



El ACV en las mujeres: riesgo, prevención y tratamiento



Pág. 04 y 05 | A pesar de que los factores de riesgo cardiovascular son los mismos para hombres y mujeres, condiciones 'femeninas' como las hormonas, el embarazo, la salud reproductiva y el parto las diferencian a la hora de tomar recaudos y enfrentar el tema.

Mitos y verdades sobre la maternidad

Pág. 08 y 09 | ¿Madre se nace o se hace? ¿Qué es el instinto maternal, existe? ¿Todas las mujeres desean ser madres? Cuestiones que están presentes a determinadas edades.



Pág. 03 |
 Realizaron nuevo
 trasplante de
 córnea en el
 Hospital de San
 Isidro

Pág. 06 y 07 |
 La ginecoestética
 también es salud

Pág. 10 |
 Cómo convivir
 con personas
 negativas

Pág. 12 |
 La columna
 cervical: una
 víctima de las
 circunstancias
 del cuerpo

STAFF

Redacción: Sgo. del Estero 2957
B1640HMI - Martínez - Buenos Aires
Tel. (011) 4717-5703
redaccion@buenaprxis.com
www.buenaprxis.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 importancia de la prevención en salud


Es vital entender que cuando hablamos de prevención, estamos refiriéndonos a una de las acciones más importantes en salud: evitar enfermedades. Muchas veces pensamos que nuestro cuerpo es invulnerable y lo llevamos puesto casi como que no existiera, con muy poco registro de él, hasta que 'se hace sentir' y nos recuerda, a través de algún síntoma, la importancia de cuidarlo y prevenir trastornos y enfermedades.

Además de las saludables costumbres de hacer algún tipo de actividad física (recomendación aplicable a cualquier edad), no fumar, consumir alimentos ricos en nutrientes y bajos en sodio y grasas, es clave visitar regularmente a un médico clínico que ordene una rutina de exámenes, y a algunos otros especialistas según la edad de la persona. Y entender, que la medicina preventiva es el factor más determinante para detectar una enfermedad a tiempo.

Según los especialistas, un correcto chequeo del estado general incluye exámenes, procedimientos y consultas médicas sugeridas por normas nacionales e internacionales de medicina preventiva, de acuerdo al sexo y la edad del paciente. Esto es: consulta médica clínica, oftalmológica, ginecológica, de audición y con el urólogo; exámenes de laboratorio (perfil bioquímico, hemograma, hemoglobina, perfil lipídico -colesterol y triglicéridos-, HIV, orina completa, creatinina, ácido úrico), exámenes de imagen (radiografía de tórax, ecografía abdominal y mamografía), electrocardiograma en reposo o de esfuerzo.

Entre los adultos, hasta los 36 años el examen general se sugiere cada 2 años pero después, se recomienda hacérselo una vez por año.

Es imprescindible, en todos los casos, seguir las indicaciones de un médico. Pero a modo orientativo, más allá del chequeo general y aunque depende en gran medida de la historia clínica de cada persona, se pueden establecer distintos chequeos puntuales y prácticas preventivas de acuerdo a la edad, para tener en cuenta.

Entonces ... sería importante preguntarse ¿Cuándo fue la última vez que visité a mi médico? 



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

Realizaron nuevo trasplante de córnea en el Hospital de San Isidro

El Hospital Central de San Isidro realizó con éxito el segundo trasplante de córnea. El paciente, de 46 años, padecía queratocono (córnea con forma de cono) por lo que su visión era borrosa.

Jorge Miguel Duarte, vecino de Boulogne, usó lentes de contacto durante los últimos 20 años, desde que se enteró que sufría queratocono. «En ese momento me dijeron que en un futuro iba a tener que realizarme un trasplante de córnea. Cuando me enteré que en este hospital municipal hacían este tipo de operaciones me acerqué. Esto es bárbaro, no sólo por el hecho de que sea gratuito, sino por la excelente atención y calidad que recibí de los médicos», contó emocionado.

La Dra. Nora Bruno, Jefa del servicio de Oftalmología, expresó: «Estamos muy contentos de que el INCUCAI haya confiado nuevamente en nosotros».

Sobre el queratocono, la especialista explicó que se trata de una patología en la cual se deforma la córnea y el paciente ve borroso. A una semana de la operación, Duarte ya está viendo más claro.



Esta práctica permite a personas ciegas recuperar la vista.

En la operación se le saca totalmente la córnea al paciente y se coloca una nueva. «Su vista irá mejorando a medida que los distintos puntos que se realizaron vayan suturando», agregó. El Dr. Tomás Pena, médico que formó parte de la intervención quirúrgica, especificó que la córnea era de excelente calidad.

Al frente de la operación estuvo el médico oftalmólogo y cirujano Dr. Pedro Piantoni, quien expresó que «fue una cirugía sencilla de 40 minutos de duración, que se desarrolló sin ninguna complicación. Somos un equipo de casi 25 médicos que estamos trabajando con muchas ganas y cada día progresamos en esta tecnología».

Y enfatizó que «nuestra principal preocupación son los pacientes. Las afecciones oculares impiden muchas veces a las personas poder realizar su vida con normalidad y este hospital está preparado para solucionar esas patologías».

¿Qué es el trasplante de córnea?

La jefa del Departamento de Oftalmología, Dra. Nora Bruno, explicó que la córnea es la parte anterior del ojo, se trata de un tejido sensible transparente que nos permite ver. El trasplante significa el cambio de una córnea alterada por otra sana. «Esta operación puede realizarse gracias a personas que antes de morir donan sus córneas», resaltó Bruno.

Habilitación, un logro del Hospital Central

En mayo del año pasado, el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires habilitó al Hospital Central de San Isidro "Dr. Melchor Ángel Posse" para realizar trasplantes de córnea y demás tejidos constitutivos del ojo en pacientes adultos. Esta práctica permite a personas ciegas recuperar la vista. El Central es uno de los 7 hospitales públicos de la Provincia de Buenos Aires aprobado por el INCUCAI para realizar esta práctica. La habilitación fue avalada previamente por esta institución y por el C.U.C.A.I.B.A. |



LABORATORIO DE ANÁLISIS BIOQUÍMICOS

Dr. Luis Molinari
Dr. Jorge Nellem



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

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

Con 2 direcciones para su mejor comodidad:

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

...

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

El ACV en las mujeres: riesgo, prevención y tratamiento

A pesar de que los factores de riesgo cardiovascular son los mismos para hombres y mujeres, condiciones "femeninas" como las hormonas, el embarazo, la salud reproductiva y el parto las diferencian a la hora de tomar recaudos y enfrentar el tema.

A pesar de que los factores de riesgo cardiovascular (colesterol elevado, hipertensión arterial, tabaquismo, sedentarismo, obesidad, etc.) son los mismos para hombres y mujeres; condiciones como las hormonas, el embarazo, la salud reproductiva, el parto y otras relacionadas con el género femenino son factores de riesgo propios de la mujer.

En la Argentina, los casos anuales de ACV son aproximadamente 80.000, y también son las mujeres las que más lo padecen, siendo entre el 52 y el 55%.

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en las mujeres y frente a este panorama, la Fundación Cardiológica Argentina (FCA), lejos de pretender atemorizar a la población femenina, busca motivar la toma de conciencia sobre su importancia, brindando información actualizada, estimulando la prevención, la adopción de conductas saludables desde edades tempranas, contribuyendo a mejorar su diagnóstico, tratamiento y pronóstico.

Asimismo, promueve la detección temprana del riesgo cardiovascular a partir de la consulta periódica con el médico. La evaluación es algo simple y cualquier profesional de la salud puede hacerlo.

En este marco, la FCA desde su programa Corazón y Mujer, recuerda las 'nuevas guías que establecen el riesgo vascular de la mujer', un documento desarrollado por la American Heart Association (AHA) conjuntamente con la American Stroke Association y publicado en la revista Stroke.

Aquí, sus puntos más sobresalientes sobre el accidente cerebrovascular (ACV) en la población femenina:

- Las mujeres están más afectadas por el ACV: en

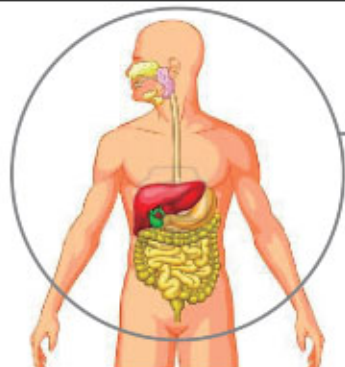
Estados Unidos es la tercera causa de muerte para las mujeres, y sólo la quinta para los hombres. El 53,5% de los 795.000 casos anuales de ACV ocurre entre mujeres, es decir, 55.000 más casos en mujeres que en hombres.

- En la Argentina, los casos anuales de ACV son aproximadamente 80.000, y también son las mujeres las que más lo padecen, siendo entre el 52 y el 55%.

- Uno de los principales factores de riesgo para el ACV es la hipertensión arterial, que, contra lo que suele suponerse, es mayor entre las mujeres que entre los hombres.



En la Argentina son las mujeres las que más lo padecen.



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

Alrededor del 65 y 70% de las mujeres mayores de 60 años son hipertensas. Frecuentemente, las mujeres ignoran este riesgo y creen que su presión, al igual que en la juventud, continúa siendo baja. De hecho, la mayoría de ellas tienen baja presión de jóvenes, y más de la mitad presenta hipertensión luego del climaterio. En este sentido, en esta etapa tienen más probabilidad de ser hipertensas que los hombres.

- Asimismo, la terapéutica de reemplazo hormonal en la menopausia también incrementa el riesgo de eventos vasculares durante los primeros 12 a 18 meses de tratamiento. Hace años, cuando se inició esta práctica, se pensaba que probablemente al suministrar las hormonas que la mujer ya no produce podría bajar el riesgo cardiovascular. Sin embargo, los estudios mostraron, no sólo que no bajó, sino que el riesgo, particularmente de ACV, aumentó.

- El antecedente de haber experimentado hipertensión o diabetes durante el embarazo incrementa bastante el riesgo de presentar estas condiciones en el futuro y de padecer enfermedad cardiovascular muchos años después. Especialmente si la hipertensión se expresa como pre-eclampsia (con edemas en las piernas) o eclampsia (con convulsiones).

- Se sugiere entonces que en todas las mujeres, independientemente de su edad, se evalúe su historia en los embarazos, la cual se vincula claramente con el riesgo de eventos futuros, a largo plazo. Por eso, independientemente de la edad de la paciente, el médico debe preguntar cómo fueron sus embarazos ya que estos antecedentes constituyen un marcador de riesgo anticipado que permite tomar medidas de prevención, como adicionar un fármaco antihipertensivo o una estatina (reductor de colesterol y del riesgo cardiovascular).

- La hipertensión también ha crecido en mujeres jóvenes, al igual que el ACV. Las posibles causas serían el empleo de píldoras anticonceptivas y el hábito tabáquico. La combinación de ambos contribuye a que el ACV en esta población se encuentre en aumento.

- Si bien el riesgo de ACV es bajo para los anticoncep-



Uno de los principales factores de riesgo para el ACV es la hipertensión arterial.

tivos orales, se incrementa cuando la mujer tiene además hipertensión, diabetes, obesidad o colesterol alto, por lo cual esta guía recomienda evaluar estos factores antes de indicar el uso de anticonceptivos.

- Por su parte, el tabaquismo, que ha empezado a controlarse entre los hombres de toda edad y entre las mujeres mayores, sigue fuera de control entre las mujeres jóvenes.

- Finalmente, existen otros factores de riesgo que están más presentes en la mujer: la migraña con aura, la fibrilación atrial, la diabetes, la depresión y el estrés psicossocial, todos ellos con asociación al ACV. |



Asesoró: **Dra. Melina Huerin**
Médica cardióloga
MN: 74244 | MP: 443289
Fundación Cardiológica Argentina
www.fundacioncardiologica.org



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

La ginecoestética también es salud

Esta especialidad de la medicina estética se dedica a mejorar la zona genital femenina, no sólo desde un aspecto 'visual' o estético, sino también brindando una respuesta a cuestiones de salud y sexualidad de las mujeres.

La 'ginecoestética' o 'estética genital femenina' es una sub-especialidad dentro de la ginecología, que se dedica a mejorar la zona genital femenina, no sólo desde lo estético, sino que también brinda una respuesta a cuestiones de salud, funcionalidad y sexualidad que afectan a muchas mujeres y a sus parejas.

Permite brindar una solución a toda situación de cambio o disconformismo que las pacientes refieren en su genitalidad y por consiguiente en su sexualidad. Siendo las



Esta especialidad brinda una respuesta a cuestiones de salud y sexualidad de las mujeres.

causas de esto, las lesiones postparto, los cambios hormonales o la constitución genética.

Si bien las consultas son cada vez más frecuentes, existe un tabú acerca de los genitales femeninos. Muchas veces, las mismas pacientes subestiman su situación y no se plantean si aquello puede mejorar o no.

- Por ejemplo, al 90% de las mujeres que han tenido partos vaginales se les ha realizado una 'episiotomía' en el momento del parto, esta cicatriz genera en el 50% de las pacientes dolor residual durante la penetración. Dependiendo el caso, mediante un procedimiento quirúrgico o utilizando el Resurfacing con láser de CO2, se logra la mejora del tejido remanente de la cicatriz, disminuyendo el dolor durante las relaciones sexuales, y a su vez mejorando la estética.

A su vez muchas pacientes luego de los partos vaginales o por constitución genética, pueden sufrir cambios en las dimensiones internas y externas de la anatomía del canal vaginal. Esta pérdida del tono muscular y el ensanchamiento generan en muchas pacientes una pérdida de placer en sus relaciones sexuales y de la autoconfianza, provocando un menor placer durante las relaciones sexuales. Aprovechando los beneficios del láser (menor sangrado, menor inflamación y acortamiento del postquirúrgico), se realiza un procedimiento para restablecer las dimensiones normales de la zona. Estrechando el canal vaginal en todo su extensión, realzando la tonicidad, reforzando los músculos y aumentando el control muscular voluntario de los mismos.

- Aproximadamente el 20% de las pacientes presentan 'hipertrofia (tamaño exagerado) de los labios menores'. Este trastorno no sólo implica una cuestión estética, puede aumentar la producción de flujo, así como también



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

interfiere en la vida diaria de las pacientes, en su higiene, al utilizar ropa o bikinis ajustadas, al practicar deportes o durante las relaciones sexuales, produciendo incomodidad y dolor.

- Una de cada 5 mujeres de todas las edades sufren de vaginismo (contractura anormal de los músculos perivaginales, durante la penetración vaginal, haciéndola dolorosa y a veces imposible). Mediante el uso de toxina botulínica y un esquema novedoso de aplicación en los músculos perivaginales, permite relajar dichos músculos, con excelentes y resultados rápidos, lo que permite a la paciente comenzar con su actividad sexual.

- Muchas mujeres durante el embarazo y el postparto sufren de 'sequedad vaginal', debido al aumento de la prolactina (hormona que estimula el desarrollo mamario y la producción de leche). El impacto de la sequedad vaginal y su falta de lubricación, generan sobre la actividad sexual, la salud ginecológica y por consiguiente la calidad de vida de las pacientes una inquietud y demanda que se pone de manifiesto en la consulta diaria del médico. Hasta el momento estas pacientes sólo contaban como opción para contrarrestar el efecto de la falta de lubricación y sequedad vaginal el uso de geles, ya que el reemplazo hormonal es prohibitivo durante el embarazo y la lactancia. Desde el año 2009, he desarrollado un novedoso tratamiento, totalmente inocuo para la paciente, que brinda excelentes resultados. Logra lubricación natural y mejora la sequedad en las pacientes que sufrían de esta dolencia, utilizando Factores de Crecimiento del Plasma sanguíneo de la propia paciente, sin ningún efecto adverso.

- También en la 'menopausia' se observan casos de Sequedad Vaginal. El 80% de las mujeres en su menopausia la sufren. Los cambios en los niveles de estrógeno pueden causar que el área genital padezca de sequedad, dolor durante las relaciones sexuales y ardor al orinar. También pueden aumentar las infecciones vaginales o urinarias. Esto puede contrarrestarse a partir del uso del Factores de Crecimiento del Plasma sanguíneo de la propia paciente, sin ningún efecto adverso.

- En esa misma etapa de la vida, el 'prolapso de órganos pélvicos e incontinencia urinaria' son comunes. Los órganos pélvicos como vejiga, útero o recto se protruyen por fuera del canal vaginal. El descenso de los órganos pélvicos puede ser en forma individual pero por lo general es en conjunto con el órgano adyacente. Aunque la mayoría de las pacientes no sienten síntomas en los casos leves, la queja principal es la sensación de cuerpo extraño vaginal. Existen procedimientos mínimamente invasivos que le permitirán cambiar esta sensación y además solucionará la incomodidad que provoca la incontinencia urinaria. Lo recomendable siempre es consultar a su ginecólogo de confianza, ya que él podrá ayudarla a decidir el mejor tratamiento. |



Dr. Leonardo Imbriano

MN 109601

Médico Ginecólogo y Cirujano Estético

www.drimbriano.com

Dr. Guillermo A. Puricelli

M.N. 52.527 | M.P. 48.547

Oncología Clínica

Lunes a viernes de 13 a 18,30 hs.

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

Quimioterapia (Hospital de Día)

Anticuerpos Monoclonales

Psico-oncología

Nutrición

Atención Personalizada

Mitos y verdades sobre la maternidad

¿Madre se nace o se hace? ¿Qué es el instinto maternal, existe? ¿Todas las mujeres desean ser madres? cuestiones que están presentes a determinadas edades.



El sentimiento maternal se construye a lo largo de la vida.

A determinadas edades aparecen las preguntas de rigor que ponen de manifiesto los mitos y creencias. ¿Madre se nace o se hace? ¿Qué es el instinto maternal, existe? ¿Todas las mujeres desean ser madres?

Las especialistas de la institución 'Momento Cero' intentan responder algunas de estas preguntas desmitificando a la maternidad.

Sabemos desde la biología que el instinto es aquello que permite la supervivencia y la evolución de la especie. Por eso para algunos el instinto maternal es algo innato que impulsa a las mujeres a tener hijos, y a protegerlos y cuidarlos una vez que han nacido.

Para otros no es un instinto sino más bien una preferencia, un deseo que se relaciona con el tipo de relación que se haya tenido en la infancia con los progenitores, entre otros factores

«Nosotros consideramos que el sentimiento maternal se construye a lo largo de la vida de una mujer. Antiguamente se ha pensado a la mujer desde una perspectiva biológica donde se le enseñaba que su tarea específica y fundamental era la maternidad, que el amor maternal era algo instintivo, algo innato. Hoy las cosas han cambiado hay mujeres que deciden no ser madres, que su realización personal pasa por su trabajo, por su profesión. A diferencia con el resto de los mamíferos, tenemos la posibilidad de elegir, de pensar», indicó la Lic. Emilia Canzutti (MP 90400), co-fundadora de 'Momento Cero'.

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

15 3027 9517
licandrearomero@hotmail.com

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

Lic. MARÍA VICTORIA AZPIAZU
Nutricionista MP 1311 - MN 1856

Tratamiento de obesidad
Individual y grupal

(15) 6247-2220
vazpiazunutricion@gmail.com

Martes: 17 a 19 hs | Viernes: 10 a 12 hs

Dr. Víctor M. Barousse

M.N. 38.880 - MP 46.050

Ginecología – Patología mamaria

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

La Lic. Adriana López (MP 23.655) por su parte agregó que «por otro lado vemos que hay mujeres que atravesando un embarazo no desean a ese hijo, o lo abandonan al nacer, lo que evidenciaría que el amor maternal no es un patrón universal, innato y, por ende, no es instintivo. Los sueños sobre su hijo, las expectativas, los temores, la planificación, la preparación para su llegada, etc., son conductas que se presentan naturalmente y las preparan para ser madres, pero en todo esto el componente cultural, histórico, social y la historia personal determinan el cómo, la calidad de esa maternidad, de ese 'amor maternal'».

Para ser mamá es conveniente tener desarrollada una determinada madurez emocional que nos permita estar preparadas para sobrellevar la dependencia que requiere un bebé. Sin olvidar lo importante que es la ayuda que reciba de su compañero o del resto de la familia.

«La maternidad para las mujeres puede ser tanto fuente de felicidad como de conflictos, algo placentero o algo que implique un sacrificio. Depende de la significación que le dé esa mujer, las expectativas que tenga sobre la maternidad, la relación que haya tenido con su propia madre, de sus vivencias, de sus emociones, la relación con su pareja, su deseo, así como también

la educación y el entorno social. Lo vivido, más lo sentido, lo que uno proyecta para sí y para su pareja, es lo que da sentido a la maternidad», coincidieron desde la institución.

Una vez que el niño llega al mundo, la maternidad se desarrolla día a día con una resonancia personal y única que se establece con cada hijo. El bebé cuando llega se encuentra con figuras fundamentales para su vida, fuente de amor y cuidados, se entabla un apego que le devuelve mucho de su ser para poder enfrentar la vida.

Muchas mujeres descubren su cualidad maternal más tarde y se animan bajo otras condiciones a ser madres. Algunas otras no lo descubren y por lo tanto no lo desarrollan y encausan su vida por otros caminos tan reconfortantes como la maternidad. |



Momento Cero

Acerca de Momento Cero

Momento Cero es una institución destinada a trabajar en la prevención primaria de la salud física y mental de los individuos, intentando prevenir la enfermedad y los desórdenes emocionales.

Informes y asesoramiento:

contacto@momentocero.com.ar

Alerta drogas | Si sabés algo, ayudá |

Si conocés alguna situación de posible venta de drogas u otras sustancias adictivas llamá al:

0800-555-0044

Servicio Municipal anónimo | La información es presentada a las autoridades judiciales que tienen la facultad y la obligación de actuar.



SAN ISIDRO
GOBIERNO MUNICIPAL

¿Cómo convivir con personas negativas?

Convivir con personas que son negativas no es tarea fácil, ya que estos sujetos mantienen una atención selectiva sobre los diferentes sucesos de la realidad porque se focalizan siempre en lo negativo, en lo malo que pueda llegar a suceder. Por lo tanto, sus comentarios van hacer pesimistas o catastróficos porque es como ellos perciben los hechos del exterior.

Para las personas que son negativas, no importa que la situación que estén viviendo sea placentera porque todo lo viven con preocupación. Es decir, lo que para otros individuos resultaría algo agradable, como por ejemplo realizar un viaje soñado, para ellos resultaría una situación de estrés, producto de los pensamientos catastróficos que lo perturban; 'tengo miedo de olvidarme algo'; 'no sé qué ropa llevar'; 'me preocupa cómo va a estar la ruta'; etc.

Algunos de los factores que intervienen en la formación de los pensamientos negativos son:

- Predisposición biológica
- Sensibilidad del sistema autónomo simpático, productor de síntomas de ansiedad
- Experiencias tempranas significativas
- Ambiente familiar
- Apego ansioso
- Sistema de creencias y pensamientos disfuncionales.

¿Existe el contagio del negativismo?

La convivencia con personas negativas 'no' genera un contagio porque cada persona tiene una forma de interpretar los hechos de la realidad, es decir, si uno tiene una visión positiva de las cosas, va a continuar actuando de la misma manera, por más que el otro sea pesimista.

¿Generan rechazo las conductas negativas?

La sensación de rechazo que a veces experimentan las personas que conviven con alguien que es negativo, no es por una cuestión afectiva, ya que lo que realmente molesta es la conducta del otro. Por lo tanto, uno se va a defender y a tomar medidas frente a las conductas pesimistas que generan perturbación y malestar.

Algunos tips para tener una convivencia saludable con personas negativas pueden ser:

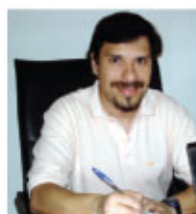
- Actitud comprensiva: los sujetos que son pesimistas



Convivir con personas que son negativas no es tarea fácil.

'no' lo hacen de manera intencional, sino que aprendieron a interpretar los hechos de la realidad de forma negativa

- Evitar discutir: no podemos cambiar el sistema de creencias y de pensamientos de la otra persona, porque es la forma que tiene de percibir los hechos del exterior
- Continuar y mantener los hábitos positivos
- Diferenciar lo que es el afecto de la conducta que a uno le molesta, esto significa que podemos querer mucho a la otra persona aunque nos perturbe su conducta negativa
- Sugerir que busque ayuda, para que pueda mejorar su calidad de vida.



Lic. Santiago Gómez

Psicólogo - M.P. 15.159

Director de Decidir Vivir Mejor y del Centro de Psicología Cognitiva

info@decidirvivirmejor.com.ar



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

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

En San Isidro enseñan a comer saludable con una obra de teatro

Con la obra de teatro 'María Variedad y su mundo' nutricionistas del sistema de salud de San Isidro, visitan escuelas para inculcar en los chicos hábitos alimentarios saludables.

Las nutricionistas, disfrazadas, aparecen en escena ante un numeroso grupo de alumnos que escuchan y observan atentos cómo una gimnasta que hace dieta de proteínas, una hippie con dieta vegana y una chica que come golosinas aprenden el mismo mensaje: consumir alimentos varios en forma moderada.

«Un cuarto personaje, María Variedad, es justamente la encargada de explicarles que para crecer sanos y fuertes es necesario comer alimentos de todos los grupos», contó la nutricionista Encarnación Mota Moreno.

Y agregó que «los chicos se enganchan y se divierten con la obra, porque se sienten representados con los personajes. Cada vez que volvemos a una escuela nos cuentan que aplicaron en sus casas lo aprendido y eso resulta gratificante».

La Lic. Mota Moreno señaló que «en el marco del Programa de Alimentación Saludable que lleva adelante el

Municipio, la idea es que los alumnos no tomen como una imposición lo aprendido, sino que vayan construyendo hábitos para que los incorporen y los sostengan en el tiempo».

Las profesionales explican que cuando hablan de variedad se refieren a los beneficios nutricionales de consumir todos los alimentos de los grupos en la gráfica de alimentación saludable. «Por ejemplo, entre las verduras no vale comer sólo lechuga o en las frutas solamente manzana, porque no hay un alimento que aporte todo. Justamente, en la variedad el cuerpo obtiene lo que necesita», explicó.

Por otro lado, Mónica Morlino, directora de la Escuela Primaria N° 33 (Boulogne), comentó que «los docentes después siguen trabajando en clase los mensajes relativos a la nutrición, porque la clave está en que estos hábitos impacten en las familias de los chicos. Se trata de una ventaja pedagógica que nos visiten nutricionistas del Hospital Central, porque los recursos que utilizan son novedosos, se disfrazan, usan títeres, hacen teatralizaciones y así los chicos recuerdan mucho mejor los conceptos del saber que ellas transmiten».

nueva visión
ópticas

Se viene la temporada de sol

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

Aviator small
Hydrogen

www.nuevavisionopticas.com.ar

La columna cervical: una víctima de las circunstancias del cuerpo

Cada vez hay más consultas por dolencias de la columna cervical y los pacientes son más jóvenes con respecto a la edad promedio de años atrás.

El hecho del cambio en la franja etaria se debe en gran parte al uso de los dispositivos móviles y las tablets. La situación se ve agravada porque casi no hay momento del día en que no se esté mirando alguna de estas pantallas, sea por uso laboral o social.

Esto obliga a mirar hacia abajo manteniendo así el cuello flexionado y provocando tracción en la totalidad de la columna hasta el coxis.

Por motivos anatómicos que no hacen a este espacio, esta posición da origen a una sintomatología variada que suele incluir mareos, náuseas, zumbidos de oídos, además de dolor de reposo y/o durante el movimiento. Cuando el paciente desconoce el origen de estos síntomas suele asustarse mucho ya que los mismos dificultan o impiden en ocasiones las actividades cotidianas.

Y a pesar de que la sintomatología emerge de la columna cervical, en realidad esta zona es casi siempre víctima de las tensiones que provienen de zonas vecinas o no, por ejemplo la columna dorsal, los músculos masticatorios o de tensiones en el diafragma por alguna dificultad gástrica o intestinal. Esto explica porque algunas personas toleran mejor que otras el uso permanente de estos dispositivos. O que los episodios sintomáticos ocurran en momentos de la vida en que se está bajo mucho estrés.

De manera que aunque la columna cervical sea el origen de estos síntomas no siempre es la región origen del problema, por eso digo que en general es una víctima de las circunstancias, en este caso de las condiciones particulares previas de cada individuo, por ejemplo de la postura y los cambios que la misma ha ido dejando en el cuerpo.

Esto lleva a observar al paciente de una manera más global y no enfocar exclusivamente el tratamiento en la columna cervical, ya que esto suele llevar a permanentes repeticio-



Una postura correcta es fundamental para evitar sintomatología.

nes de los episodios sintomáticos.

La premisa a futuro será la incorporación de soluciones ergonómicas para teléfonos y tablets, pero que aún parecen de difícil implementación en el día a día. No así para el caso de las notebooks, existen múltiples maneras de evitar el mal uso de las mismas. Llegar a la oficina y conectarla a un monitor, apoyarla sobre algo que la eleve y conectarla a un teclado y un mouse. Recordar que estas pequeñas computadoras no fueron creadas para reemplazar a las PC durante una jornada laboral sino para facilitar su transporte.

Una eficaz herramienta para defenderse de esta situación, es mantener el cuerpo ágil y sin retracciones, además de no sostener en el tiempo tensiones dolorosas que solo sumarán más sintomatología. |



Lic. Olga Garay

MN 2205

Licenciada en Kinesiología y Fisiatría.

Osteópata D.O. Escuela de Osteopatía de Madrid. Docente UBA

LIC. OLGA M. GARAY

MN 2205

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

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

Uno de los principales factores de riesgo para el cáncer de pulmón es fumar

Se sabe que por lo menos 69 sustancias químicas en el humo de tabaco causan cáncer. El humo de tabaco en el ambiente está también asociado con enfermedades cardíacas en adultos y con síndrome de muerte súbita del lactante, infecciones de oído y episodios de asma en niños. El humo de tabaco en el ambiente (conocido también como tabaquismo de segunda mano y tabaquismo involuntario o pasivo) es el humo que resulta de la combustión de un producto de tabaco y el humo que exhala el fumador.

No hay un producto de tabaco que sea seguro y no hay grado de exposición al humo de tabaco que no sea perjudicial. Cuanto más fume, mayor será su riesgo de enfermedad.

Fumar cigarrillos puros causa cánceres de la cavidad oral (cánceres de labio, de lengua, de boca y de garganta) y cánceres de laringe, de esófago y de pulmón.

Todo fumador de cigarrillos puros o de cigarrillos, ya sea que inhale o no, expone directamente sus labios, su boca, lengua, garganta y laringe al humo de tabaco y a las sustancias químicas tóxicas que causan cáncer.

El 40% de los tumores podrían evitarse por el simple hecho de no consumir tabaco, hacer ejercicio regularmente, realizar una dieta saludable y moderando el consumo de alcohol.

Los síntomas más frecuentes son: • Tos o dolor en el tórax que no desaparece y que puede ir acompañada de expectoración • Un silbido en la respiración, falta de

aliento • Tos o esputos con sangre • Ronquera o hinchazón en la cara y el cuello • Sensación de falta de aire.

Debido a que los síntomas del cáncer de pulmón a menudo no se manifiestan hasta que la enfermedad está avanzada, solamente un 15% de los casos se detectan en sus etapas iniciales. Muchos casos de cáncer de pulmón en etapa precoz se diagnostican accidentalmente. Esto implica la importancia de los chequeos en forma anual.

El pronóstico y la elección de tratamiento dependerán de la etapa de extensión en que se encuentra la enfermedad, del tamaño del tumor o el tipo de cáncer de pulmón, siendo las opciones: realizar una cirugía, quimioterapia -consiste en el uso de medicamentos- (con el avance de los estudios científicos cada día es más dirigida personalizada y con resultados alentadores) y radioterapia.

Los resultados y las respuestas a la enfermedad en cuanto a los tratamientos en los estadios tempranos han mejorado con los años debido a la prevención y concientización de las personas. |



Dra. Marcela Polizzi
MP 63.171
Especialista en Oncología
Directora de Fundación OncoSalud
f.oncosalud@gmail.com



Descubra la buena nutrición
¿Sabía que una nutrición balanceada puede
generar un gran impacto en su vida?

María del Carmen Desanzo
carmenmari@outlook.com | (11) 5774-7104

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 Adolina
4735-6846




LEX CONSULTING
Asesoramiento Jurídico

Especialistas en reclamos por falta de prestaciones, tratamientos, prótesis, internaciones, cirugías y afiliaciones. Discapacidad. Insanías. Amparos. Zona: CABA y Provincia de Buenos Aires.

3221-8182 (oficina) / (15) 3697-6058 / (15) 6187-7761
info@lex-consulting.com.ar / www.lex-consulting.com.ar

**CUANDO DEJA
DE SER UN JUEGO,**



ES UNA ENFERMEDAD.

Si el juego está jugando con vos, tenés que pedir ayuda.
Comunicate al **0800 - 444 - 4000**
Programa de Atención a Jugadores Compulsivos



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