

Cómo alimentarnos en forma saludable para prevenir y ayudar a controlar los factores de riesgo cardiovascular



Pág. 05, 06 y 07 |

Guía para realizar una autoevaluación de la propia alimentación, para tomar contacto con la realidad alimenticia que cada uno tiene y conocer cuáles son las conductas de alimentación correctas y cuáles deberían modificarse para mejorar la calidad de vida.

Cómo tratar el dolor físico ante el uso excesivo de las nuevas tecnologías

Pág. 09 | Antes, quienes consultaban por dolor o dificultad en la movilidad eran en su mayoría mayores de 45 años, pero en estos últimos años pacientes cada vez más jóvenes buscan ayuda terapéutica.



Pág. 04 |
Premian a San Isidro por el descenso en la tasa de mortalidad infantil

Pág. 10 |
El hábito del 'piquito' en la boca entre padres e hijos

Pág. 12 |
La diabetes tipo 2 podría dañar los huesos

Pág. 14 |
El trastorno del estrés producto de la inseguridad

STAFF

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

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

La Redacción 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

Un puente para estar en contacto

Llega fin año y sus últimos días invitan, generalmente a mirar atrás, a nuestro día y hacia adelante. En esta oportunidad quiero hacerlo para reconocer, agradecer y destacar algunos valores de los desafíos compartidos con muchas personas... Deseo celebrar el potencial de una oportunidad: el trabajar con excelentes profesionales dedicados a la salud.

BUENA PRAXIS El Periódico de la Salud es y será siempre 'un puente para estar en contacto', para dar visibilidad a quienes trabajan, saben y aportan información sobre temas médicos, y para construir entre todos la posibilidad de aprender, actualizarnos en temas de salud y vivir mejor. Para ello, hemos trabajado junto a prestigiosos especialistas en diversas especialidades, lo que nos permitió gracias a su apoyo, como el de las instituciones, centros de diagnóstico, laboratorios, organismos oficiales, empresas, etc., más la importante cantidad de lectores, poder cumplir 20 años de trayectoria ininterrumpida.

En estos años de trabajo con la revista y luego con un sitio web, difundimos noticias y artículos, que promovieron el compromiso de seguir aprendiendo para mejorar y promover la salud. También, empezamos a comunicarnos a través de las redes sociales como Facebook y LinkedIn, obteniendo muchos más lectores, lo que constituyó un estímulo para seguir en esta línea de trabajo. En definitiva, 'un puente' que se construyó para compartir ideas, juntar voluntades y mejorar la difusión de nuestra tarea periodística especializada.

Es mi aspiración emprender nuevos caminos que nos faciliten el cumplimiento de nuestros objetivos. Espero que la paz y la alegría signen los pasos de 'todos' los que han permitido que sigamos creciendo, y es mi deseo para el próximo año, que lo importante de sus vidas siempre sea parte de lo cotidiano.

Por último, invito a que el 2014 sea un año en el que afiancemos nuestro vínculo para hacer de 'BUENA PRAXIS' una oportunidad, un proyecto, un sueño y, por qué no, un pretexto para el encuentro o el reencuentro saludable... Feliz año nuevo!! 🍷



DANIEL MÁRQUEZ BRAGA
Director



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

Referencia: Age and Ageing

El estrés emocional aumenta significativamente el riesgo de caídas en mayores

Eventos estresantes, como la muerte de un ser querido, una enfermedad grave o problemas financieros graves, aumentan de manera importante el riesgo de caídas, al menos durante un año después del incidente que provoca esa emoción.

En los análisis ajustados por edad de una investigación, que publicó la revista 'Age and Ageing', realizada sobre más de 5.900 hombres mayores de 65 años de diferentes centros residenciales que sufrieron las fracturas osteoporóticas, se asoció sufrir acontecimientos emocionales con un aumento del 41% en el riesgo de la caídas; siendo superior, casi el doble, el riesgo de sufrir múltiples caídas en el año siguiente. Sin embargo, no hubo un aumento estadísticamente significativo del riesgo de fracturas.

La investigación, dirigida por el Dr. Howard A. Fink del Centro Médico de Minneapolis (EEUU), es el primer estudio prospectivo para evaluar la asociación entre los eventos estresantes de la vida y el riesgo de caídas en ancianos.

«Creemos que proporciona la evidencia más fuerte hasta la fecha el apoyo a eventos estresantes de la vida como un factor de riesgo para las caídas. Sin embargo, el mecanismo de conexión eventos estresantes de la vida a las caídas es incierto», señaló el investigador.

Más 5.100 pacientes participaron en una segunda visita del estudio donde respondieron preguntas sobre los acontecimientos vitales estresantes ocurrido un año antes de la caída; de ellos, un subconjunto de más de 4.981 hombres informaron datos completos sobre las caídas un año después de esta segunda visita.

Tras la segunda visita, se contactó con los participantes cada 4 meses durante 1 año después de que ocurriera la caída, con o sin fractura. Así, se observó que un 27,7% sufrió algún acontecimiento vital estresante, mientras un 14,7% informó de caídas.

Entre los hombres que informaron haber sufrido acontecimientos estresantes de la vida, un 29,9% se tuvo una caída tras sufrir un suceso que le afectó emocionalmente; un 35,5% sufrió una caída tras 2 eventos emocionales y un



Los eventos estresantes de la vida son un factor de riesgo para las caídas.

39,9% de los que se cayeron padecieron 3 o más tipos de eventos estresantes.

En el documento, los autores discuten las posibles razones de esta asociación. Una explicación potencial, en base a estudios anteriores, es que los eventos estresantes desencadenan una respuesta neurohormonal, haciendo que las hormonas del estrés que liberen, lo que lleva a las caídas y otros eventos adversos para la salud.

Por otra parte, algunos datos sugieren que la inflamación -un indicador potencial de estrés físico- podría conducir a una pérdida de la masa muscular y la función física deteriorada; o podría ser que las emociones repentinas, provocadas por un evento estresante, afectan el equilibrio o la atención visual, lo que lleva a una caída.

Ante estas teorías, el Dr. Fink concluyó que «se necesitan más estudios para confirmar los hallazgos y para investigar el mecanismo subyacente a esta asociación».

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 2º F - Martínez - Tel.: 4792-3295 - Cel.: 15-6175-3709 - gapuricelli@hotmail.com

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

Premiaron a San Isidro por el descenso en la tasa de mortalidad infantil

El Municipio de San Isidro recibió una mención especial por su trabajo en el descenso de la tasa de mortalidad infantil (TMI) en el distrito. TMI es el número de muertes de niños menores de 1 año por cada 1.000 niños nacidos vivos.

El premio fue otorgado el mes pasado durante el 'VI Encuentro Regional de Atención Primaria de la Salud', organizado por la Región Sanitaria V. La sede de la jornada fue en los auditorios del Hotel Australis, en Campana.

El Municipio presentó un trabajo titulado 'Evolución de la tasa de mortalidad infantil en el partido de San Isidro tras la aplicación de políticas sanitarias y socio ambientales durante 30 años de democracia'. La tarea fue realizada por médicos de la Secretaría de Salud Pública y el Hospital Municipal Materno Infantil de San Isidro 'Dr. Carlos Gianantonio' (Diego Palma 505).

La subsecretaria de Salud Pública, Dra. Susana Abelleira, explicó que el trabajo muestra la evolución de la TMI desde 1983 (año en el cual se registró una tasa de 26 ‰ nacidos vivos); y las cifras alentadoras hasta 2012 en el que hubo una disminución del 350%, es decir, 7,6 ‰. «Es la tasa más baja de la historia de San Isidro. Esto es parte del constante trabajo sanitario y socio ambiental que el Municipio llevó adelante durante 30 años de gestión democrática», destacó.

Además expresó que «este trabajo no sólo involucra al área de salud, sino a todas las otras del Municipio, que se relacionan estrechamente con los determinantes de las



Hospital Municipal Materno Infantil de San Isidro
"Dr. Carlos Gianantonio"

enfermedades de una población, como Obra Pública, Acción Social, Saneamiento Ambiental, entre otras».

«El premio es a la gestión política y democrática de San Isidro en las últimas 3 décadas. Y eso se logra por decisiones políticas como la de destinar gran parte del presupuesto a la inversión en salud. No hay salud si no hay acción social, recolección de residuos, extendido de redes cloacales, provisión de agua potable, gran cantidad de espacios públicos y promoción del deporte, entre otras políticas públicas. Todo esto hace a la calidad de vida de la población», ejemplificó la Dra. Abelleira.

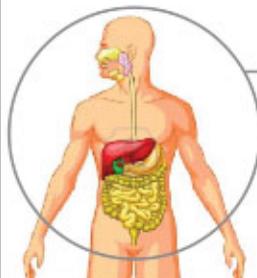
Y concluyó diciendo que «el indicador más sensible de las condiciones de vida de una población es precisamente la tasa de mortalidad infantil. En los próximos años el desafío es llegar a 6‰ de TMI».

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



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

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

DRA. VIVIANA GABRIELA SCHIARETTI

MN 18.219 | MP 42.868

ODONTOPEDIATRÍA

Av. Ader 1561 1° Villa Adelina
4735-6846



Cómo alimentarnos en forma saludable para prevenir y ayudar a controlar los factores de riesgo cardiovascular

Uno de los pilares que se constituye elemental para prevenir enfermedades cardiovasculares es la realización de una alimentación saludable. Para poder llevar adelante este comportamiento es fundamental incorporar hábitos alimentarios adecuados. Para ello, el Instituto Cardiovascular de Buenos Aires propone una guía para realizar una autoevaluación de la propia alimentación, para tomar contacto con la realidad alimenticia que cada uno tiene y

conocer cuáles son las conductas de alimentación correctas y cuáles deberían modificarse para mejorar la calidad de vida.

Guía para incorporar hábitos alimentarios saludables

- Cuándo como
- Cómo como
- Qué como

Autoevaluación N° 1: ¿Cuándo como?

Marcar con una X

- Realizo el desayuno.
- Realizo el almuerzo.
- Realizo la merienda.
- Realizo la cena.
- Si pasan más de cinco horas entre una comida y otra realizo una colación saludable (fruta, lácteos descremados, etc.).

Total de X: _____

RESULTADOS
Cuatro o más X marcadas: usted demuestra hábitos adecuados y beneficiosos para mejorar su calidad de vida.
Tres o menos X marcadas: se deberían modificar ciertas conductas para encauzar la alimentación a mejores hábitos. Tratar de incorporar las pautas que no se aplican diariamente y comenzar por las que resulten más fáciles de incluir.

Autoevaluación N° 2: ¿Cómo como?

Marcar con una X

- Como siempre sentado.
- Como en un ambiente tranquilo y relajado.
- Cuando como dejo de lado el trabajo.
- No miro televisión durante mis comidas.
- No realizo picoteos entre comidas.
- Aprovecho las comidas para conversar sobre temas agradables.

Total de X: _____

RESULTADOS
Cinco o más X marcadas: se manifiestan hábitos alimentarios que mejoran su calidad de vida; trate de incluir aquellas conductas que no ha marcado.
Cuatro o menos X marcadas: debería encaminarse a mejorar sus hábitos de alimentación, incorporar las conductas que no incorpora habitualmente y comenzar por aquellas que le resulten menos costosas de incluir.



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

Continúa de Pág. 05

Autoevaluación N° 3: ¿Qué como?

Marcar con una X

- Como de 3 a 4 porciones de lácteos descremados por día.
- Como vegetales de diferentes colores en el almuerzo y en la cena.
- Como de 2 a 3 frutas por día.
- Como carnes blancas/rojas 1 o 2 veces por día.
- Como pan o copos de cereal, o frutas secas solo en desayuno y merienda, y evito las galletitas, facturas y amasados de pastelería (que consumo solo en ocasiones especiales).
- Ingiero solo una porción diaria de cereales y legumbres (harinas, arroz, pastas, lentejas, papa, batata, choclo, porotos, milanesas de soja, etc.).
- Trato de evitar las grasas 'malas' (p.e. manteca, crema, frituras, margarina) y condimento mis comidas con aceite crudo (una cucharada por comida).
- Cocino sin sal y la utilizo con moderación,

evito alimentos con altos niveles de sodio, como fiambres, embutidos, aderezos, etc.

- Evito azúcares y dulces.
- Bebo de 2 a 3 litros de agua por día y evito gaseosas y jugos. Evito o tomo alcohol con moderación (máx. hombres: dos copas / máx. mujeres: una copa).
- Incorporo alimentos cardioprotectores para mejorar mi salud.

Total de X: _____

RESULTADOS

Nueve o más X marcadas: usted transita el camino adecuado para mejorar su calidad de vida. Intente incorporar aquellas pautas o conductas que le faltan.

Ocho o menos X marcadas: Deberían intentarse cambios en los hábitos alimentarios para mejorar la calidad alimenticia y su salud. Trate de incorporar los hábitos que no posee y empezar con los que menos le cuesten.

Alimentos Cardioprotectores: ¿Cuáles son, cómo consumirlos y en qué cantidades?

• Vegetales y frutas

Una alimentación rica en vegetales y frutas favorece la prevención de enfermedades cardiovasculares. Estos alimentos ayudan a prevenir la hipertensión arterial y ayudan, al mismo tiempo, a bajar la presión en personas que sufren hipertensión.

Contienen una gran variedad de fitoquímicos, sustancias que generan múltiples beneficios para la salud, como por ejemplo la protección al corazón y la prevención de ciertos tipos de cáncer. Además, ayudan a lograr y/o mantener un peso saludable por su baja densidad calórica. **Cantidades recomendadas:** 5 porciones diarias.

• Alimentos con Omega 3

El Omega 3 es un ácido graso que se encuentra dentro de las llamadas "grasas buenas" de origen animal o vegetal y su consumo resulta beneficioso para gozar de una mejor salud cardiovascular.

Algunos de los efectos positivos que genera su inclusión

en la dieta alimentaria son la reducción de trigliceridemia, la prevención de la hipertensión arterial y la ayuda del control de la misma en personas hipertensas, los efectos anti-trombóticos y anti-aritmicos, así como también la prevención de accidentes cerebro vasculares (ACV).

Grasas de origen animal en los que se encuentra Omega 3: pescados grasos (salmón, caballa, arenque).

Grasas de origen vegetal con Omega 3: semillas de chía, semillas de lino, etc.

Cantidades efectivas: dos cucharadas de semillas de chía por día o una cucharadita de té de aceite de chía por día.

Administración (modo de preparación): las semillas deben hidratarse la noche anterior a consumirlas en ¼ vaso de agua, de esta manera se formará un gel que se puede incorporar en yogures, sopas, con el queso blanco de untar, etc. Por otra parte, el aceite debe guardarse en la heladera para evitar la oxidación.

• Salvado de avena

Es un alimento rico en fibra soluble que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares; permite reducir el colesterol total y el colesterol LDL ('colesterol malo').



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

Cantidades recomendadas: dos cucharadas soperas por día.

¿Cómo puede consumirse? Incorporándolo a sopas o yogures, en soufflés, para empanar milanesas en reemplazo del pan rallado.

- **Aceite de oliva y canola**

Son aceites ricos en Omega 9; se caracterizan por contribuir a la reducción del colesterol total y permite disminuir los valores del LDL sin reducir el HDL ('colesterol bueno'). *Cantidad recomendada:* 1 a 2 cucharadas soperas por día. *¿Cómo consumirlo?* Utilizarlo para condimentar en crudo.

- **Palta**

Es una fruta con cantidades considerables de Omega 9; es así que genera y brinda los mismos beneficios que el aceite de oliva y canola. *Cantidad recomendada:* una palta por día, en reemplazo de una cucharada de aceite de oliva.

- **Té**

Es una infusión que se caracteriza por ser rica en catequinas y polifenoles, que ayudan a reducir el riesgo de las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

El té verde tiene una mayor concentración de compuestos fenólicos, seguido por el té rojo y finalmente por el té negro. *Cantidad recomendada:* 4 tazas por día.

«Estos son algunos ejemplos de alimentos que ayudan a



Una alimentación rica en vegetales y frutas favorece la prevención de enfermedades cardiovasculares.

proteger nuestro corazón y mejorar la calidad de vida, siempre y cuando acompañen a una alimentación variada y equilibrada a lo largo del día, y a la actividad física regular. A su vez ayudarán a lograr o mantener un peso y circunferencia de cintura saludable», comentó la Lic. Carina Peretti, nutricionista de ICBA. |

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



SAN ISIDRO / NIÑEZ, ADOLESCENCIA Y FAMILIA
SANISIDRO.GOB.AR

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

Cada vez más usuarios utilizan el sistema de atención online de San Isidro sobre discapacidad

'Esperanza' es un sistema online que suma usuarios en la web del Municipio de San Isidro (www.sanisidro.gov.ar). Se trata de una asistente en línea diseñada con tecnología de última generación para que tenga movimientos y cualidades de una persona: como está preparada para escribir y hablar, puede mantener un diálogo en tiempo real con el usuario. El servicio, que surgió como una iniciativa del Centro Municipal para la Inclusión de las Personas con Discapacidad Una Mirada Distinta (UMD), es un complemento para brindar información las 24 horas del día durante todo el año.

«Las estadísticas nacionales indican que más del 12% de la población tiene alguna discapacidad. El Municipio tiene que estar presente y hacerse funcional a la gente. 'Esperanza', la asistente virtual, está funcionando muy bien. Vamos a colaborar para que este sistema pueda replicarse en todos los lugares del país donde sea posible», afirmó al respecto el intendente Gustavo Posse.

Es una nueva vía de comunicación más fluida, informal e impersonal. Ricardo Gross, coordinador de UMD, destacó que «'Esperanza' logró duplicar la atención: Ya recibió más de 1.800 consultas. El sistema es sumamente efectivo. Y ahora que se puede utilizar también en Facebook, vamos a llegar a mayor cantidad de gente. El déficit principal en el tema de la discapacidad es la falta de información, y esta es una herramienta, que está funcionando muy bien, para combatir ese problema».

El sistema tiene una doble función: asistir a los usuarios e informar a los organismos municipales sobre los temas más consultados para que las entidades relacionadas con la discapacidad tengan información directa y actualizada respecto de las cuestiones planteadas. Cuando no puede dar una respuesta, ese tema queda registrado y después es usado para actualizar el sistema.

'Esperanza', suma cada día más usuarios.

El secretario de Integración Comunitaria, Arturo Flier, expresó que «las preguntas más frecuentes que recibe son sobre dónde obtener el certificado de discapacidad y el pase de transporte, dónde hay espacios públicos con juegos integradores o lugares turísticos con rampa y qué actividades sociales y culturales tienen acceso especial. No sólo se orienta sobre servicios municipales, sino también provinciales, nacionales y de las ONG».

«En San Isidro aproximadamente 32.000 personas tienen algún tipo de discapacidad. 'Esperanza' no solamente brinda orientación y asesoramiento sino también compañía. Tiene muchas consultas nocturnas, de gente que se queda charlando con ella», concluyó el funcionario.

En constante aprendizaje, 'Esperanza' ya informa sobre 25 beneficios para las personas con discapacidad; reconoce más de 130 enfermedades y las relaciona con más de 50 organizaciones que las tratan; sabe de los 25 programas destinados a personas con discapacidad que realiza UMD y conoce más de 100 preguntas frecuentes en relación a UMD y a la Municipalidad de San Isidro. |

• Mayor información: 4512-3313 - umd@sanisidro.gov.ar



PODOLOGIA MOUMARY

Prestador de la Obra Social
Luis Pasteur

Director: **Juan D. Moumary**
MPSP N° 800
Podólogo Titular - Jefe del Servicio
de Podología del Hospital de San Isidro

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

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD | Lic. Olga Garay

Cómo tratar el dolor físico ante el uso excesivo de las nuevas tecnologías

En los últimos años he observado en mi consultorio un cambio en la franja etaria de mis pacientes. Antes, quienes consultaban por dolor o dificultad en la movilidad eran en su mayoría mayores de 45 años. Producto del desgaste natural del cuerpo por razones laborales, deportivas, nutricionales, genéticas, etc.

Pero en estos últimos años me consultan pacientes cada vez más jóvenes, y me ha interesado tratar de encontrar en ellos patrones comunes que puedan explicar sus dolencias.

Comenzaremos por aclarar que la variedad de signos y síntomas es muy amplia. Muchos relacionados directamente con la posición frente a la computadora durante muchas horas diarias, tema sobre el que se ha escrito y hablado mucho, tanto desde el mundo médico como desde los medios de comunicación. No tengo nada que agregar a lo que ya se sabe sobre la altura del monitor, el apoyo de los brazos, etc.

El primer problema es que ha pesar de ser algo conocido no se está pudiendo sistematizar, salvo en algunos casos, un control ergonómico estándar con el objeto de prevenir.

En ocasiones el paciente escucha por primera vez en mi consultorio: «la notebook no es para trabajar todo el día en ella, o la conectamos a un monitor o la conectamos a un teclado». Por supuesto que yo no he inventado nada, la pregunta es porque este conocimiento no ha llegado a destino, o sea al usuario. El asombro del paciente puede aumentar si le explicamos, por ejemplo, cuanta incidencia tiene esa posición frente a la notebook con su síndrome de ojo seco, por nombrar solo una de las relaciones que habitualmente manejamos los kinesiólogos osteópatas. Este grupo etario entre 25 y 40 años presenta la mayor cantidad de consultas entre los de menor edad.

Observando a estos jóvenes profesionales, advertimos una situación de mucha exigencia. Es como si al egresar de la universidad y conseguir su primer trabajo no pueden permitirse ninguna debilidad. Y como sé eso yo, que no



En los últimos años consultan pacientes cada vez más jóvenes.

tengo formación psicológica ni lo pretendo. Porque lo palpo en sus cuerpos y los escucho cuando describen sus síntomas.

El síntoma que se repite en estos pacientes es la dolencia cervical. Y todos ellos tienen su plaquita de descanso nocturna en la mesa de luz, porque el odontólogo les ha advertido que existe un desgaste prematuro en sus piezas dentarias.

El relato repetido es: que viajan a veces 3 horas por día, pero trabajan en la empresa de sus sueños, que además les ha dado una hermosa notebook. Pero, no hacen actividad física porque el tiempo no les alcanza y están demasiado cansados. La tensión que soportan durante el día suele convertirse en bruxismo.

O sea que ante estos pacientes, conviene tener una mirada mucho más amplia que la altura de un monitor. Igual me sigo preguntando, como es posible que a pesar de todo lo que hoy conocemos, una persona lleve años pinzando sus nervios cervicales por tener un monitor alto. |



Lic. Olga Garay

Kinesióloga, M.N. 2205

Osteópata (D.O.) - Docente Universidad de Buenos Aires

LIC. OLGA M. GARAY

KINESIÓLOGA Y FISIATRA

OSTEÓPATA D.O. (SCIENTIFIC EUROPEAN FEDERATION OF OSTEOPATHS)

DOCENTE U.B.A.

Tratamiento de las Patologías Dolorosas de la Columna Vertebral.

Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de la Articulación Temporomandibular.

Consultorio en San Isidro | Solicitar turno al: 5197-4262 | www.olgagaray.com.ar

El hábito del 'piquito' en la boca entre padres e hijos

Especialistas de 'Momento Cero', institución dedicada a la atención primaria de la salud física y mental de los individuos, explicaron cómo los hijos interpretan el hábito de recibir y dar picos entre padres e hijos, una costumbre bastante arraigada entre los argentinos. El beso en la boca, conocido como 'piquito', suele ser una costumbre que comienza en algunas familias desde muy bebés, para manifestar el amor entre padres e hijos. En otras, no se da nunca.

«Son los papás los que comienzan con este hábito, no es una necesidad del niño», explica la Lic. Emilia Canzutti, licenciada en psicología y especialista en vincularidad temprana, co-fundadora de 'Momento Cero'. «En muchas familias darle un beso en la boca a los niños, los llamados 'piquitos', suele ser una costumbre que comienza desde muy bebés para manifestarles amor, lo viven en forma natural. Otras familias nunca lo harían», sostuvo.

Sabemos que los niños copian y si ven a sus padres darse

picos querrán formar parte de ese vínculo imitándolos. Al mismo tiempo, puede suceder que en la lucha por imponerse como 'novio de mamá' o 'novia de papá' quieran dar un 'piquito'.

«Por eso creemos importante marcar diferencias, y dejar en claro que los besos en la boca están reservados para el vínculo de la pareja, que es la forma que los papás se muestran su cariño. Para los niños suele ser menos confuso si papá y mamá manifiestan el amor hacia ellos de forma diferente», dijo la Lic. Adriana López, co-fundadora de la Institución. Muchas veces, cuando los niños crecen, el 'piquito' solo lo mantienen en la intimidad porque ya no quieren hacerlo frente a sus amigos.

La Lic. Adriana López, sugiere que en estas situaciones, los padres no insistan. «Si fue natural la llegada de los picos, lo mismo debe pasar con la partida de éste hábito», indicó. |



Dra. Marlen Bustillos

MN 94065 - MP 452814

- *Diversos tratamientos faciales*
- *Relleno de arrugas con Ácido Hialurónico*
- *Plasma rico en plaquetas*
- *Toxina botulínica*
- *Mesoterapia facial y corporal*
- *Hidrolipoclasia de adiposidades localizadas*
- *Cirugía estética y reparadora*



Atención: Martes a Sábados de 13 a 19 hs.



30% descuento en Tratamientos para Celulitis mencionando este aviso

Edison 162 Martínez . Tel. 5788-9767 . Urgencias: (15) 5405-3563
info@mbbeauty.com.ar | www.mbbeauty.com.ar

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

Consejos para proteger los ojos del sol

La sobreexposición al sol puede causar trastornos en los ojos. Esto puede provocar afecciones graves como fotoqueratitis (quemadura de la córnea), pterigio (crecimiento de tejido en la parte blanca de los ojos que puede bloquear la visión) y cáncer de piel en los párpados. Puede tener relación con el desarrollo de cataratas y posiblemente con la degeneración macular.

Por eso, es importante utilizar anteojos de sol durante todo el año. Para proteger los ojos de los perjudiciales rayos solares tenga en cuenta estos consejos para escoger la mejor protección:

Comprobar el nivel de protección ultra violeta:

La protección UV (protección contra los rayos ultravioleta) es deseable durante todo el año. Los anteojos de sol deben ser usados durante las horas del día, incluso cuando el tiempo está nublado o brumoso. Los anteojos deben proporcionar más del 95 % de protección UV.

Verificar el color de las lentes:

La mayoría cree que los anteojos de sol oscuros ofrecen

una mejor protección, pero eso no es necesariamente cierto.

El tinte del lente debe bloquear el 80% de la luz transmisible (luz que puede ser transmitida a través de la lente), pero no más de aproximadamente el 90% de la luz, o se le va a dificultar ver. Gris neutral, ámbar, marrón y verde son buenos colores para elegir.

Asegurarse que los ojos están protegidos desde todos los ángulos:

Elija anteojos de sol que envuelvan por completo los párpados para evitar que la luz entre por los lados o use un sombrero de ala que pueda bloquear la luz del sol que cae por encima de la cabeza.

Usar anteojos de sol sobre las lentes de contacto:

Las personas que usan lentes de contacto que ofrecen protección UV también deben usar anteojos de sol. Éstos ayudan a prevenir el efecto de ojo seco que experimentan las personas que usan lentes, el cual es causado por el viento cálido. |

KOALI
le monde vivant

San Isidro - Chacabuco 284
Telefax: 4747-2256 / 4743-9489 /
4742-8156

Recoleta - Av. Alvear 1883, Local 5
Tel: 4804-1888

Belgrano - Maure 1680
Tel: 4775-1836

La Lucila - Rawson 3798
Tel: 4711-1647

Martínez - Alvear 169
Tel: 4793-2109

Lomas de San Isidro - J.S. Fernández 86
Tel: 4763-2228

nueva visión
ópticas

www.nuevavisionopticas.com.ar

Referencia: Journal of Bone and Mineral Research

La diabetes tipo 2 podría dañar los huesos

Además del daño a los riñones, el corazón y los problemas a la vista que puede causar la diabetes tipo 2, ahora podría añadirse el efecto negativo que tendría en los huesos, reveló un reciente estudio.

Un estudio publicado en 'Journal of Bone and Mineral Research', encontró un vínculo entre la diabetes y el daño óseo tras llevar a cabo una medición directa en huesos de pacientes con diabetes tipo 2.

«Claramente, el esqueleto debe ser reconocido como otro de los blancos de las complicaciones de la diabetes», declaró el Dr. Sundeep Khosla, endocrinólogo de la Clínica Mayo (EEUU) y principal autor del estudio.

Anteriormente, varios estudios habían encontrado que los pacientes con diabetes experimentaban fracturas a niveles de densidad ósea por encima de los registrados en la población en general, lo cual indicaba que podía haber alguna diferencia en cuanto a la 'calidad' de los huesos.

Los investigadores llevaron a cabo pruebas para medir la solidez de los huesos, que incluyeron rupturas microscópicas, en 60 mujeres postmenopáusicas, 30 de ellas con diabetes tipo 2.

El estudio encontró que el grupo de mujeres con diabetes tipo 2 tenía significativamente menor solidez ósea y que éstas habían experimentado un nivel de hiperglucemia más alto en los últimos 10 años. Los investigadores destacaron la relevancia que este hallazgo puede tener en condiciones como la artritis autoinmune o la artritis reumatoide, que son tratadas con glucocorticoides.

Entre los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 se encuentra la edad (ser mayor de 45 años), obesidad, his-

toria familiar de diabetes, diabetes gestacional, falta de actividad física y raza u origen étnico. |



El esqueleto debe ser reconocido como otro de los blancos de las complicaciones de la diabetes.

CONTENCIÓN Y APOYO PARA FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER

Psic. Social LILIANA BOVAZZI

(15) 4936 0503 lilianabovazzis@gmail.com

ESTUDIOS AUDIOLÓGICOS EN CONSULTORIO Y DOMICILIO AUDÍFONOS

(15) 5416-5734 (15) 2650-2493
iaazonanorte@outlook.com.ar

ALQUILER DE CONSULTORIOS

Martínez:
Av. Sta. Fe 1938 - PB A
Tel: 4798 -9030
E-mail: vivispin69@hotmail.com

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

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

El trastorno del estrés producto de la inseguridad

Como consecuencia de la ola de inseguridad que se vive, están aumentando las consultas psicológicas. Para éste tipo de situaciones, resulta muy efectiva la combinación de la Terapia Cognitiva Conductual con el tratamiento farmacológico.

La inseguridad afecta también a muchas personas que nunca han sufrido actos de violencia, debido a que están todo el tiempo en un estado de alerta, viendo el 'peligro' y esperando que en algún momento algo malo les vaya a suceder.

De acuerdo con el relato de una víctima de un asalto: sus primeros síntomas fueron temblores, estado de inquietud, hormigueo en todo el cuerpo y estaba muy irascible. No podía volver al lugar de trabajo por miedo a pasar nuevamente por la misma situación. Tampoco salir sola a la calle, iba acompañada y así todo está siempre en alerta por miedo al robo. Se sobresalta fácilmente y no puede dejar de revivir las imágenes y las sensaciones que experimentó.

Las víctimas de un robo, pueden generar diferentes trastornos de ansiedad como crisis de pánico, fobias, ansiedad generalizada, estrés postraumático y estados de depresión. Los diferentes estresores que aparecen como posible amenaza contra la integridad de la persona pueden generar un estado de estrés malo o distrés, que ocurre cuando se supera la capacidad de resistencia y adaptación del organismo.

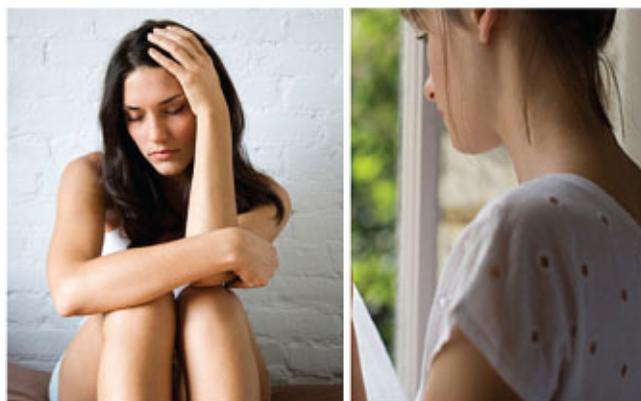
Algunas de las consecuencias que provoca el estrés son: irritación, insomnio, alteraciones del humor, pérdida del apetito, cansancio desde la mañana temprano, disminución del rendimiento psico-físico.

El 'trauma' es la exposición a situaciones amenazantes para la vida del sujeto, que va a generar perturbaciones emocionales como apatía, ira y pesadillas.

El estrés postraumático es el estrés posterior al acontecimiento traumático, como robos, violencia física, secuestros, violaciones y abusos sexuales, entre otros, en donde el sujeto experimenta un intenso temor y la sensación de muerte.

Los síntomas que caracterizan a esta problemática son:

- La re experimentación del hecho traumático: esto significa que la persona revive el suceso a través de sueños, alucinaciones y episodios disociativos
- La evitación de estímulos asociados al hecho traumático: es decir se evita



Se vive todo el tiempo en diferentes estados de ansiedad y esperando que en algún momento algo malo vuelva a suceder.

todo lo que tenga que ver con la situación traumática como, pensamientos, conversaciones, lugares, personas y todo aquello que se asocie o que le haga recordar al trauma

- Aumento de la activación cerebral: que se manifiesta mediante la irritabilidad, problemas para la concentración, hipervigilancia, dificultad para dormir.

Síntomas que no aparecían antes del evento traumático. Los sucesos traumáticos influyen de manera significativa en la autoestima de la persona ya que afecta la confianza en uno mismo, con los otros y con el mundo en general. También aparecen alteraciones en el ámbito laboral, social y familiar del sujeto. |



Lic. Santiago Gómez

MN 15.159 - Director de Decidir Vivir Mejor y del Centro de Psicología Cognitiva
info@decidirvivirmejor.com.ar



**EL
RINCON**
HORNO A LEÑA

PIZZAS POR METRO
Elaboradas artesanalmente desde 1984

Espora 399 . Valeria del Mar
Tel. 02254-482666

*El staff de BUENA PRAXIS EL PERIODICO DE LA SALUD
agradece a todos sus anunciantes y colaboradores por
la confianza y el incondicional apoyo brindado que nos
permitió llevar durante otro año más, 'información inteligente'
a los miles de lectores que nos acompañan en forma
ininterrumpida desde hace ya 20 años.*



*Renovemos para el 2014 el compromiso de continuar creciendo
por este camino. Celebremos la salud y abramos todas las
ventanas a la curiosidad, aprendizaje, creatividad y libertad
Nuevos vientos van a renovar nuestra alegría de vivir...*

*A todos... y especialmente a nuestros apreciados lectores
inuestros mejores deseos para el nuevo año que comienza!*

DANIEL MARQUEZ BRAGA
Director

BUENA PRAXIS
EL PERIODICO DE LA SALUD

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

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