

## Investigarán si los celulares pueden afectar el desarrollo cognitivo de los niños y adolescentes



**Pág. 05** | Un equipo de científicos del Reino Unido realizará el mayor estudio del mundo sobre el efecto de los teléfonos celulares en los cerebros de niños y adolescentes, según se anunció en este país.

## Cómo aliviar el estrés ocular

**Pág. 06 y 07** | El uso intenso de las pantallas en el trabajo y en casa puede producir un esfuerzo excesivo de los ojos que se traduce en cansancio, picor, sequedad, fotosensibilidad o dolor de cabeza entre otros síntomas. Consejos para reducir la sobrecarga visual.



**Pág. 03** |  
 Revelan la alta  
 incidencia del  
 virus sincicial  
 respiratorio en la  
 población infantil

**Pág. 08** |  
 La depresión es la  
 enfermedad más  
 frecuente en la  
 adolescencia

**Pág. 09** |  
 Recomiendan  
 30 minutos de  
 ejercicio 5 veces  
 por semana

**Pág. 13** |  
 Lanzan plan  
 para controlar  
 la venta ilegal  
 de psicofármacos

## STAFF

Redacción: Sgo. del Estero 2957  
B1640HMI - Martínez - Buenos Aires  
Tel. (011) 4717-5703  
redaccion@buenap Praxis.com  
www.buenap Praxis.com

Editor Responsable: Daniel J. Márquez  
Director Propietario: Daniel J. Márquez  
Asistente de Redacción: Claudia  
Miguez Gau

Redacción/Colaboradores: Miguel  
Guyot, Larisa Márquez

Diagramación: Khromadg

Impresión: Gutten Press,

Tabaré 1760 CABA

Todos los integrantes del staff trabajan  
ad-honorem.

RNPI 5119461 | ISSN 1853-0567

BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD® trabaja con una base editorial de notables especialistas argentinos y más de 90 publicaciones oficiales de sociedades médicas y prestigiosas publicaciones internacionales patrocinadas en el ámbito de la salud pública mundial. Los contenidos publicados están destinados a la información y/o conocimiento general y en ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones médicas. La dirección no se responsabiliza por los contenidos de los artículos y de los avisos publicitarios. Las fotos son exhibidas a modo informativo e ilustrativo correspondiendo los derechos de propiedad exclusiva a sus respectivos dueños.

## EDITORIAL

## ¿Estamos en la era del vacío?

El ver que cada día se consume más alcohol, drogas y psicofármacos, que la depresión es la enfermedad más frecuente entre los jóvenes, el imparable aumento de la obesidad, que hay más pobreza, delitos, violencia, corrupción, etc. Me pregunto ¿qué está pasando? Si bien, no puedo encontrar una respuesta sencilla que resuma todo lo que sucede hoy día, siento que brota de la sociedad una 'vivencia de la nada'.

Porque en estos tiempos predominan: el 'materialismo', sólo cuenta aquello que es tangible. El 'hedonismo'; que pone como bandera fundamental el placer y el bienestar. Saliendo de ambos una mezcla muy singular: sólo cuenta la posesión y el disfrute de 'tener'. Además, existe la 'permisividad': no hay límites ni lugares prohibidos, hay que atreverse a todo, hay que probarlo todo, curiosear por todos los rincones de la intimidad humana.

También se convive con el 'relativismo' que lleva a un marcado 'subjetivismo': todos los juicios son flotantes, todo depende de algo, como una especie de cadena de conexiones; todo es relativo. Produciendo así una absolutización de lo relativo.

Otra cuestión, es el 'consumismo' tomado como una forma de liberación. Estamos destinados a consumir: objetos, cosas superfluas, información, personas, relaciones, etc. Se trata de una pasión por consumir. Y surge así, un ser humano repleto de cosas, pero vacío interiormente.

Sumamos la 'deshumanización', que llegó de la mano de la tecnología (que si bien ha conquistado logros científicos importantes), las personas tecnificadas se están desdibujando rápidamente, pierden apoyo y consistencia, llegando a posponer el valor del ser humano como tal (hay estudios al respecto).

Es muy raro, nunca antes en la historia nos habíamos preocupado tanto por la gente y a la vez nunca estuvo tan olvidada.

Es como que la sociedad viviera en una permanente contradicción: dice una cosa y hace lo contrario: manifiesta doctrinas y pone en práctica otras. Dando lugar a la socialización de la inmadurez que se define por la 'desorientación', es decir; el no saber qué hacer, no tener criterios firmes, ir a la deriva. Porque junto a un 'cambio de valores' más la exaltación del 'erotismo', se presenta una nueva forma de vivir; el atreverse a diseñar la vida con esquemas descomprometidos.

Este panorama exhibe una sociedad convertida en adolescente, donde para muchos vivir sin referencia y puntos de apoyo, la 'existencia se hace insostenible'.

En fin... un tema muy amplio, que seguiremos desarrollando, porque la pregunta que va surgir es ¿quiénes manejan este fenómeno?



DANIEL MÁRQUEZ BRAGA  
Director

Estudio Contable

**Dr. Juan Bautista Larralde**  
Contador Público U.B.A.

Tercerización de liquidaciones de sueldos

**Impuestos:** Sociedades, profesionales liberales y personas físicas

J. J. Castelli 5661 Carapachay | Tel. 4765-2044 e-mail: [juan@larraldeonline.com](mailto:juan@larraldeonline.com)

Referencia: Agencia CyTA - Instituto Leloir

## Revelan la alta incidencia del virus sincicial respiratorio en la población infantil

Un estudio regional reveló que el virus sincicial, principal agente responsable de la bronquiolitis, está presente en 4 de cada 10 infecciones respiratorias bajas en bebés menores de 11 meses.

Un análisis regional que abarcó a 35 mil pacientes, con enfermedad aguda de la vía respiratoria baja, muestra que la presencia del virus sincicial respiratorio (VSR), principal agente responsable de la bronquiolitis, es muy alta. Según los datos obtenidos, está presente en el 41,5% de los casos de infecciones respiratorias bajas en niños de 0 a 11 meses de edad.

El estudio epidemiológico se basó en una revisión de 74 investigaciones publicadas en la literatura médica entre 2000 y 2010. La mayoría de los casos corresponden a niños hospitalizados menores de dos años provenientes de hospitales públicos y privados de Argentina, Brasil,

Chile, México y Uruguay.

«Nuestro estudio sugiere que esta carga de enfermedad es elevada en la región, en términos de número de casos nuevos por año e internaciones», afirmó el autor principal del trabajo, el Dr. Ariel Bardach, médico clínico y epidemiólogo del Centro Cochrane Argentino del Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS), en Buenos Aires.

Los autores del trabajo, publicado en la revista 'Reviews in Medical Virology', también estimaron el uso de recursos de salud vinculados a la patología. «En niños sin enfermedades graves previas, la duración de la internación por bronquiolitis suele ser de una semana en promedio, mientras que en aquellos afectados por diferentes patologías, es de casi el doble», indicó el Dr. Bardach.

### • *Prácticas preventivas*

Al momento no existe una vacuna disponible para ese virus que puede producir cuadros severos y neumonías antes de los dos años de edad. Pero hay recomendaciones generales preventivas, como cubrirse la boca y nariz con el brazo al toser o estornudar, evitar compartir vasos y utensilios, lavarse las manos con frecuencia, evitar la exposición de los bebés al humo del cigarrillo o ventilar los ambientes, señaló otra coautora, la Dra. Silvina Ruvinsky, infectóloga pediatra del Servicio de Epidemiología e Infectología del Hospital de Pediatría Juan P. Garrahan y magister en efectividad clínica. También la lactancia materna probó reducir la gravedad de los cuadros.

Aunque el VRS también causa patología respiratoria en gente mayor, afecta principalmente a niños menores de 5 años. Según la Dra. Ruvinsky, si en los niños aparecen síntomas de infección respiratoria baja, particularmente tos y dificultad para respirar, se debe realizar una consulta inmediata al médico. |



El virus está presente en 4 de cada 10 infecciones respiratorias bajas en bebés menores de 11 meses.



LABORATORIO DE ANÁLISIS BIOQUÍMICOS

Dr. Luis Molinari  
Dr. Jorge Nellem



CERTIFICADO BAJO NORMAS ISO 9001-2000  
ACREDITADO POR LA FUNDACIÓN BIOQUÍMICA ARGENTINA

TODAS LAS ESPECIALIDADES EN UN LABORATORIO QUE HACE 35 AÑOS  
BRINDA SU CALIDAD AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD  
ATENDEMOS OBRAS SOCIALES Y EMPRESAS DE MEDICINA PREPAGA

Con 2 direcciones para su mejor comodidad:

VICENTE LOPEZ  
Arenales 1517 (esq. Av. Maipu)  
4797-7482

...

RAMOS MEJIA  
Las Heras 28 (esq. Av. Rivadavia)  
4658-3297

## La autoestima y las palabras: dos caras de una misma moneda

Mientras que estadísticamente las mujeres parecería que pronunciamos alrededor de 20.000 palabras al día y los hombres alrededor de 7.000; ¿en qué momentos somos realmente conscientes de lo que estamos comunicándole al otro? En muchas ocasiones comenzamos a hablar sin tener la menor idea del efecto que puede llegar a causar aquello que estamos por decir en quienes nos oyen, ni mucho menos cómo los puede afectar a corto y largo plazo. Pocas veces registramos el inmenso poder que pueden llegar a tener nuestras palabras, del peso que estas poseen.

¿Cómo repercuten en el otro mis elogios y mis críticas? La autoestima de esa persona que tanto queremos, esa estima de sí que en muchos parece estar gravemente afectada, es construida por cada uno de nosotros minuto a minuto, y por qué no, destruida. Cuesta tanto construirla y tan poco destruirla. Esa palabra al aire que nos tardó segundos enunciar, al otro le acaba de confirmar que es un inútil o alguien increíblemente creativo.

En mi opinión, si tan solo nos dedicáramos a dar feedbacks positivos, las personas tendrían menos complejos y una autoestima más elevada, de modo que comenzarían a confiar en sus propias capacidades, y sin duda lograrían ser lo que anhelan ser. La autoestima y las palabras, dos caras de una misma moneda. Cuán diferentes serían nuestras relaciones si a la hora de opinar sobre otro, solo le emitiríamos mensajes positivos remarcando aquello que nos gusta de ellos, mientras que aquello que no nos agrada tanto lo nombráramos haciendo referencia a cuánto nos duele esa actitud, omitiendo los juicios de valor sobre lo que hace o deja de hacer, sobre las promesas incumplidas, los errores imperdonables. Cuán diferentes nos sentiríamos con nosotros mismos si nos viéramos construyendo con palabras la autoestima de ese ser que simplemente se esfuerza por ser alguien en este mundo. Cuántos más sanos serían nuestros vínculos si fuésemos conscientes del peso de nuestras palabras, de que las palabras no son ingenuas, y de que muchas



Pocas veces registramos el inmenso poder que pueden llegar a tener nuestras palabras.

veces nosotros tampoco. ¿Qué palabras elegimos al momento de hablar? Puedo visualizar a las palabras como si fuesen una flecha. Puedo elegir con qué flecha lanzar, de modo que puedo elegir qué regalarle al otro, si un elogio o una crítica.

Por último, no quisiera dejar de nombrar ciertos datos que a mi manera de ver, son importantes a la hora de entender por qué quizás muchas veces nos encontramos sin poder encontrar la palabra adecuada para expresarnos. Las personas que hoy día tienen alrededor de 80 años, manejan unas 70.000 palabras, aquellos que tienen alrededor de 40 años manejan entre 30.000 y 40.000; y, por último, los jóvenes y adolescentes de hoy, manejan alrededor de 10.000 palabras. ¿Podremos relacionar estos datos con nuestra dificultad para expresarnos y construir con palabras la autoestima del otro? |

Micaela Martin Lilla

Consultora Psicológica - Counselor

15 6570-8083 | mica.lilla@gmail.com



SERVICIOS E INSUMOS MEDICOS  
DESCARTABLES HOSPITALARIOS  
**R.E.OLIVA**

AGENTE OFICIAL: **TENSIOMETROS DIGITALES OMRON**  
**MEDIAS TERAPEUTICAS**

Av. Santa Fe 502 (1641) Acassuso  
Buenos Aires

CIRUGIA - ORTOPEDIA  
TRAUMATOLOGIA - UROLOGIA  
EQUIPAMIENTO - OXIGENOTERAPIA

Alquiler de camas ortopédicas, sillas de ruedas y el equipamiento básico para la internación domiciliaria

4743 - 0501 / 4743 - 1020  
aviloreo@yahoo.com.ar

Referencia: EFE

## Investigarán si los celulares pueden afectar el desarrollo cognitivo de los niños y adolescentes

Un equipo de científicos del Reino Unido realizará el mayor estudio del mundo sobre el efecto de los teléfonos celulares en los cerebros de niños y adolescentes, según se anunció en este país.

La investigación, por encargo del ministerio de Sanidad y con financiación público-privada, seguirá la evolución de 2.500 alumnos de 160 institutos de Londres de los 11 a los 14 años, para comprobar si se producen cambios en sus funciones cerebrales.

El llamado 'Estudio de Cognición, Adolescentes y Teléfonos Celulares' (SCAMP siglas en inglés), está encabezado por expertos del 'Imperial College' y se centrará en examinar las variaciones en las funciones de memoria y atención, que siguen desarrollándose durante la adolescencia.

Los niños se someterán a pruebas y contestarán preguntas primero a los 11 y 12 años, cuando la mayoría empieza a utilizar estos teléfonos, y luego de nuevo a los 14 años.

El presidente del comité organizador de SCAMP y subdirector del Instituto de Neurociencia Cognitiva del University College London, Dr. Patrick Haggard, señaló la «importancia del mayor estudio de seguimiento de adolescentes del mundo».

«Este estudio tiene dos aspectos valiosos: intenta calcular la exposición de los niños a los campos de radiofrecuencia de la forma más precisa posible y utiliza un conjunto de pruebas cuidadosamente diseñadas para medir las funciones cognitivas clave que se desarrollan en la adolescencia», dijo.

Se calcula que un 70 % de niños de entre 11 y 12 años tienen un celular en el Reino Unido y un 90 % de los de 14 años. Aunque los estudios hechos hasta ahora no encontraron pruebas de que el uso de celulares cause cáncer u otros daños a adultos a corto plazo, el efecto en niños está menos estudiado.

Ante la falta de información al respecto, el ministerio británico de Sanidad aconseja a los menores de 16 años utilizar el celular lo menos posible y de ser posible con la función de manos libres.



Ante la falta de información aconsejan a los menores de 16 años utilizar el celular lo menos posible.

El estudio SCAMP pretende profundizar en los efectos sobre el cerebro en desarrollo de los más jóvenes, que absorben mayores niveles de radiaciones.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera una "alta prioridad" investigar el efecto de estas tecnologías en la población joven.

La principal investigadora del Imperial College, Mireille Toledano, declaró que «el estudio británico proporcionará una base sólida para poder tomar después decisiones fundamentadas en cuanto al uso de celulares».

«Al examinar a los niños en el séptimo y noveno año de la educación, veremos cómo se desarrollan sus habilidades cognitivas en relación con el uso cambiante de los teléfonos celulares y otras tecnologías inalámbricas», explicó.

Paralelamente, el Reino Unido colabora en el estudio COSMOS, que investiga posibles efectos a largo plazo de estos teléfonos en 290.000 adultos, en un periodo de 20 a 30 años. |



LABORATORIO OLIVOS . Dr. Luis Molinari | Dr. Jorge Nellem | Dra. María Bouzas

Atendemos Obras Sociales y Medicinas Prepagas  
Extracciones a domicilio – Urgencias

**Horarios de atención:**  
Lunes a viernes de 08 a 19 hs.  
Extracciones de 08 a 11 hs.  
Sábados de 08 a 12 hs.  
Extracciones de 08 a 10 hs.

NUEVA DIRECCION

ENTRE RIOS 1424 - OLIVOS

4711-0703

labolivos@hotmail.com

Referencia: CLÍNICA MAYO

## Cómo aliviar el estrés ocular

El uso intenso de las pantallas en el trabajo y en casa puede producir un esfuerzo excesivo de los ojos que se traduce en cansancio, picazón, sequedad, fotosensibilidad o dolor de cabeza entre otros síntomas. Consejos para reducir la sobrecarga visual.

Aunque la fatiga visual puede ser molesta, no suele ser grave y pasa una vez que se han descansado los ojos. Además de los síntomas conocidos, el cansancio ocular puede dar lugar a otros como; ojos lagrimosos, visión doble, dolor de cuello, espalda u hombros y dificultad para concentrarse.

Según señalan desde la estadounidense Clínica Mayo, en algunos casos los signos y síntomas de la fatiga visual pueden indicar un trastorno subyacente del ojo que necesita tratamiento.

Si los siguientes 'remedios' caseros que se sugieren no funcionan para aliviar los síntomas, lo mejor es acudir al oftalmólogo, sobre todo si síntomas como el malestar ocular, la visión doble, los cambios perceptibles en la visión o los dolores de cabeza no remiten.



El uso intenso de los monitores produce un esfuerzo excesivo de los ojos.

**Ajustar la postura:** situar el monitor directamente en frente de uno a aproximadamente 50 a 100 centímetros de los ojos. Si se necesita acercarse para leer la letra pequeña aumentar el tamaño de la fuente. Mantener la parte superior de la pantalla al nivel de los ojos o por debajo para mirar ligeramente hacia abajo al trabajo. Si se usan anteojos bifocales y se tiende a inclinar la cabeza hacia atrás para ver a través de la parte más baja de los anteojos considerar bajar el monitor varios centímetros o comprar lentes diseñados para el trabajo con la PC.

**Comprobar la iluminación y reducir los reflejos:** la iluminación brillante y los reflejos pueden fatigar los ojos y hacer difícil ver objetos en la pantalla. Para comprobar los reflejos, sentarse con el monitor apagado y observar la luz e imágenes reflejadas para detectar cualquier reflejo intenso. Las fuentes superiores o que llegan desde atrás son las que más problemas presentan, de igual forma que luces fluorescentes o luz solar.

**Ajustar la pantalla:** situar el monitor de forma que las fuentes de luz más brillantes se encuentren a un lado, en el ángulo derecho si es posible. Eliminar alguna o todas las luces superiores y si se necesita más luz para escribir o leer emplear una lámpara de escritorio ajustable. Evitar situar el monitor directamente en frente de una ventana o una pared blanca y reduce los reflejos a través de un filtro si los consejos anteriores no se pueden poner en práctica. Por último, ajustar el contraste y la luminosidad del monitor a un nivel cómodo y asegúrate que las letras de la pantalla se lean con facilidad.

**Mantener limpio el monitor:** limpiar el polvo de la pantalla del monitor de forma regular ya que su presencia reduce el contraste y contribuye a los reflejos y brillos.

**Colocar el teclado de forma correcta:** situar el teclado directamente en frente de uno. Si está demasiado alto, bajo o en un ángulo de la mesa puede provocar malestar y fatiga



### PODOLOGIA MOUMARY

Director: **Juan D. Moumary**

MPSP N° 800

Ex Jefe y Fundador del Servicio de Podología del Hospital Central de San Isidro

PRESTADOR DE LA OBRA SOCIAL LUIS PASTEUR

ATENCIÓN PACIENTES DIABÉTICOS

TRATAMIENTOS PARA UÑAS ENCARNADAS CON FIBRA DE MEMORIA MOLECULAR

25 de Mayo 240 Local 4 y 5 - San Isidro | Turnos: 4747-6856

en los ojos, muñecas y manos.

**Tomar descansos oculares:** Cada 20 minutos quitar los ojos del teclado y mirar hacia algo alejado durante al menos 20 segundos. Se aconseja tomar un descanso cada 15 a 30 minutos de entre 1 a 3 minutos. En este tiempo es bueno realizar otro trabajo como llamadas telefónicas o archivar y dejar el puesto de trabajo y caminar un poco al menos una vez cada hora aproximadamente. Si es posible, recostarse y cerrar los ojos durante unos momentos.

**Pestañear a menudo para refrescar los ojos:** muchas personas pestañean menos de lo normal cuando trabajan frente al ordenador, los ojos secos pueden ser el resultado de un uso prolongado de éste. El pestañeo produce lágrimas que humedecen y refrescan los ojos. Hay que hacer un esfuerzo consciente por pestañear más a menudo.

**Plantearse el uso de lágrimas artificiales:** si ya se han presentado síntomas como el ojo seco estas gotas pueden ayudar a prevenir que las sesiones prolongadas ante el ordenador empeoren este síntoma de agotamiento. Hay que evitar las que eliminen los ojos rojos porque empeoran los síntomas del ojo seco y reducir el uso de las que contienen algún tipo de conservante a 4 aplicaciones diarias.

**Practicar la relajación:** con técnicas que alivien la tensión muscular. Los especialistas estadounidenses proponen el siguiente ejercicio: situar los codos sobre el escritorio

y las palmas de las manos hacia arriba. Dejar que el peso caiga hacia adelante y situar la cabeza en las manos de tal forma que cubran los ojos y los dedos queden extendidos hacia la frente. Cerrar los ojos y respirar profundamente a través de la nariz, aguantar la respiración unos 4 segundos y exhalar. Realizar esta respiración profunda durante 15 a 30 segundos. Llevar a cabo este ejercicio varias veces al día.

**Masajear los ojos y el área que los rodea:** estos masajes se pueden realizar con las manos y dedos desnudos o utilizando una toalla templada sobre los ojos cerrados. Masajear de forma suave la parte superior de los párpados contra el hueso de las cejas durante 10 segundos. Seguir con el masaje en la parte inferior de los ojos contra el hueso inferior durante otros 10 segundos. Este proceso estimula las glándulas de las lágrimas y ayuda a prevenir la sequedad en los ojos. Masajear el área de alrededor del ojo relaja esta musculatura y reduce algunos de los síntomas de la fatiga visual.

**Utilizar productos oculares adecuados:** si se utilizan anteojos, asegurarse de que la corrección sea la adecuada para trabajar con el ordenador. La mayoría de las lentes están adaptadas a la lectura en papel y podrían no ser óptimas para trabajar con la PC. Invertir en anteojos o lentes diseñadas para trabajar con una computadora podría merecer la pena, concluyen desde la clínica estadounidense. |



**nueva visión**  
ópticas

*Un nuevo concepto en*  
**óptica**

- ▶ **San Isidro**  
Chacabuco 284  
Telefax: 4747-2256 /  
4743-9489 /  
4742-8156
- ▶ **Recoleta**  
Callao 1797  
Tel: 4816-5892
- ▶ **Lomas de San Isidro**  
J.S. Fernández 86  
Tel: 4763-2228
- ▶ **La Lucila**  
Rawson 3798  
Tel: 4711-1647
- ▶ **Belgrano**  
Maure 1680  
Tel: 4775-1836
- ▶ **Martínez**  
Alvear 169  
Tel: 4793-2109

[www.nuevavisionopticas.com.ar](http://www.nuevavisionopticas.com.ar)

Referencia: OMS

## La depresión es la enfermedad más frecuente en la adolescencia

Según un informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es la principal enfermedad y motivo de discapacidad entre los adolescentes.

La depresión es la causa predominante de enfermedad entre los adolescentes y además este trastorno mental es la tercera causa de muerte entre este grupo de personas entre los 10 y 19 años, comunicó la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su primer informe completo sobre los problemas de salud de los adolescentes, elaborado con los datos proporcionados por 109 países.

Los problemas a esas edades están relacionados con el tabaco, el consumo de droga y alcohol, el SIDA, los trastornos mentales, la nutrición, la sexualidad y la violencia.

«El mundo no presta suficiente atención a la salud de los adolescentes», declaró la Dra. Flavia Bustreo, subdirectora general para la salud de las mujeres y los niños en la OMS.

«Esperamos que este informe consiga que se preste más atención a la salud de los que tienen entre 10 y 19 años y que sirva para desencadenar una acción acelerada sobre sus problemas», añadió.



No se les presta suficiente atención a la salud de los adolescentes.

Algunos estudios demuestran que todas las personas que padecen problemas mentales sufren sus primeros síntomas a partir de los 14 años. Según la OMS, si los adolescentes fuesen tratados a tiempo, se podrían evitar muertes y sufrimientos durante toda una vida. Por otra parte, el documento también recoge información sobre formas de comportamiento entre los adolescentes. Una de las conclusiones negativas de esta investigación es que solo 1 de cada 4 adolescentes hace suficiente ejercicio (la OMS recomienda al menos una hora por día). Y que en algunos países 1 de cada 3 es obeso.

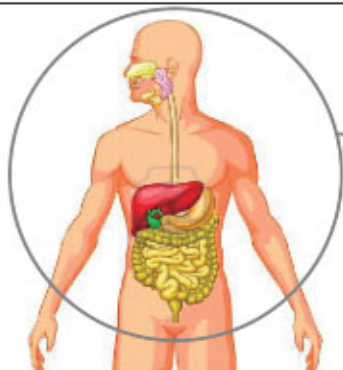
Si lo dividimos por sexos, los varones sufren más accidentes de tráfico que las chicas, con una tasa de mortalidad 3 veces superior y la muerte durante el parto es la segunda causa de mortalidad entre las jóvenes de entre 15 y 19 años, tras el suicidio, añadieron de la OMS.

Según cifras de la OMS, hay en promedio 49 nacimientos por 1.000 niñas de entre 15 y 19 años. Pero las diferencias por países son enormes y van de 1 a 229 por 1.000.

La OMS se ha fijado como objetivo facilitar el acceso a los métodos anticonceptivos para todas las adolescentes de entre 15 a 19 años con el fin de rebajar la tasa de nacimientos y de muertes durante el parto.

Un aspecto muy negativo recogido en el estudio es el hecho de que están aumentando las muertes relacionadas con el virus del SIDA entre adolescentes, especialmente en África, en un momento en que los índices de fallecimientos en otros grupos de población están cayendo. Por otro lado, en la primera franja de edad, entre los 10 y 14 años, la diarrea y las infecciones pulmonares son la segunda y cuarta causa de fallecimiento.

Para los expertos de la OMS, la adolescencia es un momento importante de la vida en el que se deben sentar las bases de una buena salud. |



## C.E.M.A.D.

Centro de Estudios Médicos del Aparato Digestivo

**Dr. JULIO A. SUMAY**

M.N. 33.755 | M.P. 43.877

Av. Santa Fe 1370 - (1640) Martínez

Tel: 4792-1825 / Fax: 4792-5040



Referencia: SOCIEDAD ARGENTINA DE NUTRICIÓN

## Recomiendan 30 minutos de ejercicio 5 veces por semana

La prevención de la obesidad es prioridad por ser causa del aumento de la mortalidad poblacional, y promover comportamientos saludables desde una edad temprana es más eficaz que tratarla.

Realizar actividad física regularmente es fundamental para prevenir la obesidad, aseguraron especialistas de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), y recomendaron hacer un mínimo de 30 minutos de ejercicio al menos 5 veces por semana.

«La prevención de la obesidad es una prioridad por ser causa de aumento de la mortalidad poblacional. Promover comportamientos saludables desde una edad temprana es más eficaz que tratarla, y se sabe que la actividad física es uno de los determinantes del peso corporal», destacó la SAN en un documento.

Según ese organismo «hay evidencia de que mayores niveles de actividad física disminuyen considerablemente el riesgo de enfermedad cardiovascular y mortalidad por todas las causas».

«Para prevenir la obesidad se recomienda un mínimo de 30 minutos de actividad física al menos 5 veces por semana y de ser posible, todos los días», sugirieron.

En el caso de personas mayores de 65 años la recomendación se reduce a 3 veces semanales, incluyendo a la rutina ejercicios con pesos moderados y de equilibrio.

«Gran parte de las recomendaciones en el tratamiento de la obesidad enfatizan la dieta y restan importancia al ejercicio. Sin embargo, se pueden prevenir alteraciones

metabólicas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares sólo mejorando la aptitud física», sostuvo la Dra. Alicia Bernasconi, coordinadora del Grupo de Trabajo Actividad Física de la SAN.

La especialista aclaró que «la obesidad es una enfermedad de origen multifactorial en la que intervienen aspectos genéticos y del medio ambiente, como una alimentación hipercalórica y el sedentarismo».

«La combinación de ejercicio y dieta demostró ser más eficaz que cualquiera de estas medidas solas; grandes estudios mostraron que la unión de ambos es una estrategia eficaz para producir una pérdida de peso clínicamente significativa», subrayó.

Desde la SAN destacaron, además, que la evaluación previa de las personas que realizarán actividad física es indispensable para gozar de los beneficios del ejercicio, con la seguridad de que sea una pauta terapéutica y no una contraindicación.

El examen previo deberá contemplar los antecedentes personales de salud y deportivos, jerarquizando la búsqueda de patologías cardiovasculares, metabólicas o respiratorias, así como las cuestiones ortopédicas y traumatológicas, especialmente de rodillas y columna. |

### Dr. Guillermo A. Puricelli

M.N. 52.527 | M.P. 48.547

Oncología Clínica

Lunes a viernes de 13 a 18,30 hs.

Quimioterapia (Hospital de Día)

Anticuerpos Monoclonales

Psico-oncología

Nutrición

Atención Personalizada

OSDE - MEDICUS - OMINT - SWISS MEDICAL GROUP - GALENO - CM SAN ISIDRO - CM VTE LOPEZ Y OTRAS

Alvear 260 2ºF - Martínez

Tel.: 4792-3295

Cel.: 15-6175-3709

gapuricelli@hotmail.com

## Rejuvenecimiento Facial: Plasma Rico en Plaquetas

La técnica de plasma rico en plaquetas (PRP) utiliza los recursos esenciales del propio organismo en beneficio de la piel, mejorando textura y elasticidad, y previniendo el envejecimiento cutáneo.

La bioestimulación con plasma rico en plaquetas (PRP), es una técnica simple, poco invasiva que puede ser realizada en consultorio, bajo ciertas normas de esterilización. Así también puede ser combinada con otras técnicas como lipotransferencia, técnica que debe ser realizada en quirófano.

«El plasma es un componente de la sangre en el cual se hallan suspendidas células jóvenes, que contienen factores de crecimiento, que al ser administrados en el tejido epidérmico, estimulan la producción de colágeno y elastina, estas células jóvenes, dan un aspecto luminoso de la piel mejorando y rejuveneciendo su textura», afirmó la Dra. Marlen Bustillos, directora del reconocido centro de estética, cirugía plástica y reparadora MB Beauty (consultas@mbbeauty.com.ar).

Según la especialista en cirugía plástica y reparadora, esta técnica no es utilizada exclusivamente en estética, sino que también es adecuada para mejorar el pH y la grasitud de la piel en pacientes con acné severo, y secuelas cicatrizales. De la misma manera y desde hace un tiempo atrás se está utilizando con éxito en los tratamientos de heridas crónicas, como las úlceras de piernas de origen vascular o pie diabético. Y en traumatología, a nivel de las articulaciones por desgaste de las mismas.

«La técnica consiste en la extracción de sangre, aproximadamente 20 ml que es una cantidad similar a la toma de muestra en los análisis clínicos. Esta sangre es procesada en un medio estrictamente aséptico, separando los glóbulos rojos que se descartan, y el plasma que se conserva para luego ser combinado con sustancias que ayuden a liberar los factores de crecimiento, cuando sea administrado el preparado, en el tejido a tratar», explicó la Dra. Bustillos.

«La administración es transdérmica con previa anes-



El PRP da un aspecto luminoso a la piel mejorando y rejuveneciendo su textura.

tesia en crema, y asepsia de la piel. Se puede afirmar que no existe riesgo de sufrir reacciones alérgicas ni rechazos, porque se trata de la propia sangre del paciente lo que significa que los anticuerpos son familiares», agregó.

«Los síntomas posteriores son eritema pasajero, es decir que la coloración rojiza desaparece a los pocos minutos, se recomienda evitar: sol, concurrir a saunas y gimnasios, así como también aplicación de cremas durante 48 horas aproximadamente», concluyó la especialista. |



*Dra. Marlen Bustillos*  
MN 94065 - MP 452814

*Cirugía Plástica, Estética y Reparadora*  
*Estética Facial y Corporal con Tecnología Médica Actualizada*

• Atención: Martes a Sábados de 13 a 19 hs.

Edison 162 Martínez  
Tel. 5788-9767  
Urgencias: (15) 5405-3563

info@mbbeauty.com.ar  
[www.mbbeauty.com.ar](http://www.mbbeauty.com.ar)  
[www.facebook.com/mbbeautyargentina](https://www.facebook.com/mbbeautyargentina)

## Continúan los encuentros de nutrición en San Isidro

En esta ocasión, el tema a desarrollar será sobre el '5 ° Mensaje de las Guías Alimentarias para la Población Argentina', que subraya la importancia que es para la salud el consumo de aceites vegetales preferentemente crudos, ya que es como mejor mantienen sus propiedades, como así también evitar las grasas para cocinar.

El objetivo es explicar los fundamentos científicos de este mensaje y brindar diferentes recetas, para sustituir el aceite en las frituras por técnicas de cocina más saludables.

Según la Lic. Victoria Azpiazu, nutricionista del Hospital Central de San Isidro «es muy común utilizar el aceite para saltear los alimentos, sean verduras o carnes, para luego preparar un guiso o estofado. De esa manera, todas las virtudes que tiene el aceite que se utilice para este fin, se pierden, ya que por el calor se saturan esos ácidos grasos insaturados que posee».

«Las grasas saturadas son las que encontramos mayormente en los alimentos de origen animal, por lo que los aceites (de origen vegetal) al calentarlos, pasan a tener

los mismos características que las grasas animales, salvo por su contenido en colesterol. El consumo de grasas y aceites debe guardar una relación 'saludable' para no aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular y obesidad», manifestó.

### **Cronograma de actividades de junio:**

- **Lunes 23:** Centro de Salud San Pantaleón (Bernardo Irigoyen 2140, Bajo Boulogne) de 10 a 11 hs.
- **Jueves 26:** CAPS Diagonal Salta (Diagonal Salta y Fray Luis Beltrán, Martínez), de 15 a 16 hs.
- **Viernes 27:** CAPS La Ribera (Coronel Rosales 1194, San Isidro), de 11 a 12 hs.
- **Viernes 27:** CAPS Villa Adelina (Av. de Mayo 1397), de 16 a 17 hs.
- **Lunes 30:** CAPS San Isidro Labrador (Av. Andrés Rolón y Tomkinson, Beccar), de 10 a 11 hs.

Para participar de los encuentros no es necesario inscripción previa. **Para mayor información comunicarse:** [nutricion@sanisidro.gov.ar](mailto:nutricion@sanisidro.gov.ar)

# Campaña de Vacunación 2014



**Vacunate en los tres hospitales  
o en el Centro de Salud más  
cercano a tu domicilio**

**Gratis**

Informes: 4707-1900 / [sanisidro.gov.ar](http://sanisidro.gov.ar)

**SAN ISIDRO / SALUD**  
SANISIDRO.GOB.AR

Referencia: NEURON

## El poder de las caricias

Nuestro organismo cuenta con entre 6 o 10 millones de sensores táctiles que recogen información tanto del interior como del exterior del cuerpo, siendo el sentido del tacto el más repartido y también el más duradero, de ahí que la piel se convierta en una especie de "órgano social" y el tacto en un instrumento de gran potencial.

Las caricias se muestran, por tanto, como uno de los estandartes de este sentido y, según una reciente investigación, éstas se transmiten desde la piel hasta el cerebro por medio de nervios cuya velocidad de conducción es muy lenta. Las fibras nerviosas táctiles (CTs) como se denominan a los nervios que responden a las caricias tienen un umbral perceptivo muy bajo y los receptores que las activan se localizan en la piel con presencia de vello. Se trata de exactamente los mismos receptores que también conducen las sensaciones de dolor al cerebro.

«Estos sensores nos aportan información desde el principio de nuestra vida, por lo que un fallo en el sistema de CT durante el neurodesarrollo puede impactar negativamente en el funcionamiento del cerebro social y el sentido de sí mismo, tal y como sucede con las personas con trastornos del espectro autista, quienes no procesan adecuadamente el tacto emocional», afirmó el Dr. Francis McGlone, líder del estudio.

De ahí que los investigadores concluyan que el déficit de caricias durante la vida temprana puede tener efectos negativos sobre una serie de comportamientos y estados psicológicos en la edad adulta, ya que, al no viajar estas sensaciones táctiles al sistema límbico (encargado de gestionar las respuestas emocionales), el desarrollo del

cerebro se resiente.

El estudio, que fue publicado en la revista especializada Neuron, también alertó de que «en un mundo en el que el tacto queda relegado a un segundo plano con el aumento de las redes sociales que fomentan la comunicación sin contacto, y la disminución de caricias afectuosas en los bebés por parte de cuidadores y padres debido a la las presiones económicas de la vida moderna, es cada vez más importante reconocer cuán vital es una afectuosa caricia», concluyó el Dr. McGlone. |



La piel es una especie de "órgano social" y el tacto un instrumento de gran potencial.

### ALQUILER DE CONSULTORIOS

**Martínez:**

Av. Sta. Fe 1938 - PB A

Tel: 4798 -9030

E-mail: vivispin69@hotmail.com

### Dr. ALBERTO MAURIÑO

Especialista en Neurología  
Neurología Cognitiva y del Comportamiento  
Investigador Asociado UBA

Lunes, martes y viernes de 16 a 20,30 hs.

Jueves de 14,00 a 16,30 hs.

Hipólito Yrigoyen 161 Martínez | 4793-1986

MICAELA MARTIN LILLA

**Consultora Psicológica - Counselor**

Acompañamiento psicológico - Procesos de desarrollo personal - Crisis Vitales - Duelos

Zona Vicente López / Villa Urquiza

mica.lilla@gmail.com | 15-6570-8083

**DRA. VIVIANA GABRIELA SCHIARETTI**

MN 18.219 | MP 42.868

**ODONTOPEDIATRÍA**

Av. Ader 1561 1° Villa Adelina  
4735-6846



## En la Provincia de Buenos Aires lanzan plan para controlar la venta ilegal de psicofármacos

El Ministerio de Salud bonaerense y el Colegio de Farmacéuticos lanzaron un plan conjunto para controlar la venta ilegal de psicofármacos a través del seguimiento de las recetas apócrifas y las prescripciones ilegales de ese tipo de medicamentos, del que se venden 1.500.000 cajas por mes.

Según un relevamiento del Colegio de Farmacéuticos bonaerense la comercialización de estos medicamentos aumentó un 75% entre el 2004 y el 2012.

Ante esa situación, el Ministerio de Salud saldrá a detectar el origen de las recetas apócrifas y de las prescripciones ilegales a través de un programa online de registro y control, además de realizar una fuerte campaña de difusión entre las 4.200 farmacias habilitadas por la Provincia.

Se implementará un registro de la cantidad de las recetas entregadas y solicitará al Colegio de Médicos, la base de datos de los profesionales matriculados autorizados para la prescripción de psicotrónicos.

Según el último relevamiento de la subsecretaría de Atención a las Adicciones, los psicofármacos mezclados con bebidas alcohólicas ocupan el segundo lugar entre los motivos de consulta por intoxicaciones. Y se destaca el consumo de Clonazepam, un ansiolítico cuyas ventas se dispararon un 105% en la última década.

«El sistema permite construir un perfil epidemiológico sobre el consumo de estos medicamentos, disminuir su circulación ilegal y confeccionar un padrón de médicos para conocer quién los está dispensando y dónde», explicó el ministro de Salud, Alejandro Collia.

Por su parte, la presidenta del Colegio de Farmacéuticos, Isabel Reinoso, sostuvo que «el convenio tiene como principal objetivo trabajar en conjunto para prevenir el uso problemático de estos medicamentos, su abuso y dependencia, a través de un programa que profundice el rol del farmacéutico como agente sanitario».

[www.elbita.com](http://www.elbita.com)

# ELBITA PASTAS



**MARTINEZ**

La Plaza  
Tel: 4798-0606 | 5842 | 4548  
La Estación  
Tel: 4798-2614 | 2528 | 1177

**NORDELTA**

Nordelta Centro  
Comercial  
Tel: 4871-7107 | 7108  
Nextel: 588\*1118

**PILAR**

Complejo  
Torres del Sol  
Tel: 02304-473509 | 99  
Nextel: 588\*1117

**LAS LOMAS**

San Isidro  
Tel: 4737-0758  
4737-0711 | 0365  
4737-0444

Referencia: CLEVELAND CLINIC

## Estrategias para superar la enuresis nocturna

Esta afección no implica ninguna amenaza para la salud del niño, siempre y cuando su causa no sea física. Especialistas brindan consejos muy útiles.

La micción involuntaria nocturna en la cama supone un problema para muchos padres que no sólo sienten que el proceso natural de maduración de sus hijos se ha bloqueado sino que enfrentan días en los que la somnolencia aumenta la irritabilidad y el malestar de grandes y pequeños.

Según explican en el sitio web dirigido a la población de la Clínica Cleveland en EEUU ([health.clevelandclinic.org](http://health.clevelandclinic.org)), la enuresis se define como la micción involuntaria en niños de 5 años o mayores. Los especialistas recomiendan consultar con un pediatra de atención primaria, un nefrólogo o un urólogo pediátricos.

El aspecto que subyace suele ser que la vejiga aún no ha madurado. Además, hay que tener en cuenta que alrededor del 15% de los niños de 5 años o más que mojan la cama dejan de hacerlo en ese mismo año, señalan los especialistas. Estos niños además no suelen presentar otros problemas médicos y es probable que existan antecedentes familiares.

Para ayudar a los padres con este problema los especialistas en nefrología pediátrica Dra. Halima Janjua y la uróloga pediatra Dra. Audrey Rhee del equipo de la clínica estadounidense sugieren los siguientes consejos:

- **Cambiar las horas en las que el niño bebe:** recomiendan un mayor consumo de fluidos más pronto durante el día y reducirlo en las horas vespertinas
- **Planificar visitas al baño:** llevar al niño de forma regular a hacer pis, cada 2 o 3 horas, y justo antes de ir a la cama
- **Alentar al niño:** hacer sentir al niño bien sobre su progresión al recompensarle por sus logros de forma consistente
- **Eliminar los irritantes de la vejiga:** por la noche, comenzar eliminando la cafeína procedente por ejemplo de los batidos de chocolate y el cacao y si esto no funciona eliminar los jugos cítricos, los condimentos artificiales, los dulces y los colorantes (sobre todo los rojos). Muchos padres no son conscientes de que todos ellos pueden irritar la vejiga de un niño
- **Evitar la sed excesiva:** si en el colegio lo permiten, es conveniente proporcionar al niño una botella de agua para que

pueda beber de forma constante durante el día. Esto evita la sed excesiva después de la escuela

- **Tener en cuenta si el estreñimiento interviene:** dado que el recto está justo detrás de la vejiga, las dificultades derivadas del estreñimiento pueden suponer en sí mismas un problema para la vejiga, en especial por la noche. Esto afecta a una tercera parte de los niños que mojan la cama, aunque es improbable que los niños sepan identificar o compartir información sobre el estreñimiento
- **No despertar al niño para orinar:** despertar de forma aleatoria al niño durante la noche y preguntarle si quiere hacer pis no es la respuesta ya que esto llevará sólo a una mayor falta de sueño y frustración
- **No recurrir al castigo:** enojarse con el niño no le ayuda a aprender. El proceso no tiene por qué suponer un conflicto
- **Existen alarmas específicas que se activan si detectan la humedad en la ropa interior del niño o en el colchón.** Sin embargo, esto no significa que el niño se despierte sino que los padres deben levantar al niño, llevarlo al baño, limpiar la cama y repetir el proceso
- **Medicamentos:** aunque existen no suelen recomendarse ya que poseen efectos secundarios y suponen una solución temporal en vez de global.

### *Cuando mojar la cama señala problemas más graves*

De manera ocasional, mojar la cama es un signo de algo más importante, lo que incluye:

- **Apnea del sueño:** si el niño ronca mucho o muestra signos de apnea del sueño, hay que investigar más, de otro modo no es un motivo principal de evaluación cuando un niño tiene problemas mojado la cama
- **Infecciones del tracto urinario:** una muestra de orina puede detectar estas infecciones, que es una prueba típica que los médicos pedirán cuando mojar la cama es un problema
- **Diabetes:** una muestra de orina puede también detectar diabetes en el niño. |



Siga on-line nuestra actualización diaria de noticias, entrevistas, artículos y videos en nuestro portal web:

[www.buenap Praxis.com](http://www.buenap Praxis.com)

Publique en **BUENA PRAXIS**  
EL PERIÓDICO DE LA SALUD

Comuníquese al 4717-5703 - [info@buenap Praxis.com](mailto:info@buenap Praxis.com)

ES DE "LA PLATA", SU HIJO  
SE LLAMA "LUCA" Y PESCA CON "MOSCA".

GASTÓN MOSCARDELLI

JUGAR COMPULSIVAMENTE ES PELODICIAL PARA LA SALUD. ASISTENCIA 0800-444-4000

POR SÓLO  
**\$5**

Probá **Quiniela Plus.**  
Tenés un pozo mínimo asegurado de **\$1.000.000**

**Quiniela Súper Plus** sortea de lunes a sábados.

**QUINIELA**  
PLUS



**Lotería de  
la Provincia**

Los resultados se definen con el sorteo nocturno de la quiniela de Lunes a Sábado. Consultá las bases y condiciones en tu Agencia de Lotería de la Provincia.

# Canto Expresivo®



## Voz en Movimiento

Técnica vocal terapéutica para soltar y liberar tensiones, disminuir el nivel de Estrés y desarrollar la espontaneidad y la creatividad a partir del trabajo con la Voz y el movimiento corporal

**Seguimiento Individual**

**Talleres Grupales**

**Workshops en Empresas**

CANTO EXPRESIVO® es una marca registrada de:  
**Profesora en Artes Sabrina E. Márquez**

Seguinos:    

**Zona Norte y C.A.B.A.**

**+ Info** 4742 0221  
15 5738 9769

[cantoexpresivo@fibertel.com.ar](mailto:cantoexpresivo@fibertel.com.ar)

[www.cantoexpresivo.blogspot.com](http://www.cantoexpresivo.blogspot.com)