



Vivir la menopausia en plenitud es posible



Pág. 04 y 05 | La menopausia es una etapa en la que la mujer vive diversos cambios en su cuerpo; sin embargo, esto no quiere decir que se deba poner un alto a su vida sexual. Sí debe tener en cuenta otros aspectos, como el cuidado de su corazón y de sus huesos.

Se incrementó el exceso de peso en nuestro país

Pág. 06 y 07 | Desde el Ministerio de Salud de la Nación advirtieron sobre el impacto negativo de los estilos de vida sedentarios en todas las etapas de la vida. Aconsejan realizar actividad física diaria.



Pág. 03 |
San Isidro:
 Inauguraron
 un centro de
 aprendizaje para
 niños

Pág. 08 y 09 |
Cómo dormir
 durante el
 embarazo

Pág. 10 y 11 |
Cáncer de cuello
 uterino: más
 mujeres mayores
 llegan tarde al
 diagnóstico

Pág. 14 |
 Cada vez más
 adolescentes
 consumen alcohol
 o drogas durante
 el sexo

STAFF

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

¿Cómo terminar con la vida sedentaria?

La vida sedentaria es causa de preocupación para todos y cada uno de los expertos en salud, ya que el estilo de vida moderno ha traído consigo gravísimos problemas, tales como la obesidad. Desde el Ministerio de Salud informaron que el exceso de peso se incrementó en nuestro país y advirtieron sobre el impacto negativo de los estilos de vida sedentarios en todas las etapas de la vida (leer en página 6 y 7). ¿Sabían que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo sanitario más importante?

Pero claro, la pregunta para muchos es ¿cómo termino con mi vida sedentaria? No es fácil... pero se puede. Con la intención de ayudar, se me ocurre que primero conviene tomar conciencia de que estar quieto todo el tiempo, no es bueno a nivel físico ni a nivel mental. Pasar un día sin hacer nada es un capricho muy sano para ocasiones puntuales pero cuando este 'habito' se extiende más allá de lo que está estrictamente permitido, entonces, aparecen las consecuencias...

Así que, por ejemplo por qué no aprovechar la motivación que producen los 'días lindos' para que de este modo se pueda comenzar a tomar un cambio de hábito de vida. Ejemplo; se puede convenir con familiares y amigos para hacer ejercicios físicos, andar en bicicleta, jugar al tenis, o a otro deporte, lo que sea... siempre y cuando uno se mantenga activo y le agrade la actividad. No debemos abusar de la comodidad que brindan las nuevas tecnologías. Claro, hoy es posible hacer las compras del súper por medio de la web, en verdad es mucho más práctico ir hasta el supermercado y hacer los mandados en el barrio. Los más recientes avances tecnológicos, han sido llevados al extremo, pueden hacer que uno se quede muy cómodo en el sillón de casa con la compu o mirando TV, pero es muy importante que se 'sientan' y se 'tengan' obligaciones, así como también rutinas diarias para salir.

También es fundamental evitar las ideas equivocadas. Porque es posible hacer un deporte o ejercicios a cualquier edad, lógicamente, de una forma adaptada y personalizada a los contextos y condiciones de cada persona. Pero es que hasta las personas mayores tienen que apostar por una vida activa. Hay que salir a caminar un rato todos los días. O practicar alguna disciplina física, de lo contrario, se generarán ciertos e importantes problemas de salud.

Así que, para empezar... a ponerse en compromiso con otras personas para salir a caminar, al menos media hora diaria, les aseguro que haciéndolo acompañado, no es aburrido... 👍



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

San Isidro: Inauguraron un centro de aprendizaje para niños

El intendente de San Isidro, Gustavo Posse, y el presidente del Concejo Deliberante, Carlos Castellano, inauguraron el Centro de Desarrollo y Fortalecimiento de la Niñez, Adolescencia y Familia 'Dr. Ramón Carrillo' (Tomkinson 2130). Allí empezó a funcionar el Centro Facilitador del Aprendizaje y Prevención (CEFAyP) con talleres para acompañar el crecimiento de chicos con trastornos en ese tema.

Tras recorrer los nuevos trabajos edilicios del lugar, Posse enfatizó que se trata de una importante iniciativa en materia de aprendizaje y prevención en niños. El intendente explicó que, de esta manera, se da continuidad al tratamiento que brinda el Centro de Desarrollo Infantil y Estimulación Temprana 'El Nido', a bebés prematuros y que a partir de los 6 años, seguirá en el CEFAyP.

«Para esta tarea conformamos un gran equipo con psicopedagogos, psicólogos, educadores y médicos especializados para que ningún chico quede fuera del sistema de estudio, progreso y trabajo», expresó.

Y resaltó que «este programa de aprendizaje no tiene techo. Esperamos que esta semilla pueda ser replicada en todas las regiones de la provincia de Buenos Aires, independientemente de que esto debería ser una política de Estado del gobierno provincial. No es una tarea de un día. Justamente, las buenas estadísticas de San Isidro en mortalidad infantil y educación tienen que ver con este tipo de decisiones».

Castellano sumó que lo que se lleva adelante en este Centro de Desarrollo y Fortalecimiento de la Niñez, Adolescencia y Familia es un programa único en Argentina. «Desde San Isidro buscamos cambiar el paradigma de cómo pensar a la salud, al considerarla ya no desde la atención al paciente sino desde la prevención tomando a la actividad educativa como un facilitador para un desarrollo humano más sustentable».

Entre las reformas edilicias que se realizaron, el Municipio construyó dos aulas para el CEFAyP. También se remodeló



Gustavo Posse y Carlos Castellano en la inauguración del Centro.

el ala principal del lugar sacando azulejos y revestimientos del antiguo edificio. Además, se crearon más consultorios, se realizaron trabajos de pintura, nueva iluminación y equipos de aire acondicionado. Y se instaló una plaza con juegos integradores. La directora del Servicio de Adolescencia, Emma Carolina Hirsch, explicó que el CEFAyP tiene como novedad los talleres para facilitar el aprendizaje de niños con dificultades. «Contamos con talleres de estimulación cognitiva, matemáticas, arte, fonoaudiología, psicomotricidad; un espacio neurosensorial que trabaja con la estimulación de los sentidos», detalló.

Además, para completar el circuito de contención infanto-juvenil en el Centro de Desarrollo y Fortalecimiento de la Niñez, Adolescencia y Familia próximamente también empezará a funcionar un Servicio de Adolescencia. En este programa, que apuntará a evitar que los jóvenes dejen el colegio o terminen en las drogas, un equipo interdisciplinario de profesionales atenderá a chicos desde los 12 años. |



LABORATORIO DE ANÁLISIS BIOQUÍMICOS

Dr. Luis Molinari
Dr. Jorge Nelles



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

...

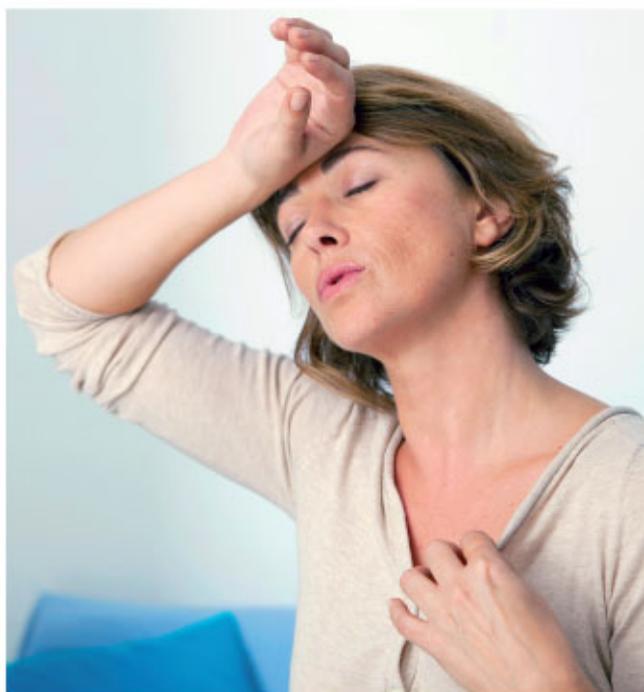
RAMOS MEJIA
Las Heras 28 (esq. Av. Rivadavia)
4658-3297

Vivir la menopausia en plenitud es posible

La menopausia es una etapa en la que la mujer vive diversos cambios en su cuerpo; sin embargo, esto no quiere decir que se deba poner un alto a su vida sexual. Sí debe tener en cuenta otros aspectos, como el cuidado de su corazón y de sus huesos.

La menopausia es un hecho puntual en la vida de la mujer, que se produce con la última menstruación y forma parte del proceso de declinación de la función de los ovarios de producir estrógenos. Habitualmente comienza entre los 49 y 50 años, pero también puede darse antes de los 45, o en forma tardía después de los 55 años.

Durante esta etapa el cuerpo de la mujer vive diversos cambios; el más característico es la irregularidad del ciclo menstrual hasta su cese total. La producción de estrógenos va declinando, dándole fin a la etapa fértil y generando



Durante esta etapa el cuerpo de la mujer vive diversos cambios.

varios cambios, como:

- Sofocos; sudoración nocturna
- Cansancio; cambios emocionales (llanto fácil, irritabilidad, desgano)
- Alteración del sueño; sequedad de piel y mucosas
- Vértigos; adormecimiento de las manos
- Dolores osteoarticulares.

Algunos de los tratamientos en la menopausia son el uso de estrógenos (a corto y largo plazo), la tibolona (utilizada muchas veces en la terapia hormonal de la menopausia), y diferentes opciones terapéuticas para los sofocos, como los ansiolíticos y los fitoestrógenos. Además, también es de suma importancia mantener y/o adoptar hábitos de vida saludable a través de la buena alimentación y la práctica de ejercicio. El Instituto de Diagnóstico e Investigaciones Metabólicas (IDIM) brinda algunos consejos y tips a tener en cuenta antes y durante la menopausia.

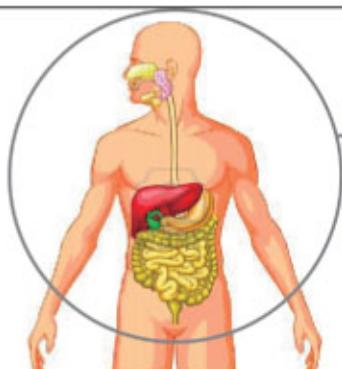
El cuidado durante la perimenopausia

Existe el mito de que durante la perimenopausia, la etapa previa a la menopausia en la que la mujer comienza a experimentar las irregularidades del ciclo menstrual, no existe la posibilidad de que la mujer quede embarazada. Esto no es cierto: se debe utilizar algún método anticonceptivo hasta un año después de la última menstruación, si la menopausia comenzó entre los 49 y 50 años, o durante 2 años si se dio antes de los 50 años.

Se recomienda también utilizar métodos anticonceptivos hormonales, ya que ayudan a mejorar los síntomas de la menopausia, a la vez que cuidan a la mujer no fumadora sin riesgo cardiovascular de un embarazo no deseado.

El sexo después de la menopausia

Las mujeres comienzan a experimentar varios cambios en su cuerpo al ir adentrándose en la menopausia. Estos



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

cambios tienen impacto en todos los aspectos de su vida, incluyendo el sexo: entre los cambios físico-corporales, hay una involución o atrofia de los órganos genitales internos (ovarios, útero y vagina), y de los genitales externos. Además, la vagina sufre pérdida de la elasticidad, de la humedad y lubricación, produciendo dolor o dispareunia y molestias durante y después de la relación.

Sin embargo, la menopausia no significa el fin de la vida sexual. El sexo es beneficioso para la salud, y es importante entender y tener en cuenta los aspectos necesarios para poder continuar con una vida sexual saludable y placentera. Para ello, existen diversos tratamientos para aliviar los síntomas. Es importante recordar que, aunque son cambios normales relacionados a una etapa natural, se pueden tomar las medidas necesarias para poder disfrutarla. Las mujeres que se mantienen sexualmente activas después de la menopausia, suelen tener un menor grado de atrofia, y mayor elasticidad y humedad.

Dentro de los tratamientos, se le puede recomendar a la mujer que utilice medicación local (como óvulos y cremas), para mejorar la lubricación y elasticidad vulvar y vaginal. También la tibolona ha demostrado ser útil para mejorar el deseo sexual en esta etapa.

Los huesos y el corazón durante la menopausia

Como en el resto del cuerpo, los huesos también sufren cambios durante la menopausia. La densidad y la calidad ósea disminuyen, debilitando el hueso y aumentando el riesgo de fractura. La osteoporosis afecta a 1 de cada 3 mujeres mayores de 50 años; por eso es de suma importancia realizar los controles necesarios para prevenir y tratar los síntomas.

Existen varios factores de riesgo de la osteoporosis, que pueden ser fijos o modificables. Dentro de los segundos está el consumo de alcohol, fumar, la mala alimentación, hacer poco ejercicio, consumir poco calcio en la dieta, la deficiencia de vitamina D, entre otros.

Por otra parte, la menopausia es un factor de riesgo fijo: la transición a esta etapa es el momento de la vida de la mujer en el que se produce la mayor pérdida de masa ósea. Es por eso que durante esta etapa el control de los huesos debe ser más intenso, a la vez que se tienen en cuenta los factores modificables para prevenir los síntomas.



Si bien en la menopausia se producen varios cambios en el cuerpo, esto no significa el fin de la vida sexual.

Por otro lado, durante la menopausia también se debe tener en cuenta el riesgo cardiovascular. Las enfermedades relacionadas al corazón generalmente se deben a la aterosclerosis (depósito e infiltración de sustancias lipídicas en las paredes de las arterias), pero durante la menopausia el riesgo aumenta. Las alteraciones del sueño, características de esta etapa, conllevan a una serie de modificaciones metabólicas con el consiguiente incremento del riesgo cardiovascular.

Existen a su vez factores que aumentan aún más el riesgo cardiovascular, como tener antecedentes familiares, la hipertensión arterial, el tabaquismo, la diabetes, la obesidad, y la alteración de los lípidos. Por eso es fundamental que en la menopausia la mujer abandone el cigarrillo, controle la tensión arterial, tenga el colesterol a valores recomendables y realice ejercicio moderado. |



Dra. Griselda Niedlich

Médica Ginecóloga M.N. 86944

Staff profesional del Instituto de Diagnóstico e Investigaciones Metabólicas (IDIM)



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: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

Se incrementó el exceso de peso en nuestro país

Desde el Ministerio de Salud de la Nación advirtieron sobre el impacto negativo de los estilos de vida sedentarios en todas las etapas de la vida. Aconsejan realizar actividad física diaria.

Desde el Ministerio de Salud de la Nación informaron que el exceso de peso se incrementó en Argentina y advirtieron sobre el impacto negativo de los estilos de vida sedentarios en todas las etapas de la vida, a la vez que dijeron que realizar diariamente actividad física, al menos 30 minutos en los adultos y 60 minutos en los chicos, constituye un hábito protector de la salud.

La cartera conducida por Daniel Gollan señaló que «enfermedades tales como obesidad, diabetes, ciertos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, entre otras, están relacionadas a la baja o nula realización de actividad física».

«Los estilos de vida sedentarios constituyen una de las diez primeras causas de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Además es el segundo factor de riesgo de una mala salud -después del tabaquismo-, dado que no hacer ejercicio duplica el peligro de sufrir enfermedad cardiovascular, diabetes tipo dos y obesidad», indicaron en un comunicado de prensa.

Incremento del exceso de peso

A partir del análisis comparativo de las Encuestas Nacionales de Factores de Riesgo (ENFR) realizadas por el Ministerio de Salud de la Nación en 2005, 2009 y 2013, en Argentina «se observa la evolución de determinantes de la salud como el exceso de peso -que pasó del 49%, al 53,4% y al 57,9% respectivamente-, mientras que el consumo de frutas y verduras en la última medición arrojó que los argentinos comen 2 porciones al día, cuando la recomendación son 5 raciones diarias».

«En cuanto al sedentarismo, de acuerdo a lo reflejado por las ENFR, en los últimos 10 años este factor se mantuvo estable. La mitad de la población adulta del país realiza actividad física de forma regular».

El director de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles de la cartera sanitaria nacional, Sebastián Laspiur, dijo que «los cambios en el entorno físico y social, producto de la aparición de nuevas tecnologías y



Advirtieron sobre el impacto negativo de los estilos de vida sedentarios en todas las etapas de la vida.

de cambios en los patrones de consumo, modificó nuestros hábitos, nuestra forma de movilizarnos, de trabajar y de recrearnos, lo cual nos hizo más sedentarios y con una tendencia mayor a la obesidad». Para revertir esta realidad, señaló que «desde el Ministerio de Salud se llevan adelante distintas acciones para promover entornos que propicien decisiones más saludables en la población».

«Sumar minutos de actividad física a la rutina diaria puede conseguirse modificando algunos hábitos, por ejemplo realizando ejercicios de elongación a la mañana, caminando para ir al supermercado o pasear a la mascota», explicó.

«También, dijo, se puede bajar del colectivo algunas cuadras antes del destino para llegar a pie, usar las escaleras en lugar del ascensor y realizar pausas en el trabajo para elongar, cambiar de posición y caminar», agregó.

La actividad física

«El sedentarismo es una problemática que también afecta a los chicos», indicó la cartera sanitaria, y agregó que la

Dr. ALBERTO MAURIÑO

Especialista en Neurología
Neurología Cognitiva y del Comportamiento
Investigador Asociado UBA

LUNES, MARTES, MIERCOLES Y VIERNES
Hipólito Yrigoyen 161 Martínez | 4793-1986

Dr. Víctor M. Barousse

M.N. 38.880 - MP 46.050

Ginecología – Patología mamaria

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

Encuesta Mundial de Salud Escolar, realizada en el país, mostró la tendencia en aumento del sobrepeso pasando de 24,5% en 2007, a 28,6% en 2012, mientras que la obesidad creció de 4,4% a 5,9% en el mismo período.

Para los chicos en edad escolar 'se recomienda un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, pero sólo el 16,7% cumple esta recomendación'.

«A través de juegos, deportes y actividades recreativas los más chicos pueden sumar minutos diarios de actividad física que complementen las que realizan en el ámbito escolar», dijo Oscar Incarbone, coordinador del Programa Nacional de Lucha Contra el Sedentarismo.

También indicó que «hay que tener en cuenta que la mitad de los chicos pasan más de 3 horas sentados diariamente, provocando problemas a su salud actual e impactando en su vida adulta».

El especialista aconsejó que «es fundamental incorporar hábitos saludables durante la niñez porque estos nos acompañarán a lo largo de la vida, eliminando factores de riesgo totalmente prevenibles».

Beneficios de la actividad física

Desde el Ministerio de Salud afirmaron que dependiendo de la duración e intensidad de las rutinas de ejercicios, la

actividad física produce cambios corporales de tipo muscular, circulatorio, celular y metabólico.

«A nivel cardiovascular, en el inicio del ejercicio el corazón comienza a acelerarse, mejorando el transporte y oxigenación del organismo. En personas hipertensas, ciertas rutinas de ejercicios favorecen la reducción de los valores de presión arterial, a la vez que previene enfermedades como diabetes y colabora en los tratamientos mejorando la respuesta a la insulina. Asimismo, las rutinas aeróbicas producen efectos favorables sobre el colesterol», explicaron.

Durante el entrenamiento además se producen adaptaciones en el sistema respiratorio aumentando el volumen y la capacidad pulmonar que, consecuentemente produce lo que se denomina 'una economía ventilatoria', es decir la persona respira de manera más eficaz que si fuera sedentaria. «Es importante aclarar que la prescripción es individual -señaló el informe- con un profundo conocimiento de la persona y sus capacidades para la correcta formulación de objetivos y selección de técnicas u ejercicios acordes a su estado físico general».

«La propuesta inicial debe modificarse paulatinamente, ir aumentando la carga e intensidad y la complejización de los ejercicios a medida que pasa el tiempo, sin interrumpir los procesos», concluyó el comunicado del Ministerio de Salud. |

Empezaron las clases

¿Sabés si tu hijo necesita anteojos o cambiar la graduación?

► **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. Callao 1797
Tel: 4816-5892

► **La Lucila**
Rawson 3798
Tel: 4711-1647

► **Martínez**
Alvear 169
Tel: 4793-2109

El momento ideal para consultar al oftalmólogo y asegurar su aprendizaje

ABC

$(x \cdot y)^2 = ?$



nueva visión
ópticas



www.nuevavisioicopticas.com.ar

Cómo dormir durante el embarazo

A medida que el embarazo avanza a las mamás se les vuelve más difícil encontrar una posición en la cama y descansar bien. ¿Existe una posición ideal? Para poder transcurrir la noche, algunos de los consejos son:

- Evite el consumo de bebidas con cafeína (café, té, gaseosas) cercanos a la cena, ya que actúan como estimulantes e impiden conciliar fácilmente el sueño. Sólo consúmalas con moderación y hasta horas tempranas de la tarde.
- Cene liviano y no ingiera gran cantidad de líquidos en la cena (no obstante ello, la hidratación durante el día debe ser adecuada). Las comidas pesadas hacen que la digestión



Es importante cenar liviano y no ingerir gran cantidad de líquidos en la cena.

sea más difícil, lo que dificulta conciliar el sueño, a la vez que la ingesta de abundante líquido antes de ir a dormir hará que tenga que levantarse reiteradas veces a orinar y le impedirá que pueda dormir toda la noche y descansar adecuadamente.

- Genere una rutina. Es importante respetar la hora de irse a dormir lo mismo que la hora de levantarse).
- Realice ejercicios relajantes, yoga o un baño tranquilizador previo a ir a dormir.
- Trate de evitar acostarse a mirar la TV, use su habitación y su cama para descansar.

No hay contraindicación para dormir en cualquier posición, la mejor durante el embarazo es de costado. Cuando la gestación está avanzada es recomendable dormir de esta forma, ya que si se duerme boca arriba la panza comprime la vena cava (el vaso que lleva la sangre desde las piernas al corazón) y puede experimentarse falta de aire porque bajó la presión, a la vez que esta posición puede también por compresión generar dolores de columna. Mientras la panza lo permita hay embarazadas que duermen boca abajo y no hay riesgo para el bebé lo mismo que boca arriba al comienzo del embarazo.

A algunas mujeres les resulta cómodo colocar una almohada entre las piernas ya que eso les permite acomodar la panza y lograr una mejor posición para dormir a la vez que relajan la zona lumbar y mejoran sus molestias en la espalda.

Dormir del lado izquierdo ayuda a no presionar la vena cava que es la que oxigena y alimenta al bebé, pero también es real que no porque la embarazada duerma en otra posición le quita oxígeno y nutrientes a su hijo.

Aconsejamos sobre todo esa posición en aquellas pacientes que son hipertensas previas al embarazo o que cursan con hipertensión gestacional ya que ello favorece la descompresión de la vena cava, la mejor llegada de sangre a la placenta que en estas pacientes es importante porque al tener los vasos mas 'cerrados' por su enfermedad, nos aseguramos de que lleguen al bebé mayor cantidad de



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

www.buenapaxis.com

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

Comuníquese al 4717-5703 📞 11 6013 - 6738

Siganos en [f /buenapaxis](https://www.facebook.com/buenapaxis) info@buenapaxis.com

oxígeno y nutrientes y ayudamos a bajar el riesgo de disminución del crecimiento del mismo.

¿Qué pasa con el bebé? El bebé en general se ubica en la posición que le resulta adecuada y al estar rodeado de líquido amniótico está acolchado y cómodo pero si le molesta alguna posición se cambia, no avisa, simplemente se mueve y adopta la que le resulte más placentera. Quizás las madres



Cuando la gestación está avanzada es recomendable dormir de costado.

interpretan estos movimientos como 'avisos' de que les molesta tal o cual posición y está perfecta dicha interpretación.

Como dijimos anteriormente no hay contraindicación de ninguna postura para dormir, la embarazada buscará la que le resulte más cómoda para ella. Al final de la gestación, cuando el bebé está muy grande y todas las posiciones son incómodas, algunas embarazadas optan por dormir semi-sentadas. La posición sentada no la recomendamos ya que no permite un buen descanso y genera dolores por contracturas, malas posiciones de la columna, etc.

Con respecto a las piernas, no hay posición en la cama que evite las piernas hinchadas. Sí podemos mejorar un poco esa 'hinchazón', favoreciendo la reabsorción de los edemas, colocando un par de almohadas o una frazada enrollada debajo de los pies o agregando tacos a las patas de la cama para que las piernas queden más altas que la cabeza y de ese modo mejorarlos. |



Dr. Sergio Javier Paikovsky

Médico Especialista en Tocoginecología Alto
Riesgo Perinatal

M.N. 90447 M.P. 446394

Jefe del Servicio de Obstetricia de Fundación
Hospitalaria

4704-2300 - www.fh.org.ar



SAN ISIDRO
MUNICIPIO

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

Cáncer de cuello uterino: después de los 45 años, más mujeres llegan tarde al diagnóstico

Aunque se puede prevenir, sigue siendo un tumor frecuente. Instan a no desestimar los controles ginecológicos en la tercera edad para arribar a un tratamiento temprano y ampliar la sobrevida.

Un análisis sobre 330 casos de cáncer de cuello uterino que se asistieron en 20 hospitales de la provincia de Buenos Aires, muestra que 8 de cada 10 mujeres de entre 45 y 64 años llegan tarde al diagnóstico. En cambio, entre las menores de 25 años, 7 de cada 10 lo detecta a tiempo. ¿Los motivos de semejante diferencia? «Observamos que a partir del desarrollo y durante toda la edad fértil, la mayoría de las mujeres concurre al ginecólogo anualmente y se hace el Papanicolaou, sin embargo, cuando promedia la cuarta década muchas comienzan a reducir los controles como si se tratase de un asunto del pasado», explicó el ministro de Salud de la provincia de Buenos Aires, Alejandro Collia.

La detección tardía del segundo cáncer más frecuente entre las mujeres (detrás del de mama) se agudiza a partir de los 55 años, cuando solo el 10% es diagnosticado a tiempo.

Desde 2011, el Estado nacional cubre la vacuna contra el Virus del Papiloma Humano (VPH), que se transmite por vía sexual y constituye la primera causa del cáncer de cuello uterino. Desde ese año, la inmunización se aplica gratis a todas las niñas a los 11 años.

No obstante, cada año se detectan alrededor de 3.000 nuevos casos en Argentina y mueren unas 1.800 mujeres por esta enfermedad. A partir de estos datos, Collia instó a las mujeres a persistir en la realización de los controles ginecológicos al menos una vez al año incluso cuando se ha atravesado la menopausia.

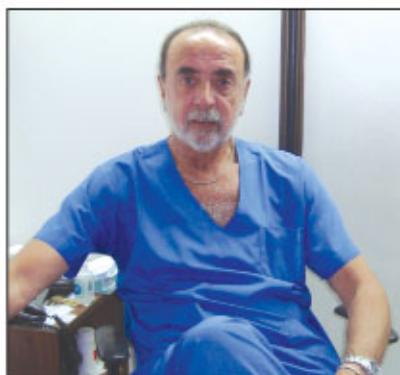
Está comprobado que con esa frecuencia entre un control ginecológico y el siguiente, es posible llegar a la detección del cáncer cuando aún es incipiente, es decir, cuando la lesión es pequeña y puede tratarse con altas chances de sobrevida.

Al respecto, el gobernador Daniel Scioli destacó la creación,

durante su gestión, del primer Instituto Provincial del Cáncer, que «surgió en consonancia con el creado por el gobierno nacional para comenzar a tener una estadística de casos y tendencias, tanto del sector público como privado, que nos permitan establecer prioridades para la asignación de recursos y la implementación de políticas adecuadas».



Es fundamental no desestimar los controles ginecológicos incluso en la menopausia.



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

La buena noticia es que la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, elaborada por el Ministerio de Salud, revela un incremento en la realización de controles ginecológicos: mientras que en 2005, el 67,5% de las mujeres de entre 25 y 65 años se había realizado un Papanicolau en los últimos 2 años; en 2013, en tanto, ese porcentaje subió hasta el 71,6%.

Preveniones

Las autoridades del ministerio de Salud de la Provincia enfatizaron que, por suerte, es posible hablar de 'prevenciones' en plural porque, junto con el cáncer de piel, el de cuello de útero es de los que mayores posibilidades de prevención presenta.

«Existen al menos dos instancias de prevención», explicó la directora del Instituto provincial del Cáncer, Alejandra Fontao. «La primera es la vacunación contra el VPH, su causa más frecuente y la segunda es el PAP y la colposcopia, que a diferencia de otros estudios de diagnóstico, permiten ver el tejido donde pueden alojarse las lesiones o células sospechosas de manera directa», agregó.

La vacuna contra el VPH fue incorporada, en mayo de 2011, al Calendario Nacional de Vacunación para que se aplique en forma gratuita y obligatoria a niñas de 11 años. Desde entonces hasta la actualidad, se aplicaron un total de 1.013.645 dosis a niñas de la provincia de Buenos Aires.

Los expertos explican que el llamado VPH (Virus del Papiloma Humano) se divide en más de 100 clases o serotipos. De ese total, existen alrededor de 40 que afectan la zona genital y dentro de este gran grupo están los de

bajo y los de alto riesgo oncogénico. Los que tienen mayor posibilidad de generar cáncer son los números 16 y 18, ambos prevenibles con la vacuna.

Fontao indicó que «este virus de transmisión sexual afecta tanto a mujeres como a hombres». Sin embargo, «tiene más riesgo la población femenina, porque los cánceres que pueden desarrollarse en los varones relacionados con el VPH son muy poco frecuentes», concluyó. |



Desde 2011 el Estado cubre la vacuna contra el Virus del Papiloma Humano (PVH).

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

Personas tóxicas, el arte de la manipulación

Las personas tóxicas o manipuladoras las podemos encontrar en diferentes ámbitos y circunstancias de nuestras vidas, como es el trabajo; las amistades; en la familia; la pareja y en todas aquellas relaciones interpersonales que establecemos los seres humanos.

Estos sujetos son conscientes de los comportamientos manipulativos que ejercen, con el fin de someter y controlar al otro para satisfacer sus propias necesidades u objetivos que se proponen. Esto significa que no ven a la otra persona como un igual, sino que lo reducen al lugar de cosa.

Algunas características que los manipuladores poseen son:

- Utilizan la amenaza como estrategia de control y sometimiento
- No sienten culpa por las conductas ma-

nipulativas que realizan a sus víctimas

- Muchas veces tienen comportamientos extorsivos
- Mantienen actos intimidatorios para generar miedo y lograr lo que quieren
- Utilizan la mentira como una forma de manipulación
- Se victimizan con el fin de que el otro se sienta culpable.

Las personas que son víctimas de conductas manipulativas, quedan atrapadas en las redes del manipulador, por lo que puede provocar diferentes problemáticas en la salud mental del sujeto, ya que el mismo experimenta la sensación de no tener salida frente a la situación en la que se encuentra, lo cual genera un estado de estrés y de perturbación.

Algunas consecuencias pueden ser:

- Baja la autoestima
- Ansiedad excesiva
- Angustia
- Trastorno del ánimo
- Problemáticas psicósomáticas.

¿Cómo nos afecta emocionalmente?

Al estar en contacto con personas manipuladoras se pueden activar en el sujeto diferentes emociones. Algunas de ellas pueden ser:

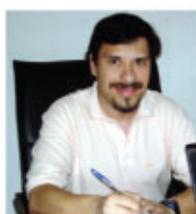
- Temor a las conductas o reacciones del otro
- Sentimientos de culpa injustificados
- Ansiedad y tensión continua por el estado de alerta en que se encuentra el individuo.

Algunos tips:

- Conocer las características de los manipuladores le sirve a uno para no engancharse en el juego
- Utilizar la reflexión para no quedar atrapado en la culpa que provocan las conductas de los manipuladores
- Tomar distancia de las personalidades manipuladoras
- Pensar que uno no es un tonto, sino que el otro es una persona tóxica.



Las personas manipuladoras las podemos encontrar en todas aquellas relaciones interpersonales.



Lic. Santiago Gómez
Psicólogo MN: 15.159
Director de Decidir Vivir Mejor y del Centro de Psicología Cognitiva
info@decidirvivirmejor.com.ar

Lic. Andrea Romero
PSICOLOGA (UBA)
M.N. 48.329

15 3027 9517
licandrearomero@hotmail.com

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

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

Cada vez más adolescentes consumen alcohol o drogas durante el sexo

Un trabajo de investigadores del Centro de Investigaciones de la Facultad de Filosofía y Humanidades (Córdoba) brinda numerosos indicadores sobre la situación de los adolescentes en Córdoba en relación a la educación sexual, el consumo de drogas, y su paso por situaciones como abortos, abusos sexuales o embarazos.

El estudio se realizó desde el año 1999 período en el cual se encuestó a más de 11.000 estudiantes de 15 a 19 años de escuelas públicas y privadas, religiosas y laicas.

Recientemente, se conocieron los datos aportados por el último relevamiento correspondiente al año 2014.

Se trata de una encuesta anónima realizada a chicos escolarizados, aunque también se incluyeron jóvenes que se encuentran fuera del sistema educativo.

El informe detalla que de los 2.000 estudiantes encuestados en el último año del estudio (2014), el 58,2% tuvo relaciones sexuales, de los cuales sólo el 44,5% usó preservativo.

Sin embargo, el dato es alentador si se considera que en 2012 el 39% había señalado usar este método de barrera en su relación sexual.

Margarita Barrón, directora del proyecto, indicó que surgió además que el 95% de los adolescentes dice saber cuáles son las conductas de riesgo asociadas a las enfermedades de transmisión sexual (ETS) como el sida. Pese a ello, un porcentaje menor admitió haber usado preservativo en su última íntima. Los datos se dieron a conocer a través de la Agencia Universitaria de Comunicación de la Ciencia.

«La primera reacción de los jóvenes cuando les preguntamos sobre infecciones de transmisión sexual o embarazos y cómo prevenirlos es que 'ellos ya saben del tema'. Pero cuando profundizamos, observamos que lo desconocen», explicó Barrón a la agencia.

Un ejemplo es el uso incorrecto y generalizado que se hace de la pastilla del día después. «Se ha convertido en la píldora del rato antes», asegura la investigadora en



Crece el consumo de alcohol o drogas durante las relaciones íntimas.

referencia a que las adolescentes la usan antes de consumir la relación, varias veces al mes, y no luego del acto sexual (hasta 48 horas posteriores) y de manera excepcional.

La cifra de embarazos en esta franja etaria aumentó en los últimos años, pasando de 2,9% de esta población en el 2012 al 3,7% en 2014. En tanto, crece el número de chicos que admite consumir alcohol en la relación sexual. Pasó del 13% en el 2012 al 23% en el 2014. Y quienes consumieron drogas en la misma situación pasó de 5,4% al 8,1% en igual período.

Aumentó también la cantidad de jóvenes que se encuentran bajo tratamiento por Enfermedades de Transmisión Sexual, aunque pocos lo admiten. Este índice pasó del 2,9% en el 2012 al 7,6% en el 2014.

«Todavía prevalece el sentimiento de vergüenza y el no reconocimiento de la propia enfermedad, sin saber que en general es curable. Pareciera que se vencieron todos los tabúes, pero hay algunos que todavía están muy presentes», añadió la investigadora al portal universitario. |

ALQUILER DE CONSULTORIOS

Martínez:

Av. Sta. Fe 1938 - PB A

Tel: 4798 -9030

E-mail: vivispin69@hotmail.com

DRA. VIVIANA GABRIELA SCHIARETTI

MN 18.219 | MP 42.868

ODONTOPEDIATRÍA

Av. Ader 1561 1° Villa Adelina
4735-6846



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



LEM PRODUCCIONES

Locución Profesional | Conducción de Eventos

Brindamos el servicio de locución, con calidad de audio profesional para favorecer las distintas necesidades de cada organización empresarial.



- Artística radio y Tv
- Cursos multimedia y e-learning
- Spots publicitarios
- Videos Institucionales
- Telefonía, IVR
- Megafonía
- Aplicaciones móviles
- Mensajes Cantados



CONTACTO
15 6017-1626

www.lemproducciones.com.ar
info.lemproducciones@gmail.com