

El 90% de la población padece dolores de espalda



Pág. 06 y 07 | El ritmo de vida actual, la manera en la cual algunos desarrollan sus actividades y las presiones de la vida cotidiana hacen que sean a menudo los mismos individuos quienes causen este síntoma.

Cómo enfrentar el estrés post-vacacional

Pág. 08 y 09 | Según un informe del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad, tras volver de las vacaciones se incrementan las consultas de pacientes que padecen cuadros de Trastornos de Ansiedad.



Pág. 04 y 05 |
Cómo cuidar la salud venosa después de los 50 años

Pág. 10 |
Lo que hay que saber sobre la enfermedad celíaca

Pág. 11 |
Vuelta al colegio: Controlar la visión de los chicos

Pág. 13 |
Avance contra la hepatitis C en pacientes difíciles de tratar

STAFF

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

La consulta al médico puede asustar a los niños

Cuando un niño llega a la consulta de un médico, generalmente lo desnudan, lo acuestan en una camilla y se siente molesto. Tanto los pequeños como los mayores solemos vivir esta experiencia con temor, porque los chicos lloran, se agitan y se sienten agredidos.

Muchas veces la agresión y el dolor físico son reales porque se les cura, pincha, se les introduce un elemento en la garganta, etc. Y casi siempre, los niños se sienten desprotegidos, con su autonomía y su independencia inhibidas, expuestos a riesgos desconocidos para ellos... Y esto les genera ansiedad y dolor.

Algunos, incluso los más pequeños, se sienten muy desprotegidos cuando se les desnuda completamente; otros cuando se les acuesta para revisarlos. Y, en consecuencia, protestan o lloran desconsoladamente al adoptar esta postura.

No cuesta nada ser sensible a estas demandas, preguntar a los niños mayores, entender el lenguaje corporal de los más pequeños y explorarlos, siempre que sea posible, en la postura que ellos deseen, incluso abrazados a su madre.

Los especialistas opinan que cuando los niños consultan en una guardia de un Hospital o Clínica, algo que cada vez es más frecuente, generalmente son explorados en cuartos o boxes poco amigables. Sus colores, mobiliario, luces y ambientación están preparados para los profesionales sanitarios, no para los chicos. A muchos se les somete a exploraciones dolorosas como una extracción de sangre para análisis, sondaje de vejiga para recoger orina, curas, puntos de sutura, aspiración de secreciones nasales o punción lumbar o de espalda para el diagnóstico de meningitis. En estos casos, pienso que los niños deberían permanecer con sus padres, al menos con uno de ellos, porque ellos y sólo ellos consiguen que su hijo se sienta protegido, no abandonado. Una protección que tiene potentes efectos analgésicos. Las caricias, el tarareo, las palabras, tomar las manos o la cara, ponerse de forma que el niño vea una cara amiga... Todo ello disminuye la ansiedad, el llanto y el dolor de los chicos.

Revisando la literatura médica, hay estudios que han demostrado que la presencia de los padres en estas situaciones supone menos estrés tanto para los niños como para ellos.

En definitiva, los padres deben proteger de la ansiedad, estrés y miedo a sus hijos, incluso en la consulta del médico. Si éste o el resto del personal sanitario realizan medidas o procedimientos invasivos o dolorosos, deberían solicitar su presencia, no sólo por motivos humanitarios, también porque disminuye la percepción del dolor. ¿No les parece? ... 👍



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

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD | Dr. Stuart Ross

La diabetes puede causar pérdida de audición

La relación de la diabetes con la pérdida de visión es muy conocida, sin embargo, no muchas personas asocian la enfermedad con la pérdida auditiva. De hecho, el oído es uno de los primeros órganos que puede advertir de la posibilidad de sufrir diabetes.

El Dr. Stuart Ross, Médico de Planta del Servicio de Otorrinolaringología del Hospital Británico de Buenos Aires, señaló que la pérdida auditiva asociada a la diabetes está más que probada: «tanto los pacientes con diabetes tipo 1 como los que padecen diabetes tipo 2 tienen, con más frecuencia que la población general, pérdida auditiva, por lo que hay que considerar a la enfermedad como un factor de riesgo», aclaró. Por otro lado, algunos estudios señalan que las personas que padecen diabetes hace menos de 10 años «tienen entre un 35% y un 40% de posibilidades de desarrollar algún trastorno auditivo, mientras que para los enfermos que se les detectó la enfermedad hace más de 10 años esta probabilidad aumenta hasta un 60%».

La diabetes puede afectar a una pequeña arteria que irriga el oído interno, alterando la capacidad auditiva. Normalmente, las personas diabéticas presentan un tipo de pérdida neurosensorial o perceptiva, casi siempre por alteración de la cóclea o caracol. La aparición de estos trastornos auditivos aumenta con la edad y con los años transcurridos desde el diagnóstico de la diabetes. En este sentido, GAES Centros Auditivos, compañía experta en audición, ofrece algunos consejos para que las personas diabéticas puedan prevenir estos trastornos y conservar una buena capacidad auditiva:

- **Estar atentos a los síntomas:** muchas personas restan importancia a los problemas auditivos y no acuden al especialista. La sensación de zumbidos en los oídos, pérdida de audición, mareos o vértigo pueden estar relacionados con la diabetes y ser las primeras manifestaciones de la enfermedad.
- **Dieta sana y saludable:** una buena alimentación es clave para conservar la audición, al igual que el resto de



Es importante acudir al especialista en salud auditiva cada 6 meses.

los órganos. El ácido fólico, la vitamina B12, la vitamina A o los ácidos grasos omega 3 se asocian a una mejor conservación de la audición. Por el contrario, el abuso de grasas saturadas, el azúcar, el alcohol y el tabaco influyen en el desarrollo de enfermedades degenerativas del oído.

- **Es importante seguir un control riguroso de la diabetes:** esta recomendación incumbe tanto a la dieta como al tratamiento, ya sea con antigluceámicos orales o con insulina.
- **Evitar factores de riesgo** como el ruido o los medicamentos ototóxicos.
- **Acudir al especialista** en salud auditiva cada 6 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. Maipú)
4797-7482

...

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

Cómo cuidar la salud venosa después de los 50 años

Cuidar las venas de las piernas requiere conductas que se suman a las que se recomiendan para la salud arterial.

¿El mejor ejercicio para la circulación venosa es caminar? ¿Qué otros se pueden recomendar?

Son recomendables todos los ejercicios que impliquen traslación, como el jogging, el trote, la caminata y la bicicleta, sea fija o móvil. Todos ellos favorecen el retorno venoso.

Hay varios mecanismos que el organismo usa para llevar la sangre desde los pies hacia arriba durante la marcha. Uno es estimular el 'corazón plantar', la suela venosa de Lejars, una red de venas en la planta del pie, que por



Muchas relacionan la menopausia con la aparición de más arañitas o várices pero no está comprobado.

compresión ayuda a que la sangre suba por las venas desde los pies hacia la ingle. El otro mecanismo con el que se ayuda al retorno venoso es cuando utilizamos lo que se llama 'el corazón periférico', esto es el conjunto de músculos de la pantorrilla o soleo-gemelar. Al contraerse y distenderse estos músculos hacen un efecto de bombeo que genera más presión.

¿Cómo influyen las enfermedades como diabetes, hipertensión, colesterol, etc., en las venas y las piernas en especial?

Las cosas que son malas para las arterias no siempre lo son para las venas. Pero si nos mantenemos con mejores valores de glucemia, colesterol y tensión arterial y no tenemos sobrepeso, vamos a sentirnos mejor. El exceso de colesterol y el cigarrillo no están entre los factores de riesgo de las várices, aunque sí lo sean para enfermedades muy graves de las arterias de las piernas, como las patologías que obstruyen con placas de ateroma. Igualmente, los que más deben tener cuidado de no sumar factores de riesgo para las várices son ciertas personas que tienen una tendencia de orden genético a que su tejido conectivo sea laxo, se 'estire' o se afloje. Estas personas tienen mayor propensión a tener pie plano, hemorroides, prolapso, hernias y várices. No hay un tratamiento para eso, solo corrección y tratamiento sintomático, a veces quirúrgico.

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



NOELIA V. GODOY

Lic. en Nutrición UBA
M.N. 7079 - M.P. 2624

Enfermedad Celíaca, Obesidad y Diabetes
Consultorios en C.A.B.A y Zona Norte del GBA

Contacto: (15) 6426 1373 | nutriciongodoy@gmail.com

DRA. VIVIANA GABRIELA SCHIARETTI

MN 18.219 | MP 42.868

ODONTOPEDIATRÍA

Av. Ader 1561 1° Villa Adelina
4735-6846



¿Cómo influye la menopausia en la salud venosa?

Muchas mujeres relacionan la menopausia con la aparición de más arañitas o várices pero no está comprobado. Hay una teoría que relaciona las alteraciones neurovegetativas -del sistema nervioso- de la postmenopausia con la fragilidad venosa y se puede suponer que el desbalance hormonal genere tendencia a derrames. Los cambios de niveles hormonales de la mujer sí producen riesgo de várices en el embarazo y hay una relación directa entre los derrames venosos y el consumo de anticonceptivos. Ninguna mujer que toma anticonceptivos debe fumar porque aumenta su riesgo de sufrir trombosis y tromboflebitis. Lo mismo vale para las terapias de reemplazo hormonal.

¿Es cierto que el estreñimiento es perjudicial para las venas de las piernas?

Sí, lo mismo que el levantamiento de pesas o cualquier actividad que implique una fuerte compresión del abdomen, ya que este interviene en la circulación de retorno en esa zona. La dieta rica en fibras por otra parte, al mejorar el tránsito intestinal, favorece que la evacuación no requiera fuerza y alivia esa presión que es perjudicial.

¿El calor y el sobrepeso son las causas de la hinchazón de piernas en época de verano?

Debido el calor y la baja presión atmosférica, el verano provoca que se produzca una reacción inflamatoria en el cuerpo, pesadez, edemas y dolor en las piernas. El sobrepeso dificulta el retorno venoso por la compresión que la misma grasa produce a nivel intraabdominal y porque además, la grasa almacena estrógenos, que son causantes directos de fragilidad venosa, sobre todo a nivel periférico. Si se juntan los dos factores es probable que las molestias sean mayores, claro que uno es evitable. Pero tomar sol no causa várices. Ni usar calzas apretadas, por el contrario: la elastocompresión en toda la pierna tiene un efecto beneficioso, usar medias especiales con elastocompresión graduada para viajar o si va a estar mucho parada es ventajoso. No se deben usar en cambio medias con elásticos que nos dejen marca, que hacen presión en un solo lugar porque hacen como un torniquete. |



Dr. Miguel Ángel Gramajo Booth

MN 42.569 - Flebólogo Universitario.

Tte. Gral. Perón 1457, Piso 3 Dpto. 30, CABA.

Tel. 4373- 4968 y 4372-276

Centro de Desarrollo Infantil y Estimulación Temprana

Detección y atención de trastornos que puedan afectar el desarrollo de los niños

Av. Andrés Rolón 1879, Beccar
Tel. 4512-3162



El 90% de la población padece dolores de espalda

El ritmo de vida actual, la manera en la cual algunos profesionales desarrollan sus actividades y las presiones de la vida cotidiana hacen que sean a menudo los mismos individuos quienes causen este síntoma.

El dolor de espalda es uno de los problemas médicos más comunes. Lo padecen personas que realizan trabajos físicos, esfuerzos desmedidos y es muy habitual en mujeres embarazadas. Sin embargo, las consultas por molestias vinculadas con la columna vertebral han aumentado en forma alarmante en los últimos años en personas jóvenes. La vida sedentaria, el uso de la PC y el estrés que se transforma en tensión muscular son las principales causas de estas patologías. Por ello es necesario conocer cuándo ese dolor pasó de ser leve a severo.

Los dolores referidos a la columna vertebral pueden localizarse en la zona cervical a la altura del cuello y cabeza, en las vértebras dorsales, que es la parte media del tronco, y lumbares ubicadas en la zona baja de columna. Si bien la columna vertebral puede ser asiento de múltiples patologías que provocarán dolores, las alteraciones de la postura es la causa más frecuente de dolores referidos a la columna.

Según el lapso de tiempo y características del dolor, existen dos tipos de dolores de espalda:

Agudo: cuando se presenta de manera brusca con intensidad elevada. Suele ser el resultado directo de un esfuerzo. Según la intensidad del esfuerzo puede producirse lesiones en los músculos de la espalda. Durante la época estival, la causa más frecuente de dolores es el enfriamiento brusco sufrido por el uso de aparatos de aire acondicionado y ventiladores, que sufren las personas pasando de lugares cálidos a lugares muy refrigerados.

Crónico: es el dolor que aparece de una manera recurrente, de intensidad moderada, más relacionado con enfermedades discales, artrósicas o reumáticas.

Una rutina que incluya una dieta sana, ejercicios para tonificar y fortalecer los músculos, y la toma de conciencia sobre la importancia de los movimientos adecuados y

posturas convenientes pueden prevenir o minimizar los riesgos de padecer dolor de espalda.

EJERCICIOS PARA LA COLUMNA: Uno de los objetivos de los ejercicios para la columna es mantenerla flexible, permitiendo libertad total de movimientos en todas las direcciones. Para que aporten resultados deben ser hechos casi a diario, con suavidad y muy despacio.

Zona cervical:

- Inclinar la cabeza de uno a otro lado, como diciendo 'no'.
- Inclinar la cabeza hacia uno y otro hombro con mucho cuidado.
- Inclinar la cabeza hacia adelante sintiendo la extensión de las cervicales y luego volverla hasta la posición erguida. En general cuando hay molestias en la zona cervical no es aconsejable echar la cabeza hacia atrás.

Zona dorsal y lumbar:

- Inclinar la columna a uno y otro lado, apoyando una mano en las costillas del lado hacia el que nos vamos a inclinar y estirando el brazo del otro lado sobre la cabeza.
- Girar a uno y otro lado.
- En posición a cuatro pies, con rodillas y manos apoyadas en el suelo llevar la columna de la posición de puente (cabeza hacia abajo y vértebras hacia arriba como formando el arco de un puente) a la posición valle (cabeza hacia arriba y vértebras hacia abajo). Este ejercicio hay que combinarlo con la respiración, inspirando al formar el valle y aspirando al formar el puente.

CONSEJOS:

- **Mantenerse erguido:** Es muy importante mantener la columna vertebral recta para que tanto los discos intervertebrales como las otras articulaciones de la columna,



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

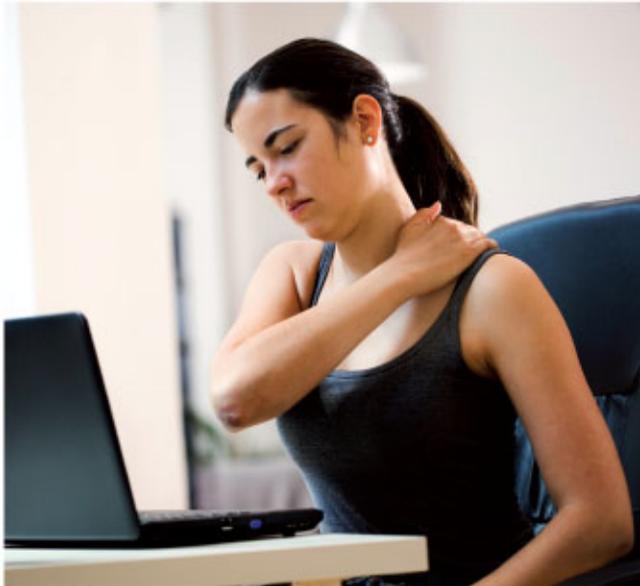
puedan repartir correctamente el peso que se soporta no solo por el propio peso corporal, sino por las cargas que se transporten. La posición de 'erguido' significa adoptar una postura que mantenga la forma natural de la columna vertebral.

Su tratamiento inmediato indistintamente cual sea, debe completarse con una actividad física guiada por Kinesiólogos para modificar la postura defectuosa, si no se realiza, la contractura retornará.

Si bien todos los grupos musculares deben ser fortalecidos y reeducada la postura, el acto de 'sacar pecho' llevando los hombros hacia atrás suavemente, manteniendo la cabeza levantada con el cuello recto, es una manera de auto observarse en una postura equilibrada. Esta postura, debería mantenerse obteniendo una buena tonificación de los músculos abdominales, lo que facilita el uso correcto del tronco.

- **Doblar las rodillas:** Es muy importante tener en cuenta la necesidad de adquirir la buena costumbre de agacharse doblando las rodillas. Esto es ponerse en cuclillas manteniendo la espalda recta.

- **Sentarse bien:** Por lo que se refiere al asiento, lo



La vida sedentaria, el uso de la PC y el estrés son las principales causas de estas patologías.

ideal es utilizar una silla con respaldo recto sobre el que pueda apoyarse la columna vertebral, en toda su extensión. Es importante sentarse bien atrás contra el ángulo del asiento y respaldo para posteriormente apoyar la espalda en el mismo. También los pies deberían descansar apoyados en el piso.

- **Cambios de postura:** No debe mantenerse durante demasiado tiempo la misma posición, ya sea sentada o de pie. Hasta la mejor postura puede producir fatiga si no se permite relajación muscular. Deben realizarse pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando movimientos suaves de estiramientos de los miembros y tronco. Sobre todo si se debe permanecer mucho tiempo sentado.

- **Durante el sueño:** La posición horizontal descansa la columna vertebral, ya que ésta no tiene que soportar el peso del cuerpo. Si se prefiere dormir de costado es importante flexionar las rodillas para no forzar la zona lumbar y permitir el descanso. Además hay que tener un colchón firme, en el que se pueda acostarse confortablemente sin hundirse, colocado sobre una estructura resistente y tensa. La almohada debe ser amplia y mullida para poder adecuar las curvas de la cabeza y cuello, sin quedar caída hacia un lado cuando estamos de costado.

Boca arriba la almohada debe soportar a la cabeza, cuello y parte alta de los hombros. Para este propósito las almohadas de pluma son las mejores.

- **Elegir el deporte adecuado:** Es imprescindible saber elegir aquellos deportes que reporten un beneficio para la espalda. Entre estos se encuentran la natación, fundamentalmente el estilo 'crol' y 'espalda' (la brazada no es aconsejable porque hunde los riñones y el cuello), el ciclismo y el esquí de montaña. Por el contrario, hay algunos deportes especialmente contraindicados para la espalda como el esquí acuático, el golf y la equitación, por ser actividades que fatigan mucho la zona lumbar. |



Dr. Víctor Ramanzin

M.N. 66.387

Traumatólogo de Clínica y Maternidad Suizo Argentina



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

Cómo enfrentar el estrés post-vacacional

Según un informe del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad, tras volver de las vacaciones se incrementan las consultas de pacientes que padecen cuadros de Trastornos de Ansiedad.

Para la mayoría ya se terminaron las vacaciones y comienza el año laboral. Pero en general, luego de este segmento de descanso, la mayoría de las personas sufren algún tipo de angustia o añoranza por el ocio perdido.

El panorama cambia cuando esa 'añoranza', se transforma en algo más: depresión, nerviosismo generalizado, irritabilidad, ansiedad, y hasta a veces, sintomatología física que acompaña, lo cual impide continuar con la vida normal. Según un informe del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA) es este el período en que se nota un crecimiento de las consultas de pacientes que padecen cuadros de Trastornos de Ansiedad tras volver de sus vacaciones.

«Hoy día, es más que frecuente encontrar en nuestras consultas a pacientes que explican que su problema comenzó un tiempo luego de las vacaciones, que están nerviosos,



La mayoría de las personas sufren algún tipo de angustia o añoranza por el ocio perdido.

angustiados y sobresaltados, todo les preocupa, transpiran mucho, tienen taquicardia y problemas para dormir. En ciertos casos, acompañan del relato de una crisis de pánico, como corolario», explicó la Lic. Gabriela Martínez Castro, Directora del CEETA.

Esto se da porque durante el período de descanso cambia nuestra rutina, nuestra alimentación, nos levantamos más tardes, nos acostamos luego de la hora acostumbrada, etc. Luego, una vez en la rutina diaria, cuesta retomar el ritmo habitual del resto del año.

Para mitigar o evitar de la mejor manera posible el estrés post vacacional, CEETA brinda algunas recomendaciones: equilibrar en la agenda las horas de sueño, tener una alimentación balanceada, tiempo de ocio y recreación, fijar períodos de tiempo dedicado al trabajo, estudio o demás obligaciones, y hacer ejercicio al menos tres veces a la semana. En el orden de lo posible, tomar períodos cortos de descanso durante el año.

También es recomendable resolver los problemas de a uno, dividiendo cada uno en diversos ordenes de complejidad, proponiendo una alternativa de solución para cada uno, eligiendo la opción más realista posible, o aprendiendo a aceptar que dicho problema no posee solución.

Es necesario cambiar la visión negativa o catastrófica sobre los acontecimientos por suceder, reemplazando esa mirada, por otra más realista y mesurada a la hora de evaluar la realidad.

Y siempre recordar que no hay que intentar controlarlo todo, de hecho, es una tarea utópica.

«En el caso no lograr manejar adecuadamente la situación de estrés, es aconsejable no perder tiempo y evitar que el cuadro avance, ya que puede resultar incapacitante para quien lo padece. Es aconsejable consultar a un experto en la materia, dado que con la terapia cognitivo-conductual (tratamiento de elección), se hace posible obtener el alta en pocos meses», concluyó la Lic. Martínez Castro.

32 años 1982-2014



LABORATORIO
SCHILKRUT
ANÁLISIS CLÍNICOS

Hematología . Hemostasia . Química Clínica . Enzimología . Inmunoserología . Medio Interno
Hormonas . Microbiología . Micología . Parasitología . Citología . Papanicolaou
Pruebas Funcionales . Monitoreo de drogas y metabolitos . Laboratorio Pediátrico

LABORATORIO ACREDITADO · ALTA COMPLEJIDAD · EXTRACCIONES A DOMICILIO · URGENCIAS

Atención Obras Sociales y Medicina Prepaga

MONSEÑOR LARUMBE 684 . MARTINEZ . TEL/FAX: 4792-7719 . ecolab@ciudad.com.ar

Los trastornos de ansiedad son variados, pero en lo que al estrés post-vacacional se refiere, dos de ellos son los que se destacan:

Por un lado está el Trastorno de Pánico, que consiste en padecer una crisis inesperada y repentina, que alcanza su máxima intensidad a los 10 minutos de haber comenzado, acompañada de algunos síntomas físicos como la taquicardia, temblores, sudoración, visión borrosa mareos u sensación de inestabilidad, dificultades gastrointestinales, sensación de ahogo y de un intenso terror a morir, perder el control o volverse loco.

«En general la persona teme volver a padecer otra crisis, y por tal motivo, va restringiendo las actividades de su vida cotidiana, hasta quedar incapacitado por el miedo, y bajo la dependencia de otros, por temor a necesitar recibir ayuda en caso de una nueva crisis», agregó la Lic. Martínez Castro.

Otro tipo, es el trastorno de ansiedad generalizada, se trata de una preocupación excesiva, por diferentes temáticas que pueden ser o no graves, reconociendo que la magnitud de la preocupación sobrepasa los motivos que la suscitan, sin lograr controlarla., además de no poder jerarquizar adecuadamente el orden de importancia de los problemas que lo preocupan. Quien lo padece, vive sobresaltado, irritable, fatigado, con dificultades en el sueño, temblores, sudoración, sensación de ahogo o atragantamiento, palpitaciones problemas gastrointestinales , hasta puede padecer una crisis de pánico.

«Es altamente probable desencadenar un trastorno de ansiedad generalizada luego de un período de descanso, como lo son las vacaciones, cuando el individuo vuelve a tomar contacto con las obligaciones cotidianas, puesto que la preocupación indiscriminada por todas las temáticas, está al acecho. Este tipo de trastorno podría ser el que

mayor merece el nombre de 'estrés post-vacacional', aseguró la especialista.

Del CEETA aseveraron que no cualquier persona puede sufrir de Trastorno de Ansiedad Generalizada, sino aquellas que tengan predisposición genética para hacerlo, además de haber crecido dentro de un entorno temeroso, sobre protector y ansioso. También, por último, disponer de un elemento estresante que desencadene la enfermedad. |

CEETA

Contacto: info@ceeta.org
(0230) 466-7175 (011) 4788-6245



No hay que intentar controlarlo todo, es una tarea utópica.

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

Lo que hay que saber sobre la enfermedad celíaca

La celiaquía es la intolerancia permanente al gluten. Pueden padecerla tanto niños como adultos. En Argentina se estima que 1 de cada 100 habitantes es celíaco.

La Enfermedad Celíaca (EC) es una enfermedad sistémica, autoinmune producida por la intolerancia permanente de proteínas tóxicas (gluteninas y gliadinas, conocidas como 'gluten'), en individuos genéticamente predispuestos. La lesión que se ocasiona en el intestino delgado, que impide la absorción de nutrientes de los alimentos como (proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, y minerales), se revierte retirando estas proteínas tóxicas de la dieta. En Argentina se estima que 1 de cada 100 habitantes es celíaco.

Los síntomas más frecuentes suelen ser: pérdida de apetito y de peso, diarrea crónica, anemia, distensión abdominal, retraso en el crecimiento, alteración del carácter, aparición de aftas bucales, entre otros. Dependiendo de la sensibilidad que tenga cada individuo, los síntomas pueden ser moderados, atípicos o estar ausentes, lo que dificulta el diagnóstico de la enfermedad.

Un diagnóstico oportuno, se realiza por un médico especializado en EC, quien logra realizarlo a través de:

- Signos y síntomas
- Análisis de anticuerpos específicos en sangre
- Biopsia intestinal, como única prueba que permite tener un diagnóstico fiable.

El único tratamiento eficaz que existe actualmente es una dieta libre de gluten (DLG) de por vida. El gluten es la proteína amorfa que está dentro de la semilla de cereales como el trigo, avena, cebada y centeno (TACC). Este es utilizado dentro del mercado como aditivo de muchos alimentos.

Los alimentos que se podrán consumir libremente son todos aquellos de origen natural: carnes, frutas, verduras frescas, legumbres, huevos, cereales sin gluten.

Una alimentación natural, completa y saludable debe incluir todos estos grupos de alimentos, en forma armónica, con su respectiva cantidad, calidad y forma adecuada según necesite cada individuo.

Así como el gluten se utiliza como estabilizante y espesante en la industria alimenticia, también lo es en la farmacéutica, por lo que se recomienda consultar la lista de ali-



La distensión abdominal es uno de los síntomas frecuentes.

mentos y medicamentos analizados e inscriptos como libres de gluten. Estos listados se encuentran disponibles en los organismos oficiales como ANMAT-Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica.

Es importante la adherencia a la dieta libre de gluten (DLG), ya que de esta manera se mejorarán el estado general, comenzando por los síntomas, el peso, su relación con la talla, la densidad mineral ósea, y los valores bioquímicos-nutricionales. El tratamiento debe incluir la capacitación continua del equipo de salud, la comunidad, y el trabajo multidisciplinario donde un Licenciado en Nutrición experto en EC es clave y fundamental, como guía en el acompañamiento, contención y buena adherencia al tratamiento. |



Lic. Noelia V. Godoy
Nutricionista- UBA
M.N. 7079 | M.P. 2624
15 6426 1373 - nutriciongodoy@gmail.com

Dr. Víctor M. Barousse

M.N. 38.880 - MP 46.050

Ginecología – Patología mamaria

Roca 1405 PB "2" Vicente López – 4797-5625

Eliana von Bilderling

Lic. en Psicología M.P. 96165

Atención a niños y adultos - Terapia de pareja

Consultorios en Martínez y Garín
Horarios de atención de 9 a 20 horas

(15) 3179-0834

eliana.bilderling@hotmail.com

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

Vuelta al colegio: Controlar la visión de los chicos

Los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo de la visión. El ojo de un niño es inmaduro y está en constante crecimiento hasta los 7 u 8 años. Cualquier anomalía no diagnosticada a tiempo, puede tener consecuencias irreversibles. En este sentido, la vuelta al colegio, es un buen momento para hacer un control y evitar problemas de estudio y atención en el aula.

Cualquier problema visual, afecta el rendimiento escolar puesto que la mayor parte de la información que recibe el alumno es visual e influye directamente en su desempeño. Algunos defectos en la visión de los más pequeños como la miopía, la hipermetropía y el estrabismo, impiden a los niños seguir las explicaciones de la maestra en el pizarrón, leer y estudiar con comodidad; y por tanto, facilitan su distracción y complican su aprendizaje.

El uso de las nuevas tecnologías también puede perjudicar la visión de los niños. La sobreexposición a la pantalla de una computadora, televisor o videojuegos,

puede ejercer una influencia negativa sobre la visión de una persona.

Principales síntomas de defectos en la visión

La Dra. Cecilia Idiart, Jefa del Departamento de Pediatría de la Clínica de Ojos Kaufer, informa los síntomas de defectos visuales en los más pequeños.

- Tuercen los ojos o bizquean
- Presentan una pupila con aspecto blanco u ojos enrojecidos
- Se acercan demasiado a la televisión y a los libros
- Adoptan posición de tortícolis cuando leen o hacen los deberes
- Guiñan los ojos al salir el sol
- Se frotan los ojos con frecuencia
- Padecen constantes dolores de cabeza.

Para cuidar la salud ocular de los más pequeños, los especialistas recomiendan a los padres realizar controles anuales de la visión, especialmente durante el regreso a las aulas y estar atentos a los síntomas mencionados para prevenir las principales enfermedades visuales: Catarata congénita y defectos de refracción como la miopía, el astigmatismo y el estrabismo. |

Buenas notas en cole: salud visual

Muy bien
10!




- ▶ **San Isidro**
Chacabuco 284
Telefax: 4747-2256 /
4743-9489 /
4742-8156
- ▶ **Lomas de San Isidro**
J.S. Fernández 86
Tel: 4763-2228
- ▶ **Belgrano**
Maure 1680
Tel: 4775-1836

- ▶ **Recoleta**
Av. Alvear 1883
Local 5
Tel: 4804-1888
- ▶ **La Lucila**
Rawson 3798
Tel: 4711-1647
- ▶ **Martínez**
Alvear 169
Tel: 4793-2109

Los niños con problemas visuales no resueltos pueden generar bajas calificaciones.

Nueva Vision le recomienda consultar a su oftalmólogo antes del inicio de clases



Conocé nuestro espacio para niños en la óptica de San Isidro.

www.nuevavisionopticas.com.ar

Cómo higienizar a un bebé recién nacido

Claves para los primeros momentos del bebé en el hogar.

En primer lugar, hay que tener en cuenta que los bebés nacen recubiertos con una película de grasa, denominada 'unto sebáceo' y en el primer baño que se le realiza al recién nacido en la sala de parto sirve para retirar todas las secreciones, incluso parte del sangrado del parto, pero se trata de no retirar el Unto Sebáceo, que es absorbido por la piel directamente.

A las horas de nacer, el bebé realiza su primera deposición, ¿cómo se limpia? Esa sustancia se llama 'meconio' y está formada por células, secreciones y líquido amniótico que el bebé deglutió durante la vida fetal. Estas deposiciones que ocurren durante las primeras 48 horas se deben lavar sólo con agua, sin ningún tipo de producto

¿Cuándo está listo el bebé para el primer baño? Desde que nace, el bebé está apto para recibir un baño con las características y el cuidado necesario. Sin productos de ningún tipo y con el agua templada apenas por encima de su temperatura corporal. Justamente, por eso puede recibir el baño apenas nace.

Al momento de bañarlo, sólo deben usarse jabones neutros y no debe usarse Shampoo. La cola se limpia sólo con agua durante los dos o tres primeros días. A partir del cuarto, se puede usar un producto oleoso como el Óleo Calcáreo.

Hay que tener un cuidado especial con los pliegues de abajo del brazo o de la entepierna, ya que estas dos zonas son húmedas. Después del baño deben quedar lo

más secas posibles, y no debe usarse ningún producto que no sea el agua y el jabón neutro.

Con respecto a las orejas, nunca debe usarse hisopos en los bebés. La higiene del pabellón externo del oído es sólo con agua y de manera muy delicada, evitando que ésta penetre. En cuanto a la higiene bucal, las encías no se limpian, salvo que el médico del bebé lo requiera expresamente, pero no es habitual.

CONSEJOS:

- Es preferible usar óleo calcáreo antes que toallitas húmedas.
- Entre los dedos del pie no es necesario poner talco o maicena. Sólo hay que asegurarse de que no quede humedad en la zona.
- Hasta que el ombligo se caiga, la limpieza se realiza con gasa y alcohol, con cada cambio del pañal.
- Las lagañitas se limpian con gasa embebida en Solución Fisiológica. |



Dra. Marisa Breton

M.N. 115.895

Neonatóloga de Fundación Hospitalaria
Av. Cramer 4601 CABA. Tel 4704 -2300

Nueva Jarra Purificadora de Agua Portátil Sense

Vivamos Puros. DVIGI

Nuestro cuerpo es 70% agua, por lo tanto, es lógico pensar que nuestra calidad de vida depende directamente de la calidad de agua que consumimos.

La jarra purificadora elimina los sedimentos, cloro, herbicidas y pesticidas del agua de red, y reduce los metales pesados.



Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

Avance contra la hepatitis C en pacientes difíciles de tratar

Finalizaron con éxito los ensayos clínicos de AbbVie con una nueva triple terapia oral contra el virus de la hepatitis C de genotipo 1. El innovador tratamiento antiviral no requiere interferón.

Más de 160 millones de personas están infectadas con el virus de la hepatitis C (VHC) en el mundo. Si bien no existe una vacuna para la enfermedad, que causa unas 350.000 muertes anuales, un innovador tratamiento oral renueva esperanzas para combatir la creciente epidemia.

La nueva triple terapia oral de AbbVie, más ribavirina, alcanzó hasta un 96% de respuesta viral sostenida en pacientes con cirrosis. La innovadora combinación antiviral también fue eficaz en quienes no habían respondido antes a los tratamientos considerados estándar para VHC.

El nuevo tratamiento antiviral de acción directa, que está en vías de presentarse a las autoridades regulatorias de Estados Unidos, es completamente oral, no requiere interferón y tiene una duración de 12 semanas en la mayoría de los casos. En la Argentina, el registro y lanzamiento está previsto para mediados de 2015.

Según mostraron seis ensayos clínicos de fase III realizados con 2.300 pacientes de 25 países, la terapia 3D -sumada a ribavirin- resultó eficaz en más de 9 de cada 10 personas infectadas con el VHC que no habían recibido tratamiento previo, o que habían probado sin éxito las terapias estándar. Incluso los pacientes con cirrosis -cuyo hígado muestra una fibrosis avanzada- alcanzaron entre 92 y 96% de respuesta positiva a la nueva terapia.

La nueva combinación antiviral podrá administrarse a los pacientes que portan el genotipo 1, que son la mayoría en el mundo -y en la Argentina- pero también son los más difíciles de tratar. La terapia 3D elevó la tasa de curación hasta en el 100% de los pacientes infectados con el genotipo 1b del virus.

Situación local

En la Argentina, hay alrededor de 600.000 personas infectadas con el virus de la hepatitis C. Hasta poco tiempo



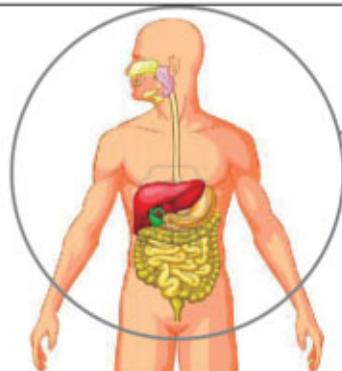
El innovador tratamiento antiviral no requiere interferón.

atrás, el tratamiento consistía en inyecciones semanales de interferón más varios comprimidos diarios de ribavirina. Menos de un 40% de los infectados se curaba con esta doble terapia, que se prolongaba entre seis meses y un año.

Sobre la base de interferón y ribavirina, a fines de 2012 se sumaron al tratamiento los inhibidores de la proteasa. Aun con esta triple terapia, el virus persistía en el 30% de los infectados.

Ahora se anuncia una verdadera revolución en el tratamiento de la hepatitis C. El régimen oral diseñado por AbbVie consiste en la combinación de tres drogas (ABT-450/ritonavir, ABT-267 y ABT-233) que atacan directamente el ciclo de reproducción del virus por tres mecanismos diferentes, inhibiendo su replicación en el hígado.

«Los altos índices de respuesta y tolerabilidad de nuestro régimen, sumado a las bajas tasas de abandonos del tratamiento, son muy prometedores», anticipó el Dr. Scott Brun, vicepresidente de Desarrollo Farmacéutico de AbbVie. |



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

En San Isidro dictan charlas gratuitas para combatir el estrés

Con el Programa de Manejo del Estrés (PROMES), la Municipalidad de San Isidro pone a disposición de los vecinos un espacio gratuito para que aprendan herramientas eficaces e identifiquen síntomas para combatir el estrés.

Los encuentros, abiertos a la comunidad, se realizan en el Aula Magna del Hospital Central de San Isidro, ubicado en la Avenida Santa Fe 431. Allí funciona el Servicio de Medicina del Estrés, único en el país en el ámbito de la salud pública.

El Dr. Daniel López Rosetti, al frente del programa, explicó que el síndrome del estrés se desata cuando las sobrecargas psicológicas y físicas de la vida cotidiana superan la capacidad de resistencia emocional que tiene una persona.

«Si no se trata a tiempo este desorden puede terminar en una depresión, con ansiedad, palpitaciones, cambios de carácter, alteraciones del sueño e hipertensión arterial, entre otras manifestaciones», agregó el médico.

El Dr. López Rosetti alertó que «el estrés daña la felicidad

y que la gente a veces no sabe que lo padece. Por eso necesitan información. No se puede combatir al enemigo que no se conoce. Hay que aprender a manejar este síndrome».

Acerca del PROMES

El Programa de Manejo del Estrés está formado por un equipo de profesionales de la salud que instruyen a los pacientes, a través de charlas y trabajos grupales, sobre cómo identificar y manejar esos síntomas que repercuten en el cuerpo y avisan que algo anda mal.

El PROMES incluye la devolución individual de los resultados en forma personalizada a cada paciente e integra áreas relacionadas con aspectos médicos, conductuales y filosóficos. Ocupan un lugar importante también las indicaciones de actividad física y nutricional, además del aprendizaje de técnicas de relajación psicofísica. |

• Para mayor información comunicarse al 4512-3725 o escribir vía mail a medicinadelestreshc@sanisidro.gov.ar

**Hablando
con los que saben**

... Los VIERNES a las 18 hs.

Por SOMOS ZONA NORTE - Canal 2 de CABLEVISIÓN (en Zona Norte del GBA)

Conducen:

DANIEL MÁRQUEZ BRAGA y la **DRA. VIVIANA SCHIARETTI**

Entrevistas a destacadas personalidades del ámbito médico y de la salud, con el objetivo de buscar otra mirada sobre el tema, que permita reeducarnos y ayudarnos a encontrar los caminos para llevar una vida inteligente, saludable y sin estrés.



Cablevisión

PRODUCCIÓN
**BUENA
PRAXIS**
EL PERIÓDICO DE LA SALUD

CONTACTO
dmbcomunicacion@fibertel.com.ar
4717-5703

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

GASTÓN MOȘCARDELLI

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



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

POR SÓLO
\$5

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

www.cantoexpresivo.blogspot.com