienen, por ejemplo, alguna erupción alérgica. No está contraindicado dar la vacuna, pero sí esperar para ver si se produce algún efecto importante.

¿Pueden vacunarse las embarazadas? ¿Y las mujeres que están amamantando?

Las mujeres que están amamantando pueden y deben vacunarse dado que no hay ninguna contraindicación en la lactancia. Con respecto a las mujeres embarazadas, hay que valorar el riesgo-beneficio. Cuando se trata de una embarazada que tiene factores de riesgo de adquirir una infección grave por Coronavirus, es preferible



vacunarla puesto que no está demostrado que haya efectos negativos en el feto.

¿Hay personas que no deberían vacunarse? ¿Qué pasa con los niños?

No hay personas que no debieran vacunarse, los inmunodeprimidos deben vacunarse, los pacientes en diálisis, los cardiopatas, los pacientes con enfermedades respiratorias, todos deben vacunarse. Nosotros el mensaje que damos es: vacunate con la vacuna que te toque, cuando te toque.

Con respecto a los menores de 16 años o 18 años dependiendo de la vacuna, no existen aún trabajos científicos con la fuerza suficiente como para poder administrarla, si bien se están desarrollando trabajos con varias de las vacunas en estas poblaciones.

¿Una vez vacunado dejo de cuidarme?

Una vez que me vacuno, sigo manteniendo las medidas de protección de uso de tapabocas, distanciamiento físico, higiene, lavado de manos, porque en realidad, mi inmunidad va a estar desarrollada 15 días después de la segunda dosis, nunca antes.

Y por lo tanto debo protegerme y proteger a los demás.

¿Si me vacuno no me voy a enfermar de COVID-19 y tampoco contagio?

Si me vacuno, tengo muy pocas chances o casi ninguna, por las efectividades de casi 100%, de adquirir una infección grave de Coronavirus que me lleve al CTI. Pero no está 100% demostrado para ninguna de las vacunas hoy en día en uso en el mundo que prevengan una enfermedad asintomática y por lo tanto que pueda contagiar a otras personas. Lo más importante es que evitan las hospitalizaciones y las enfermedades graves y mortales. Y ese es un objetivo muy importante para evitar la saturación del sistema sanitario.

¿Cuánta gente tiene que estar vacunada para que se termine la pandemia?

Para que se termine la pandemia, deberíamos llegar a la vacunación de entre un 70 a un 80% de la población. De esa manera lograríamos lo que se denomina inmunidad de rebaño y por lo tanto las mutaciones del virus serían muy difíciles o casi imposibles y a su vez los casos serían menores y muy leves.



Una empresa del Grupo Falck

ucm, tu médico personal

Seguinos en



ucm.com.uy

Sueño Saludable

Dormir bien es una preocupación actual muy importante por las repercusiones que tiene sobre la vida diaria.

No tener un sueño adecuado en cantidad y calidad puede afectar al individuo tanto desde el punto de vista psicoemocional, como físico.

Se puede manifestar como somnolencia diurna, irritabilidad, depresión, pero también ser una de las causas de disfunciones cardiovasculares y metabólicas.

El estudio de la neurofisiología del sueño es relativamente reciente y se puede poner un mojón de inicio en la epidemia de la "gripe española", cercana a la Primera Guerra Mundial, con estudios observacionales y anatomopatológicos.



En la década de los años 50 del siglo pasado, se publican los primeros amplios estudios de neurofisiología, que han persistido y avanzado en forma incesante hasta el momento actual. Donde los avances tecnológicos de estudio del funcionamiento encefálico se siguen desarrollando.

Es necesario saber que nuestro organismo tiene una especie de reloj biológico (cronobiología), que determina un ciclo de funcionamiento de 24 horas aproximadamente, llamado ritmo circadiano, del cual se conocen cada vez más sus implicaciones hormonales, cardiovasculares y de regulación de temperatura.

Este ritmo circadiano comprende también el ciclo de alternancia de sueño y vigilia, y es fundamental tenerlo presente para comprender la importancia que tiene y respetarlo lo máximo posible para el mantenimiento de un estado saludable.

A su vez, dentro de ese ciclo macro circadiano, hay ciclos más cortos, de horas o minutos, que conforman la estructura del sueño.

También hay que tener en cuenta los cambios que el hombre ha producido, alterando los

ciclos lumínicos día – noche.

Hay una prolongación artificial de las horas de luz, relativamente recientes en términos evolutivos, que se debe a la extensión de las redes eléctricas.

Lo que interesa en este momento es hablar de la cantidad y sobre todo calidad del sueño.

Si bien, como en toda la biología hay rangos y patrones individuales y variaciones con la edad, hay también rasgos generales que es conveniente tener en cuenta y respetar.

En cuanto a cantidad, en el adulto se estima que 8 horas de sueño, son las necesarias para que los ciclos se cumplan con efectividad.

En cuanto a calidad hay una serie de pequeñas acciones que hay que tener en cuenta.

Muchas costumbres practicadas con regularidad pueden tener un impacto positivo en la calidad del sueño y en un mejor despertar, como por ejemplo, evitar la exposición a las pantallas, cerca de la hora de acostarse.

LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO PARA ADULTOS, CREADOS POR LA WORLD SLEEP SOCIETY:

- Establecé un horario regular para irte a dormir y despertarte.
- Si tenés la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
- Evitá la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarte, y no fumar.
- Evitá la cafeína 6 horas antes de acostarte. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
- Evitá los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarte. Un refrigerio ligero antes de acostarte es aceptable.
- Hacé ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarte.
- Usá ropa de cama cómoda y acogedora.
- Encontrá una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantené la habitación bien ventilada.
- Bloqueá todo el ruido que distrae y eliminá la mayor cantidad de luz posible.
- Reservá tu cama para dormir, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.

Tu cuerpo es el reflejo
de las cosas que
elegiste vivir, como
aquel día que te
cambió la vida para
siempre.



Elegí cuidarte.

SUMUM
Excelencia para tu vida

Las 5 ciudades del mundo más responsables con el medio ambiente

Algunos de los factores tomados en cuenta para definir a "las 5 ciudades más verdes del mundo" son: la contaminación acústica, los niveles de emisiones de CO², la contaminación del aire o que crean áreas diseñadas para zonas verdes.

Las caracteriza que son ciudades que tienen bajos niveles de contaminación ambiental y gases de efecto invernadero, que promueven prácticas de construcción ecológicas y sostenibles y cuyos ciudadanos están educados y actúan de acuerdo con criterios proambientales para mejorar el mundo.



1- COPENHAGUE

La capital danesa está en primera posición. Más de la mitad de los habitantes de la ciudad utilizan la bicicleta como medio de transporte habitual. Cuenta con más de 2.220 hectáreas de áreas verdes con acceso público. Actualmente está comprometida con el logro de otro objetivo: convertirse en la primera ciudad libre de emisiones de carbono para 2025.



2- CHICAGO

Chicago se ha comprometido firmemente con la eficiencia energética y las energías limpias. Ha establecido una estrategia para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero y ahorrar costos para los residentes y las empresas locales.



3- DAR ES SALAAM

La ciudad más poblada de Tanzania hace tiempo que combate la contaminación ambiental producida por los elementos de transporte clásicos. Tiene un sistema de autobuses de tránsito rápido con motores bajos en carbono y transporta a más de 200.000 pasajeros al día.



4- NUEVA YORK

La ciudad más poblada de Estados Unidos apuesta por el transporte sostenible. Cuenta con el programa South Bronx Clean Truck, que promueve la compra de vehículos bajos en carbono y reemplaza los viejos con el objetivo de reducir la contaminación del aire, algo que ya están haciendo otras ciudades del planeta.



5- AUCKLAND

La ciudad más grande y poblada de Nueva Zelanda ha implementado la iniciativa Waste to Resources, que se centra en la gestión de residuos mediante el desarrollo de medidas para recuperar y reciclar el 65% de los residuos recogidos en contenedores.

La lista continúa con **Phoenix, Ciudad de México, Fort Collins, Wuhan y Washington DC.**

Hay otras ciudades que quieren formar parte de la lista, como Estocolmo, que quiere convertirse en la primera ciudad 100% libre de combustibles fósiles para 2050; Berlín, que ha reducido considerablemente sus emisiones de CO²; San Francisco, que implementó un programa de conservación de agua en los últimos años y Vancouver, considerado el tercer parque urbano más grande de América del Norte.

La tecnología ayudará a hacer posible un mundo más verde, pero es necesario saber usarla y generar una consciencia global que al día de hoy no alcanza.

YOGA PARA LA SALUD



El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. Se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años y hoy en día la mayoría de las personas lo practican como ejercicio y para reducir el estrés.

LOS BENEFICIOS DEL YOGA

El yoga puede mejorar el nivel general de tu estado físico, tu postura y flexibilidad.

También puede:

- Reducir tu presión arterial y frecuencia cardíaca.
- Ayudar a relajarte.
- Mejorar la confianza en ti mismo.
- Reducir el estrés.
- Mejorar tu coordinación.
- Mejorar tu concentración.
- Ayudar a dormir mejor.
- Ayudar a la digestión.

Adicionalmente, practicar yoga también puede ayudar con las siguientes afecciones:

- Ansiedad.
- Dolor de espalda.
- Depresión.

¿QUIÉNES DEBEN TOMAR PRECAUCIONES?

El yoga en general es seguro para la mayoría de las personas. Pero puede ser necesario evitar algunas posturas o modificar posturas si:

- Estás embarazada.
- Tenés presión arterial alta.
- Tenés glaucoma.
- Tenés ciática.

Asegurate de notificar a tu instructor de yoga si tenés alguno de estos padecimientos, cualquier otra lesión o problema médico. Un instructor de yoga calificado debe ser capaz de ayudarte a encontrar posturas que sean seguras.

ASPECTOS CLAVES DEL YOGA

La mayoría de las clases de yoga duran entre 45 y 90 minutos. Todos los estilos incluyen tres componentes básicos:

• Respiración:

Concentrarte en tu respiración es una parte importante del yoga. Tu instructor puede

ofrecerte recomendaciones sobre ejercicios de respiración durante la clase.

• Posturas:

Las posturas, o posiciones de yoga, son una serie de movimientos que ayudan a aumentar la fortaleza, la flexibilidad y el equilibrio. Estas varían en dificultad, desde acostarse boca arriba en el suelo a complicadas posturas de equilibrio.

• Meditación:

Las clases de yoga usualmente terminan con un período breve de meditación. Esto tranquiliza la mente y ayuda a relajarse.

¿CÓMO PREVENIR LESIONES?

Si bien el yoga generalmente es seguro, pueden ocurrir lesiones si se hace en una posición de forma incorrecta o si se exige demasiado. Estos son algunos consejos para mantener la seguridad al hacer yoga:

- Comenzá lentamente y aprendé lo básico antes de esforzarte en exceso.
- Elegí una clase que sea adecuada para tu nivel. Si no estás seguro, preguntale al instructor.
- No te exijas más allá de tu nivel de comodidad. Si no podés realizar una posición, pedile al instructor que te ayude a modificarla.
- Hacé preguntas si no estás seguro de cómo hacer una posición.
- Llevá contigo una botella de agua para estar siempre hidratado.
- Usá ropa que te permita moverte con libertad.
- Escuchá a tu cuerpo. Si sentís dolor o fatiga, detenete y descansá.



ELEGIR

La vida se podría definir como un cúmulo de elecciones. Algunas de ellas son conscientes y otras no tanto. Hay elecciones que son muy meditadas y algunas que tomamos en un instante. Pero lo más importante es que cada una de ellas nos van cambiando la vida; van dibujando el camino que de alguna manera elegimos recorrer.

En SUMMUM estamos preparados profesional y humanamente, para acompañarte en ese viaje que es la vida. Nuestro objetivo es que cada elección que tomes, sea con la mayor tranquilidad.

Tu cuerpo es el reflejo de lo que elegiste vivir.

Elegí cuidarte.





Recordatorio de servicios



Centro de Resonancia del Puerto SUMMUM

Frente a Consultorios del Puerto, accedés a la mejor calidad de imagen para tus estudios asegurándote la máxima certeza en resultados y diagnósticos, en el menor tiempo, recibiendo los resultados en menos de 24 horas.



FarmaSUMMUM

Solicitá tus medicamentos llamando al 2707 1212 int. 3, en nuestra web o a través de nuestra App y los recibirás en el entorno de las siguientes 2 horas. Además, para tu mayor comodidad, podés retirarlos después de tu consulta o análisis en FarmaSUMMUM de Consultorios del Puerto.



El mejor y más moderno ecógrafo de la región

Disponés de la última tendencia, tratamiento médico, máximo rendimiento y eficiencia de imagen, accediendo exclusivamente en Consultorios del Puerto.



Artículos ortopédicos sin costo

Con indicación médica, en calidad de préstamo, SUMMUM te ofrece equipamiento ortopédico, muletas o bastones canadienses para niños o adultos. Llamando a FarmaSUMMUM, te lo enviamos a domicilio sin costo. Si sos asistido en puerta de emergencia, ahí mismo se te entregará el equipamiento. Finalizado el tratamiento pasaremos a retirarlo.



SUMMUMApp

Gestioná tus coordinaciones y las de tu familia, consultá tu Historia Clínica, solicitá medicamentos a FarmaSUMMUM y accedé a una Video Consulta Médica desde tu celular, de forma fácil, cómoda e intuitiva. Descargá SUMMUMApp en App Store y Google Play.



Maternidad SUMMUM

La mamá SUMMUM tiene cubierto su embarazo, parto y puerperio, incluyendo consultas, estudios, ecografías obstétricas y estructurales, internación en habitación privada con cama y desayuno para su acompañante. Además, puede elegir el Ginecólogo y Neonatólogo para el momento del parto sin costo adicional. Nuestras Socias tienen una ecografía 4D sin costo.

16



Video Consulta Repetición de medicamentos

Ingresando en la opción Video Consulta de nuestra aplicación (SUMMUMApp) o en nuestra página web, podrás solicitar la repetición de medicamentos sin moverte de donde estés.



Apoyo a madres primerizas

Una profesional compartirá su experiencia mediante tips prácticos, desde la higiene del cordón umbilical hasta la prevención de lesiones y estímulo en la producción de leche materna. Siempre adaptándose a los requerimientos de cada entorno y familia. Debido al contexto actual, seguimos ofreciendo a nuestros Socios la posibilidad de concretar el Servicio mediante una Videollamada.



Ateneos Médicos

Cuando tu salud atraviesa una situación compleja, solo SUMMUM te da el respaldo de un Ateneo Médico. Una instancia de análisis profundo de cada uno de los casos donde el intercambio de los mejores profesionales va a asegurarte el tratamiento más efectivo.



Comité Oncológico

SUMMUM ofrece al 100% de sus pacientes oncológicos, el acceso más rápido a los recursos más efectivos para cada caso, a través de la interacción entre su médico tratante y los más reconocidos profesionales de Oncología.



Cobertura prenatal

Le da al recién nacido 30 días de cobertura desde el día de su nacimiento, accediendo al mismo plan de la madre y garantizando su ingreso a SUMMUM sin condición alguna.

bebidos SUMMUM



diciembre 2020

01/12/2020	Lista Agarbado, Vicente
02/12/2020	Dutra Mezquida, Joaquín
03/12/2020	Ramos Pollak, Benjamín
08/12/2020	Hampe Marizcurrana, Inés María
10/12/2020	Bruno Schandy, Felipe
12/12/2020	Olea Arbelo, Vera
15/12/2020	Sander Álvarez, Tomás
16/12/2020	Stratta Mora, Catalina
16/12/2020	Manzione Chifflet, Pía
16/12/2020	Marrero Putti, Lara
19/12/2020	Saltzkeber Gros, Teo
19/12/2020	Szyfer Rubin, Valentino
20/12/2020	Cea Bianchi, Lorenzo
22/12/2020	Herrera Tripaldi, Alfonso
24/12/2020	Lubetkin Mermelstein, Alfonso
24/12/2020	Orellano Scarponi, Timoteo
26/12/2020	Pérez Gaudin, Francisca
26/12/2020	Millán Bautes, Clara Magdalena
29/12/2020	Baladán García, Benjamín
31/12/2020	Trelles De Nigris, Sofía



febrero 2021

03/02/2021	Sierra Hirsch, Emma
04/02/2021	Muniz Olivet, Manuel
04/02/2021	Armand Pilon Capano, Ismael
05/02/2021	Palermo Barboza, Máximo
05/02/2021	Cárdenas López, Alejo
08/02/2021	Bianchi Acquistapace, Josefina
12/02/2021	Bonner Carozzi, Juan Martín
15/02/2021	Martino Cayre, Helena
16/02/2021	Labandera Revello, Juana María
17/02/2021	Domínguez Cabrera, Rafael
17/02/2021	Aldaz Zugarramurdi, Juan Pedro
25/02/2021	Carrau Sposaro, Paz María
26/02/2021	Martínez Carrera, Ramiro
26/02/2021	Presno Herrera, Alfonso
27/02/2021	Durán Bove, Vicente
27/02/2021	Graña Rodríguez, Benjamín
27/02/2021	Piovani Guevgeozian, Bautista
27/02/2021	Bukstein Grobert, Rafael

marzo 2021

01/03/2021	Riva Zucchelli Matteo, Juana
02/03/2021	Salvo Hill, Isidro
02/03/2021	Marsicano Fazio, Juan Martín
03/03/2021	Puig Damiani, Tomás
03/03/2021	Gutiérrez Scapicchio, Sophie
07/03/2021	Morena Fagian, Mateo
08/03/2021	Estéves Salazar, Alfonsina
08/03/2021	Mouriño Real, Manuel
08/03/2021	Olivares Reguera, Lucas
09/03/2021	Alfaro Bertoche, Vicente
09/03/2021	Sapriza Nobre, Bautista
09/03/2021	Shemtov Goldman, Chaim
09/03/2021	Pérez del Castillo Tenaglia, Mar
11/03/2021	Laborde Russo, Santiago
12/03/2021	Lupinacci Curbelo, Salvador
12/03/2021	Dreifus Waiserbas, Alan
13/03/2021	Eliazer Cohn, Matías
20/03/2021	Colman López, Tomás
20/03/2021	Colman López, Milena
20/03/2021	Sela Courdin, Josefina
21/03/2021	Atchugarry Da Cunha, Baltasar
23/03/2021	Urgoiti Blengio, Alfonso
25/03/2021	Amorín Knobloch, Francisco
26/03/2021	Palermo Bauer, Francesco
27/03/2021	Rodríguez Lotti, Valentín
27/03/2021	Tachini Sobredo, Julieta
30/03/2021	Papich Kaufman, Julián

enero 2021

02/01/2021	Rosito Chanquet, Amalia
02/01/2021	Bajuk Pancini, Paulina
03/01/2021	Chemavonian González, Arman
04/01/2021	Barbachan Roberts, Vicente
04/01/2021	Barbachan Roberts, Emilia
05/01/2021	Pozzi Vidiella, Trinidad
05/01/2021	Pereira Mena, Emilia
08/01/2021	Furest Lema, Lorenzo
08/01/2021	Zerbino Bonasso, Ramón
08/01/2021	Díaz Correa, Julia
08/01/2021	Kaufmann Martín, Luciano
09/01/2021	Acosta Vera, Josefina
09/01/2021	Rodríguez Ferrari, Oriana
09/01/2021	Gregorio Achard, Paco
11/01/2021	Aliskevich Eliazer, Delfina
12/01/2021	Liguori Delpiazzo, Agustín Aparicio
16/01/2021	Cubas Bitancur, Federica
18/01/2021	Bruce Rienzi, Clementina María
19/01/2021	Ferreira Ramos Lozano, Sol
19/01/2021	Olivera Rodríguez, Juan Manuel
19/01/2021	Rodríguez Felitto, Felipe
21/01/2021	Mengui Aristegui, Benicio
22/01/2021	Carrega Bertolini Cabrera, Caterina
23/01/2021	Bruno Rius, Tomás

