

Cómo impacta el estrés en los intestinos



Pág. 04 y 05 |

El colon irritable, la gastritis o la dispepsia pueden ser provocadas por cuestiones emocionales. Para evitar estas enfermedades digestivas, aconsejan pautas saludables de alimentación y cambios de estilo de vida.

Embarazo adolescente: la importancia de la prevención

Pág. 12 y 13 | El embarazo adolescente representa el 15% del total de nacimientos en Argentina. La mayoría de los embarazos se deben a la falta de información sobre la sexualidad y el cuidado del cuerpo, a la dificultad en el acceso a métodos de prevención de la natalidad y al ejercicio cada vez más temprano de la sexualidad.

Pág. 06 |
 Recomendaciones
 para la
 manipulación de
 alimentos durante
 el verano

Pág. 08 |
 Cuando nos
 cuesta expresar
 lo que
 sentimos

Pág. 09 |
 El Hospital de
 Boulogne cuenta
 con nueva sala
 para diagnósticos
 neurológicos

Pág. 11 |
 En San Isidro
 brindan charlas
 sobre el
 melanoma

STAFF

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

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

Redacción/Colaboradores: Miguel
Guyot, Larisa Márquez

Diagramación: Khromadg

Impresión: Gutten Press,

Tabaré 1760 CABA

Todos los integrantes del staff trabajan
ad-honorem.

RNPI 5119461 | ISSN 1853-0567

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

EDITORIAL

Todos contra el melanoma

En estos meses que estamos en temporada de playa, como todos los años, se renueva el interés por el cáncer de piel. Recordemos que es el más común de los tumores, pero también que es relativamente benigno. Los tipos más habituales, el carcinoma basocelular y el espinocelular, tienen una mortalidad de menos del 1%, principalmente porque son fáciles de detectar ya que se ven a simple vista y progresan muy despacio.

Entonces, ¿por qué le tenemos tanto miedo? Los expertos afirman que la culpa la tiene el tercer miembro de la familia; el 'melanoma', que a pesar de ser poco frecuente, es el responsable del 75% de muertes debidas a cáncer de piel. El problema es su tendencia a dar metástasis pronto. Cuando envió sus células a otros puntos del cuerpo, el tratamiento actual es ineficaz, y la supervivencia media del enfermo es de entre 6 y 12 meses.

Por esa razón, cada avance en el campo del tratamiento del melanoma se recibe con gran entusiasmo. Si bien, todavía ninguno de los nuevos tratamientos es la panacea, siempre se renuevan nuestras esperanzas de que los investigadores puedan encontrar un medicamento que funcione permanentemente y para todos por igual. El año pasado, científicos argentinos lograron un avance significativo, al desarrollar una vacuna pensada en incrementar la respuesta inmunológica contra el tumor. Se sabe que el principal responsable del melanoma es la radiación ultravioleta, fundamentalmente por exposición inadecuada al sol o a otras fuentes artificiales, como las lámparas bronceadoras de ultravioletas. Las radiaciones ultravioletas actúan sobre la piel predisponiendo la aparición de tumores cutáneos.

Según los especialistas, el melanoma continúa siendo incurable una vez que escapó de su sitio de origen, por lo cual la única solución efectiva es conseguir extirparlo antes de que lo haga. Por eso, por el momento (especialmente los medios de comunicación) tenemos de seguir insistiendo en fomentar la prevención: «precaución cuando nos exponemos al sol» y visitar periódicamente a un dermatólogo, algo que por desgracia la mayoría de las personas aún no tiene costumbre de hacer.

La educación para la salud es un proceso que aborda no solamente la transmisión de la información, sino también fomentar la motivación, las habilidades personales y la autoestima necesaria para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud.

Por eso, es importante destacar la acción que emprendió el Municipio de San Isidro junto a la Fundación Atención Comunitaria Integral al Paciente Oncológico, con el auspicio de Bristol-Myers Squibb en la cual desarrollan en el Hospital Central, un ciclo de charlas abiertas a la comunidad para informar sobre melanoma. ¡Excelente! 👍



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: Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR)

Enfermedades respiratorias: los riesgos de subirlas al avión

Cada año millones de personas viajan en avión alrededor del mundo, entre ellos un número creciente de pacientes con alguna enfermedad cardiorrespiratoria. La adecuada evaluación de estos pasajeros permitirá prevenir las emergencias en vuelo.

Cuando se viaja en avión, la altura de crucero es de 9000 a 13000 metros, dependiendo de las distancias. A esa altura, la presión atmosférica es tan baja que la cabina debe ser presurizada, a medida que asciende, para garantizar la seguridad y confort de los ocupantes. La presión generada en la cabina es de alrededor de un 75% de la existente a nivel del mar; esto implica un 25% menos de oxígeno, pudiendo generar un verdadero riesgo en pacientes con dificultades respiratorias.

En pasajeros con enfermedades cardiorrespiratorias (EPOC, fibrosis pulmonar, insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, enfermedad cerebrovascular), estas condiciones pueden traer complicaciones de diversa severidad. Los trastornos pueden surgir por 2 mecanismos: hipobaría (baja presión atmosférica) e hipoxia relativa (baja cantidad de oxígeno). Esta última ocasiona síntomas como: falta de aire, palpitaciones, confusión, mareos, convulsiones, dolor de pecho, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

En pacientes con alguna de las condiciones mencionadas, es necesario determinar quiénes tienen riesgo real de complicaciones durante el vuelo, razón por la cual antes de viajar deben consultar a su neumólogo y realizar el chequeo correspondiente. Su evaluación incluye un cuestionario, examen físico y ciertas pruebas específicas, según los antecedentes (electrocardiograma, gasometría arterial, espirometría y otros estudios respiratorios). En aquellas personas en las que, a pesar de estas evaluaciones, siguen quedando dudas se puede recurrir a pruebas más sofisticadas que simulan las condiciones existentes en la cabina de un avión y evocar, de manera controlada, algunos de los síntomas que puede desarrollar el pasajero durante el viaje.

Existen dos técnicas de simulación: a) hipoxia hipobá-



Los pacientes con dificultades respiratorias deben consultar a su neumólogo antes de viajar.

rica, y b) hipoxia normobárica. La primera precisa de cámaras hipobáricas, de alto costo y escasamente disponibles. La segunda, se realiza mediante una concentración de oxígeno que simula las condiciones existentes en la cabina del avión y puede ser realizada en un laboratorio de función pulmonar adecuadamente equipado. Durante la misma se monitorean diversas variables respiratorias y cardiológicas. Esta técnica está estandarizada y no sólo establece cuáles pasajeros tienen mayor riesgo de complicaciones, sino que permite recomendar la prescripción de oxígeno en vuelo sobre una base objetiva. Adicionalmente, es posible establecer cuál va a ser el flujo de oxígeno suplementario necesario para mejorar la oxigenación del pasajero y alejar el riesgo de complicaciones. |



Dr. Santiago Arce

MN 111.838 - Médico Neumólogo
Coordinador Sección Fisiopatología y
Laboratorio Pulmonar -AAMR



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: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

Cómo impacta el estrés en los intestinos

El colon irritable, la gastritis o la dispepsia pueden ser provocadas por cuestiones emocionales. Para evitar estas enfermedades digestivas, aconsejan pautas saludables de alimentación y cambios de estilo de vida.



Vivir con molestias puede afectar la calidad de vida.

El estrés impacta directamente sobre el sistema digestivo y genera patologías como la gastritis o la dispepsia, afirmó el Dr. Luis Bustos Fernández, médico gastroenterólogo, quien recordó que «la 'hormona del bienestar' es fabricada en un 95% por el intestino», por lo que vivir con molestias puede afectar la calidad de vida.

El Dr. Bustos Fernández, vicepresidente de la Sociedad Argentina de Gastroenterología, explicó que el estrés es un estímulo agudo que actúa sobre la búsqueda de bienestar del organismo y subrayó que «un intestino sano es responsable en gran medida de un individuo sano».

A su vez, destacó que un reciente estudio mostró que el funcionamiento intestinal afecta nuestro estado de ánimo más de lo que se pensaba, ya que al modificarse la composición de las bacterias del intestino, se impacta sobre las respuestas emocionales ante estímulos emocionales y situaciones del entorno de todos los días.

«Hay información que va desde el cerebro al intestino y viceversa: eso es lo que llamamos eje cerebro-intestinal. Las bacterias juegan un papel clave, sabemos que mantener una flora intestinal adecuada es de gran utilidad», precisó, durante una presentación a la prensa.

El experto afirmó que «tenemos más neuronas en el tubo digestivo que en el cerebro y que la relación entre el sistema nervioso central y el digestivo es cada vez más investigada desde la ciencia».

«Hoy sabemos que el estrés impacta directamente sobre

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



Lic. AGUSTINA AGOTE
M.N 4993 - M.P 1007

Licenciada en Nutrición
y Docente en la UBA

Consultas: (15)6373-4524  agusagote@hotmail.com

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



el bienestar del intestino. Cuando nos dan una mala noticia entra por el hipotálamo, después va a la hipófisis y de ahí a las glándulas suprarrenales, que liberan cortisol», detalló y agregó que «la acción de esta sustancia sobre el aparato digestivo es muy importante, porque es donde más repercuten las cuestiones emocionales».

El especialista, quien es además director del Instituto de Gastroenterología 'Bustos Fernández', explicó que los 'elementos estresores' o 'factores gatillo' que se enfrentan a diario crean un sistema de perpetuación del estrés, que genera patologías digestivas como dispepsia, gastritis e intestino irritable.

«El funcionamiento intestinal afecta nuestro estado de ánimo. La serotonina u 'hormona del bienestar' es fabricada en un 95% por el intestino, lo cual confirma que vivir con molestias digestivas puede producir un alto impacto en la calidad de vida», afirmó.

Para conseguir un intestino 'menos estresado' y una flora intestinal adecuada el Dr. Bustos Fernández indicó que «ciertas bacterias llamadas probióticos influyen favorablemente en el tránsito intestinal y el sistema inmune, por lo que lácteos con probióticos son deseables en la alimentación cotidiana».

Los probióticos son bacterias vivas que pueden agregarse a la fórmula de algunos alimentos, como los 'lactobacillus' y las 'bifidobacterias', que son las más usadas.

«En muchos casos, con simples cambios en el estilo de vida y la alimentación se logra una mejor salud digestiva y, por consiguiente, emocional, por lo que es fundamental conocer el propio aparato digestivo para comenzar con el cambio», afirmó.

Para el Dr. Bustos Fernández «el aparato digestivo se hizo para sentir. Cuando decimos 'no te trago' o 'se me hizo un nudo en el estómago', tiene una explicación fisiológica», consideró y agregó que «sabemos que vivir sin estrés no es fácil, por lo que hay que ver de qué manera defenderse de esta agresión».

«Como Sociedad Argentina de Gastroenterología proponemos algunas guías para la salud digestiva general: comer en menores cantidades y con mayor frecuencia, consumir alimentos ricos en fibra y reducir el consumo de fritos y grasas es fundamental», afirmó.

Otras recomendaciones son comer despacio y masticar bien, llevar un estilo de vida saludable, beber dos litros de agua por día y optar por comidas magras y productos lácteos fermentados con probióticos. |

10 recomendaciones sobre alimentación y estilo de vida:

1. Coma menos cantidad y con mayor frecuencia, sin aumentar la ingesta calórica total. No saltee el desayuno; no coma en exceso por la noche.
2. Consuma alimentos ricos en fibra: 5 porciones de frutas y verduras por día, incluyendo granos y legumbres.
3. Coma pescado entre 3 y 5 veces por semana.
4. Reduzca el consumo de comidas con alto contenido de grasa animal, alimentos grasos y fritos.
5. Consuma productos lácteos fermentados con probióticos.
6. Opte por comidas magras como pollo (sin piel), conejo, o cortes magros de carnes rojas.
7. Beba 2 litros de agua por día y disminuya el consumo de bebidas alcohólicas, con cafeína o con alto contenido de azúcar.
8. Coma despacio y mastique lentamente y bien.
9. Lleve un estilo de vida saludable: haga ejercicio regularmente y no fume.
10. Mantenga un índice de masa corporal saludable; propóngase mantenerse en su peso ideal.



El estrés impacta directamente sobre el bienestar del intestino.



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

Recomendaciones para la manipulación de alimentos durante el verano

El INTI difundió recomendaciones para la correcta manipulación de los alimentos durante el verano y las altas temperaturas, con el fin de evitar contraer Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs).

Las sugerencias elaboradas por el Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) permiten asegurar que los comestibles sean aptos e inocuos y resguarden la salud de quienes los consuman, señaló el organismo mediante un comunicado.

Por ello, sugiere que al comprar alimentos en el supermercado dejar para el final los refrigerados, de manera que se expongan el menor tiempo posible a la temperatura ambiente y almacenarlos inmediatamente en la heladera al llegar al hogar.

Para prevenir la contaminación cruzada, es importante guardar los alimentos cocidos en los estantes superiores de la heladera y los crudos en los inferiores y en recipientes cerrados. Asimismo, al momento de procesarlos, se debe utilizar diferentes tablas y utensilios, o bien, lavarlos y desinfectarlos correctamente.

El organismo, recuerda, además que los comestibles no perecederos deben estar en un ambiente fresco y seco y que los huevos tienen que almacenarse a temperaturas de entre 8 a 15 grados centígrados para su correcta conservación y ser lavados únicamente al momento de utilizarlos.

Todos los alimentos deben mantenerse protegidos dentro de recipientes plásticos con tapa o empleando papel film para cubrirlos.

El INTI recuerda que nunca se deben descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Para ello se debe bajarlos del freezer a la heladera, colocarlos bajo un chorro de agua fría continua en un envase cerrado o en horno microondas, siempre y cuando se consuma inmediatamente.

Antes de ingerir frutas y hortalizas crudas es necesario lavarlas con abundante agua y desinfectarlas colocándolas en agua con 10 gotas de lavandina por cada litro durante 10 minutos. Por último deben enjuagarse bien para eliminar los restos del producto químico.



Si se compra alimentos en el supermercado dejar para el final los refrigerados.

El organismo destaca que es indispensable lavarse las manos frecuentemente, en especial tras utilizar el sanitario, manejar residuos, sonarse la nariz, estornudar, toser, tocarse el pelo o cualquier parte del cuerpo, manipular alimentos crudos o realizar actividades de limpieza.

Para almacenar comida sobrante siempre hay que hacerlo dentro de la heladera, nunca a temperatura ambiente, por ejemplo dentro del horno o sobre la cocina.

Los alimentos cárnicos deben cocinarse muy bien, en particular las hamburguesas. Para chequear que la cocción esté completa hay que asegurarse de que la carne no desprenda jugos rosados.

Al momento de manipular alimentos en la playa, es necesario que éstos se mantengan dentro de un conservador para que estén correctamente refrigerados durante todo el tiempo de almacenamiento.

En caso de preparar un sándwich es aconsejable colocar los aderezos al momento de consumirlo. Cuando se elaboren alimentos es necesario enfriarlos un tiempo suficiente bajo refrigeración y luego colocarlos dentro de la conservadora y evitar guardarlos calientes. |



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 domiciliar

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

Referencia: CANADIAN MEDICAL ASSOCIATION JOURNAL

Las personas optimistas envejecen mejor

Quienes 'miran siempre el lado bueno de la vida' tienen una vejez más saludable, según concluye un nuevo estudio publicado recientemente por la publicación especializada 'Canadian Medical Association Journal'. Ya estudios previos asociaban la felicidad con mayor supervivencia y menor riesgo de enfermedades.

La percepción positiva de uno mismo y del entorno había sido vinculada previamente a una mayor longevidad y un menor riesgo de sufrir enfermedades graves a partir de los 60 años, pero esta es la primera vez que el optimismo se asocia con un menor declive en el día a día.

Los investigadores realizaron un seguimiento durante 8 años a más 3.000 individuos de edades comprendidas entre 60 y 90 años con el objetivo de profundizar en el vínculo entre bienestar emocional y bienestar físico. Los participantes tuvieron que evaluar su grado de satisfacción respecto a su trabajo, su forma de ocio, su compañía, su estado anímico y su pasado.

Al mismo tiempo, los científicos midieron la destreza con la que los sexagenarios desempeñaban actividades cotidianas como levantarse de la cama, vestirse, bañarse o ducharse sin ayuda, e incluso cómo caminaban, ya que la forma de andar es un indicador de futuros trastornos neurológicos.

Los resultados del estudio indicaron que disfrutar de la vida garantiza una mayor independencia en las actividades diarias en la vejez así como un deterioro mucho más lento del estado físico. Las personas que carecían de dicha jovialidad eran tres veces más propensas a desarrollar problemas de salud durante los años subsiguientes.

Los datos revelaron además que los más optimistas tenían en común que estaban casados, trabajaban, tenían más nivel educativo y mejor estatus socioeconómico, aunque según los autores del trabajo, la satisfacción personal no es una consecuencia directa de dichos factores. |

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

Cuando nos cuesta expresar lo que sentimos

Cuántas veces nos encontramos en situaciones donde nos sentimos impedidos de poder decir y expresar lo que estamos experimentando emocionalmente, ya sea desde una fuerte angustia o una intensa alegría. La frase y metáfora 'Tener un nudo en la garganta' hace alusión a esta imposibilidad y falta de capacidad expresiva para vehicular sentimientos y pensamientos que se enredan, anudan y quedan atrapados en cuerpo y la voz, en un aparente lugar de seguridad, resguardo y control, quizás por miedo a soltar lo propio, lo espontáneo a la mirada del otro.

Lo espontáneo en la sociedad

La educación a lo largo de los años ha tendido a valorar las conductas y hábitos que se consideran adecuados a los códigos de convivencia, de normalidad, de sentido común dejando de lado la espontaneidad y los actos originales. En la sociedad de la Imagen, del siempre verse bien, quedamos atrapados en mostrarnos siempre según lo que la sociedad quiere que mostremos y así perdemos la conexión genuina con nuestro yo esencial y nuestras necesidades.

Lo espontáneo ligado al juego y al arte

La manifestación de la espontaneidad se ve claramente en los niños, en cuanto a su capacidad lúdica, su necesidad de jugar para aprender y también en los artistas en su capacidad expresiva y su goce por exteriorizar su sensibilidad e impresiones del mundo que los rodea. Ambos, los niños y artistas la exploran, lo original y genuino, lo nuevo para bucear en su subjetividad. Los adultos vamos acomodándonos al calendario, agenda, horarios, responsabilidades y nos vamos desconectando de ese Niño-Artista, que alguna vez fuimos. En la actualidad no es casual el creciente aumento de talleres artísticos dirigidos a la comunidad ya que hoy se sabe que el Arte aporta no solamente un dominio y una habilidad técnica, sino un desarrollo de la creatividad, la imaginación y la actitud lúdica, capacidades fundamentales para el equilibrio psíquico y emocional de todas las personas.

La Voz y el Cuerpo: canales de comunicación y expresión

La toma de contacto con las sensaciones y el movimiento



La toma de contacto con las sensaciones y el movimiento corporal permite explorar diversas maneras de percibirnos y expresar lo que pensamos.

corporal permite explorar diversas maneras de percibirnos y de poder expresar lo que pensamos y vivenciamos afectivamente como así también la percepción de la vibración sonora de nuestra Voz y sus posibilidades tonales que se vinculan con nuestros estados emocionales.

Se trata entonces de un decir sin las palabras, de conectarnos con la comunicación más primaria, emocional del Cuerpo y la Voz que son los que vehicularizan lo que comunicamos; Danzar un te quiero, un reproche, una bronca una pena o Cantar una desilusión, frustración o una alegría como camino para desarrollar la capacidad de Espontaneidad y Expresión. Contactarnos no tanto con el 'Que' sino con el 'Como' en cada acto comunicativo, para permitirnos exteriorizar en lo posible lo que nos está aconteciendo en cada situación y momento que vivimos. |



Prof. Sabrina Elin Márquez

Facilitadora Expresiva -Profesora de Artes en Expresión Corporal (IUNA)
Cantante Creadora y coordinadora de CANTO EXPRESIVO® marca registrada.
cantoexpresivo@fibertel.com.ar

32 años



1982-2014

LABORATORIO
SCHILKRUT
ANÁLISIS CLÍNICOS

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

LABORATORIO ACREDITADO · ALTA COMPLEJIDAD · EXTRACCIONES A DOMICILIO · URGENCIAS

Atención Obras Sociales y Medicina Prepaga

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

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

El Hospital de Boulogne cuenta con nueva sala para diagnósticos neurológicos

Se trata del área de Electrofisiología. Cuenta con equipos de última generación que podrán realizar estudios del trastorno del sueño, lo que implica un gran avance para un hospital público.

El intendente de San Isidro, Gustavo Posse, acompañado del Dr. Gregorio Abiusi, jefe del servicio de Neurología, y del Dr. Alfonso Stagno, Director del Hospital 'Ciudad de Boulogne' inauguraron la sala de 'Electrofisiología' en ese nosocomio ubicado en la Av. Avelino Rolón 1.200.

Se trata de aparatología de última generación que aporta mayor precisión en el estudio y diagnóstico neurológico de los pacientes y permiten realizar estudios del trastorno del sueño, una práctica que no suele realizarse en hospitales públicos.

Posse señaló que «esta sala es un gran avance para mejorar la calidad de vida de los vecinos. Se hace realidad un área a cargo de profesionales perfectamente capacitados, el sector de 'Electrofisiología' es superador y servirá para esclarecer el diagnóstico de enfermedades neurológicas de los pacientes. Esto es prevención médica».

El director del Hospital de Boulogne, Dr. Alfonso Stagno, dijo que «ahora los vecinos cuentan con esta sala para realizarse diferentes estudios neurológicos, el más importante de ellos es la Polisomnografía, que no se hace en hospitales públicos». Explicó que a través de ese estudio por ejemplo, se puede detectar, una apnea del sueño, un trastorno que es tratable. «Es un gran avance para los vecinos que se atienden en el Hospital y para la salud

pública de San Isidro. Este equipo debería estar en todos los hospitales públicos» afirmó.

Por su parte, el Dr. Abiusi especificó que esta aparatología detecta las anomalías eléctricas emitidas por el cuerpo. Los equipos que incorporó el Hospital sirven para realizar los siguientes estudios:

Polisomnografía: Estudia los trastornos del sueño. Registra la actividad del cerebro, la respiración, el corazón, mientras la persona duerme. «El paciente se queda una noche o toda una tarde en una cama. Es importante este tipo de estudios ya que está relacionado a los accidentes de tránsito. Muchas veces la gente suele quedarse dormida al conducir», alertó el especialista.

Electroencefalografía: Califica y diagnostica cuadros de epilepsia, entre otras alteraciones funcionales del cerebro.

Potenciales evocados: Estudia alteraciones visuales, somatosensoriales, además de trastornos auditivos.

Electromiografía: Revisa cómo funciona un músculo y el nervio que lo hace mover, generalmente en las piernas, cuando aparecen en ellas síntomas hormigueo, calambres, adormecimiento o parálisis. «Se usan electrodos de superficie para conocer la respuesta del nervio a un estímulo eléctrico. Así detectamos si la persona tiene dificultad para caminar, pararse o sentarse», explicó el Dr. Abiusi. |

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

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

La sobreexposición al sol puede dañar los ojos

Exponerse mucho tiempo a los rayos solares no sólo causa problemas en piel, también es un riesgo para la salud visual.

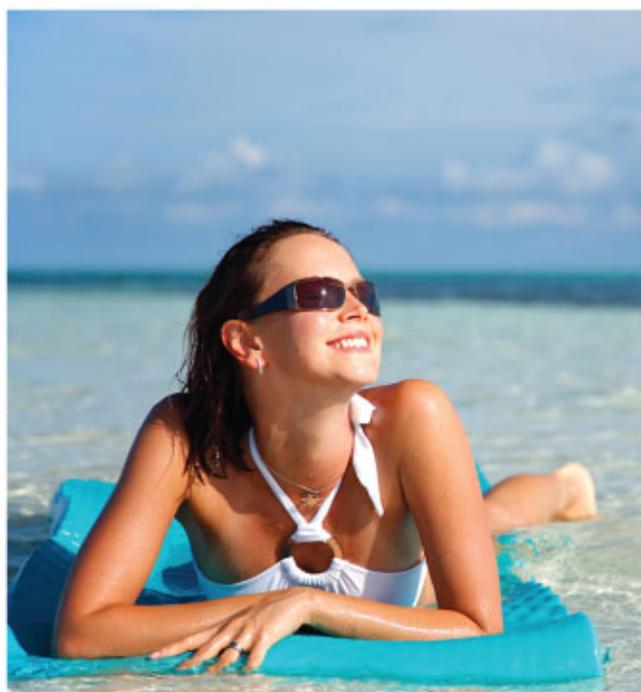
Sol, mar y arena es la combinación perfecta para disfrutar del verano, sin embargo exponerse mucho tiempo a los rayos UVA y UVB representa un gran peligro para la salud, causantes de quemaduras solares, cambios de pigmentación, envejecimiento precoz y cáncer de piel; pero también de enfermedades oculares de riesgo como inflamación de la córnea y la conjuntiva, terigión (carnosidad blanca en córnea) y catarata, cuya consecuencia es la pérdida de la visión.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las radiaciones ultravioleta en cantidades pequeñas son beneficiosas para la salud y desempeñan una función esencial en la producción de vitamina D, sin embargo, en el mundo ya se registraron más de 18 millones de personas que han quedado ciegas a causa de las cataratas y el 5% de la carga de morbilidad relacionada con esta patología se atribuye a la exposición a las radiaciones ultravioleta.

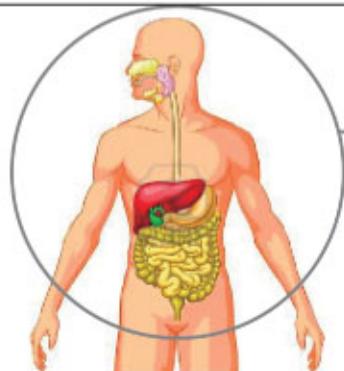
Entre las medidas que recomienda la OMS para protegerse de la exposición excesiva a las radiaciones ultravioleta se encuentran:

- Evitar la exposición solar entre las 10:00 am y 4:00 pm, cuando la radiación es más intensa.
- Cuidar los ojos a través del uso de lentes con índice de protección de 99% a 100% contra rayos UVA y UVB, ya sean lentes con prescripción médica o lentes para el sol.
- Usar ropa y accesorios que protejan del sol, como sombreros de ala ancha para proteger los ojos, el rostro y el cuello.
- Buscar la sombra cuando los rayos UV sean más intensos.
- Utilizar cremas con filtro solar de amplio espectro, con Factor de Protección Solar (FPS) igual o superior a 30, cuantas veces sea necesario. Asimismo, los protectores solares deben utilizarse siempre que haya exposición a las radiaciones UV y no solamente en verano.
- Proteger a los bebés y niños a los riesgos de los rayos UV solares cuando estén al aire libre, por ser más vulnerables.
- Una vez por año, realizar un control con el especialista en salud visual.

Es imprescindible que tanto niños como adultos protejan sus ojos, tanto en días soleados como nublados, en vacaciones o durante el resto del año, a través del uso de lentes que bloqueen los rayos los rayos UV al 100%, ya que la radiación solar está presente en todo momento. Los lentes Transitions® cumplen con la recomendación de la OMS en el cuidado de la salud visual, al tener la capacidad de bloquear el 100% la radiación UVA y UVB solar, así como adaptarse automáticamente a las condiciones cambiantes de iluminación en el ambiente, siendo ideales para su uso diario tanto en interiores como en exteriores. |



Para cuidar los ojos se debe usar lentes con índice de protección de 99% a 100% contra rayos UVA y UVB.



C.E.M.A.D.

Centro de Estudios Médicos del Aparato Digestivo

Dr. JULIO A. SUMAY

M.N. 33.755 | M.P. 43.877

Av. Santa Fe 1370 - (1640) Martínez

Tel: 4792-1825 / Fax: 4792-5040

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

En San Isidro brindan charlas sobre el melanoma

El Municipio de San Isidro y la Fundación ACIAPO (Atención Comunitaria Integral al Paciente Oncológico) lanzaron el Aula Magna del Hospital Central de San Isidro ubicado en la Avenida Santa Fe 431, un ciclo de 10 charlas abiertas a la comunidad sobre 'melanoma', uno de los cánceres de piel más agresivos.

Valeria Abal, coordinadora de asistencia de ACIAPO, explicó que las charlas, de una hora de duración, las realizan médicos especialistas en oncología del Hospital Central. «Los pacientes intercambian vivencias, hablan de sus experiencias y los médicos aportan nuevos avances con respecto al tratamiento y los contienen. Las charlas son gratuitas, abiertas a familiares y a cualquier otra persona que esté interesada», subrayó Abal.

Los especialistas a cargo son el Dr. Ramiro Dini y la Dra. Jessica Ledezma, y el ciclo está auspiciado por la farmacéutica Bristol-Myers Squibb.

Sobre el objetivo de las charlas, el Dr. Dini resumió: «Poder juntarnos con los pacientes que tienen diagnosticado

melanoma y que ellos puedan traer sus inquietudes, que puedan preguntar sobre los avances de la enfermedad, la evolución del tratamiento, la prevención. Está abierta a que cada uno hable con libertad de la enfermedad». Y aseguró que «la actividad tiene muy buena repercusión, vinieron muchos pacientes del servicio. La idea es llevar el conocimiento de la enfermedad más allá del hospital, porque puede afectar a cualquiera».

La Dra. Ledezma destacó que «la importancia de las charlas radica en que los pacientes se conocen entre ellos e intercambian ideas y experiencias personales y se logra una relación más cercana con el médico». Por último advirtió que «como medida de prevención, lo más importante es cuidarse del sol, usar protección solar y evitar la exposición entre las 11 y las 16 hs».

Para mayor información comunicarse:

011 4747-7568 | info@fundacionaciapo.org.ar

www.fundacionaciapo.org.ar

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

Embarazo adolescente: la importancia de la prevención

El embarazo adolescente representa el 15% del total de nacimientos en Argentina. La mayoría de los embarazos se deben a la falta de información sobre la sexualidad y el cuidado del cuerpo, a la dificultad en el acceso a métodos de prevención de la natalidad y al ejercicio cada vez más temprano de la sexualidad.

Según el Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA) en Argentina nacen 322 niños al día de madres adolescentes. Sobre este tema, desde 'Momento Cero' - 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-, sus



El embarazo en una adolescente se transforma muchas veces en un problema.

fundadoras la Lic. Adriana López y la Lic. Emilia Canzutti (ambas psicólogas) afirmaron: «creemos y hemos comprobado en el último Congreso Internacional al que asistimos, lo importante que es el trabajo de prevención en este tema. Siendo la educación, la contención familiar, los programas destinados a favorecer el desarrollo integral de los adolescentes el camino necesario para reducir la cantidad de embarazos en esta etapa».

Dedicadas a trabajar sobre el impacto emocional, las especialistas de 'Momento Cero' indicaron que observaron que luego de recibida la noticia, cada núcleo familiar se enfrentará con un sinfín de emociones. «Surgen ansiedades y temores mediatos e inmediatos sobre el futuro, de cada uno de los integrantes involucrados (los padres, los futuros abuelos, el nuevo bebé)», dijo la Lic. López.

Por otra parte, la Lic. Canzutti, aseguró que «según las influencias sociales, culturales y la historia de cada familia, será el tipo de respuesta que se implementará para hacer frente a esta situación, a este nuevo desafío. Todas estas circunstancias hacen que consideremos muy recomendado hacer una consulta con un especialista, acercarnos a centros apropiados para ser ayudados a comprender mejor lo que nos toca vivir, y poder recibir al nuevo ser en mejores condiciones emocionales».

Además, destacaron que estos embarazos acarrearán riesgos físicos tanto para la mamá como para el bebé dado que hay más probabilidades de que existan complicaciones en el embarazo y en el parto. Aunque también es cierto que los riesgos obstétricos, neonatales e infantiles de la población son muchas veces más el resultado del medio ambiente en que viven por la pobreza, desnutrición, y la mala salud de las madres.

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

«Si bien el embarazo adolescente ocurre en todo el mundo y en todos los niveles socioeconómicos, está absolutamente emparentado con la educación y la pobreza. Las chicas de grupos marginados son, al menos, tres veces más propensas a quedar embarazadas que sus pares de zonas urbanas más educadas», dijeron.

Un informe de UNICEF elaborado en base a datos del Ministerio de Salud de la Nación 2013, también da cuenta del aumento en la tasa de fecundidad adolescente precoz (10 a 14 años), que pasó de 1,8 en 2001 a 1,9 en 2011. Es decir, la tasa de fecundidad adolescente total aumentó un 15% en la última década. Y representa el 15% del total de nacimientos en el país, que rondan los 750 mil al año.

Las especialistas aseveraron que «la adolescencia es un largo proceso en el que se comienza a dejar de ser niños para ir convirtiéndose de a poco en adultos. Sabemos que lleva varios años. En este período hay muchas transformaciones tanto físicas, como psicológicas que afectan la emocionalidad de los adolescentes. Es una etapa de descubrimiento de la propia identidad psicológica, sexual y de la consecución paulatina de la autonomía».

«Por otro lado el inicio de un embarazo, la llegada de un hijo a la vida, implica también un proceso de cambios y movilizaciones emocionales. Si tenemos en cuenta esto, podemos deducir fácilmente que el embarazo en una adolescente se transforma muchas veces en un problema, pues se trata de mujeres que por su configuración anatómica y psicológica aún no han alcanzado la madurez necesaria para cumplir el rol de madre, y hacer frente a todo lo que la maternidad implica. Se trata de una mujer que aún siendo niña, se convertirá en madre», agregaron.

Y concluyeron señalando que «UNICEF y otras organizaciones coinciden en que la mayoría de los embarazos no planificados en adolescentes se deben a la falta de

información sobre la sexualidad y el cuidado del cuerpo, a la dificultad en el acceso a métodos de prevención de la natalidad y al ejercicio cada vez más temprano de la sexualidad».



La mayoría de los embarazos en adolescentes se deben a la falta de información sobre la sexualidad.

Nueva Jarra Purificadora de Agua Portátil Sense

Vivamos Puros. DVIGI

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

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



El mito de las barras de cereales

Las barras de cereal son productos industriales elaborados a base de cereales como la avena, copos de maíz, entre otros. Generalmente son utilizadas para los planes de alimentación para el descenso de peso. Pero son productos con una alta densidad energética.

La densidad energética es la relación entre la cantidad de energía que aporta un producto o alimento [expresada en kilocalorías (Kcal) o kilojoules (KJ)] y la cantidad de masa del mismo. Y si un producto o alimento tiene alta densidad energética quiere decir que aporta muchas kilocalorías en muy poca cantidad de producto o alimento. Esto también sucede cuando nos referimos a las barras de cereal light.

A continuación se muestra un ejemplo de un cálculo de la densidad energética de una barra de cereal light:

Densidad energética: 64 Kcal /23 gr = 2,78 Kcal/gr.

En un plan de alimentación para el descenso de peso los productos o alimentos deberían tener una densidad energética menor a 1 Kcal/gramo. Esto quiere decir que

aportan pocas kilocalorías en gran cantidad de alimento o producto.

Podemos observar que en el cálculo anterior la barra de cereal light aporta más de 1 Kcal/gramo, por lo tanto, no es ideal recomendarla para bajar de peso por su alto aporte de kilocalorías.

Aunque son prácticas al encontrarse en cualquier kiosco es recomendable consumirlas de 2 a 3 veces por semana para controlar el aporte energético. Antes de consumir una barra de cereal es preferible comer una fruta o un yogur descremado ya que vamos a tener mayor saciedad. |



Lic. Agustina Agote

M.N 4993 - M.P 1007

Licenciada en Nutrición y Docente en la UBA
agusagote@hotmail.com

WWW.TRILITON.COM

contacto@triliton.com - (11) 15 5333 0187 / (3462) 15 521797

TRILITON

Tecnología de vanguardia para su negocio online

DISEÑO Y PROGRAMACIÓN WEB

Somos un estudio de programación con 13 años de trayectoria
desarrollando sitios y portales con base de datos

En nuestro portffolio encontrara: diarios, negocios, industrias, servicios

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

GASTÓN MOSCARDELLI

JUGAR COMPULSIVAMENTE ES PELIGROSO. PARA LA SALUD ASISTENCIA: 0800-444-4200

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

POR SÓLO
\$5

Quiniela Súper Plus sortea de lunes a sábados.

QUINIELA
PLUS



**Lotería de
la Provincia**

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

Canto Expresivo®



Voz en Movimiento

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

Seguimiento Individual

Talleres Grupales

Workshops en Empresas

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

Seguinos:    

Zona Norte y C.A.B.A.

+ Info 4742 0221
15 5738 9769

cantoexpresivo@fibertel.com.ar

www.cantoexpresivo.blogspot.com