

## Selfie y Autoestima: ¿Chicos en riesgo?



**Pág. 06 y 07** | La moda del autorretrato fotográfico o 'selfie', de gran uso por la sociedad, se difunde a través de las redes sociales. ¿Hay que preocuparse por el impacto que esto tiene en la autoestima de nuestros hijos?

## Incertidumbre: ¿Cómo nos afectan las situaciones inciertas?

**Pág. 04 y 05** | La mente humana necesita darse respuestas o explicaciones frente a los diferentes hechos que suceden en la vida cotidiana porque le brinda al sujeto cierta seguridad para afrontar las diferentes decisiones y acciones resolutivas que tiene que realizar.



**Pág. 03** |  
 El estrés puede  
 dañar rápidamente  
 la salud  
 de los niños

**Pág. 08** |  
 Prevalencia  
 de la  
 Enfermedad  
 Celiaca

**Pág. 11** |  
 En San Isidro  
 contienen  
 adolescentes  
 desde una mirada  
 integral

**Pág. 12 y 13** |  
 Los chicos  
 y el miedo al  
 médico

## STAFF

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

Referencia: PHARMACOMETRICS & SYSTEMS PHARMACOLOGY

## Nueva puerta para el desarrollo de terapias para los acúfenos

Tras analizar drogas que producen acúfenos, científicos identificaron neurotransmisores y proteínas asociados al trastorno.

Un relevamiento liderado por científicos argentinos abre el camino para el posible desarrollo de terapias para los acúfenos o ruidos fantasmas. Si bien existen estrategias para aliviarlos, hasta la fecha no hay aprobado ningún medicamento para tratarlo. Ahora, en la revista 'Pharmacometrics & Systems Pharmacology' se describe la identificación de neurotransmisores y enzimas que estarían involucrados en la percepción de estos sonidos que atormentan a los pacientes.

«El hallazgo podría guiar la elección de terapias farmacoterapéuticas aún no exploradas», señaló la autora principal del estudio, la Dra. Ana Belén Elgoyhen, directora del Laboratorio de Fisiología y Genética de la Audición en el Instituto de Investigaciones en Ingeniería Genética y Biología Molecular (INGEBI) y vicepresidenta de la Sociedad Argentina de Investigaciones en Neurociencias.

Se estima que el 20 % de la población mundial padece esta condición y una de cada 100 personas la sufre en un grado severo. Éste último grupo suele experimentar trastornos de ansiedad, depresión, disfunciones cognitivas e insomnio.

Varios pacientes asocian el comienzo del problema a un trauma sonoro por el uso reiterado de Mp3 y otros reproductores de música a todo volumen; a la concurrencia a una discoteca; o a un trabajo en el que no se usan protectores. En otros casos, el origen de ese "sonido fantasma" es desconocido.

La Dra. Elgoyhen y sus colegas aplicaron una metodología moderna de farmacología de redes informáticas para integrar datos a gran escala depositados en bases de datos públicas. «Integramos información de todas los fármacos reportados que producen acúfenos como efecto adverso y de sus blancos farmacológicos descriptos, llegando a un total de 1.313 pares de drogas y blancos biológicos», puntualizó la investigadora del CONICET y también profesora adjunta del Departamento de Farmacología de la Facultad de Medicina de la UBA.

En la actualidad existen algunos tratamientos que pueden mejorar la calidad de vida de los pacientes como las terapias sonoras, counselling y algunos fármacos. «Nuestro objetivo es seguir con esta línea de investigación para poder, en algún momento, allanar el camino hacia el diseño de una terapia efectiva», indicó la Dra. Elgoyhen, quien en 2012 fue distinguida como Investigadora de la Nación Argentina.

En el estudio también participaron investigadores de la Universidad de Regensburg, en Alemania; de la Universidad de Dallas, en Estados Unidos; y de la Universidad de Otago, en Nueva Zelanda. |

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](mailto:juan@larraldeonline.com)



Referencia: HEALTH NEWS

## El estrés puede dañar rápidamente la salud de los niños

Investigaciones han demostrado que los eventos estresantes en la infancia aumentan el riesgo de sufrir problemas de salud en la edad adulta, pero un nuevo estudio muestra que estas consecuencias podrían producirse mucho antes.

Los eventos estresantes pueden tener un impacto casi inmediato en la salud y el bienestar de los niños, según un nuevo estudio.

Las investigaciones previas han mostrado que los eventos estresantes en la infancia aumentan el riesgo de sufrir problemas de salud en la edad adulta, pero este estudio muestra que estas consecuencias podrían producirse mucho antes.

Los investigadores de la Universidad de Florida analizaron los datos de casi 96.000 niños en EEUU que participaron en la Encuesta Nacional de Salud Infantil. La encuesta recogió información sobre la salud de los niños y las situaciones estresantes que habían afrontado, como el divorcio de sus padres, la violencia doméstica o en el vecindario, ser pobre, tener un progenitor con problemas de salud mental, la exposición al abuso de drogas y tener un progenitor en prisión.

Los niños que experimentaron 3 o más eventos estresantes tenían 6 veces más probabilidades de tener problemas físicos o mentales o un trastorno del aprendizaje que los que no pasaron por experiencias estresantes, hallaron los investigadores.

«Los niños que tienen el mayor número de experiencias adversas cuentan con las probabilidades más altas de tener múltiples trastornos. No se trata de un solo problema de salud; se trata de un montón de problemas de salud a la vez», afirmó en un comunicado de prensa de la Universidad de Florida la autora del estudio, Dra. Melissa Bright, coordinadora de investigación en el Instituto de Políticas de Salud Infantil de la universidad.

La Dra. Bright presentó su hallazgo esta semana en la reunión anual de la Sociedad Americana de Psicopatología (American Psychosomatic Society), en San Francisco.



Los eventos estresantes pueden tener un impacto casi inmediato en la salud.

El estrés crónico puede desencadenar cambios en los sistemas neuroendocrino e inmunológico en desarrollo de un niño que lleven a un control deficiente de la respuesta al estrés y a una capacidad reducida de resistencia a la enfermedad, comentaron los investigadores.

«Si este es el caso, quizá sería posible detectar estos cambios de forma temprana y tratarlos, para reducir el riesgo de problemas de salud», sugirió la especialista.

«También es posible que tener un hijo con múltiples afecciones de salud ponga a las familias en una situación económica y emocional muy difícil, y que les haga más susceptibles a experiencias adversas, como, por ejemplo, a que los cuidadores sufran enfermedades mentales y al divorcio. En la actualidad estamos recogiendo datos para un nuevo estudio en que planeamos examinar esta posibilidad», afirmó. |



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

## Incertidumbre: ¿Cómo nos afectan las situaciones inciertas?

La mente humana necesita darse respuestas o explicaciones frente a los diferentes hechos que suceden en la



La incertidumbre es una sensación que aparece en aquellas situaciones que provocan falta de certeza o seguridad.

vida cotidiana porque le brinda al sujeto cierta seguridad para afrontar las diferentes decisiones y acciones resolutivas que tiene que realizar.

La incertidumbre es una sensación que aparece en aquellas situaciones que provocan falta de certeza o seguridad, es decir, cuando no existen reglas claras de juego y la persona no sabe cómo actuar, producto del miedo a lo que pueda llegar a pasar en un futuro inmediato. Dicha situación es percibida por el sujeto como una amenaza o peligro para su integridad, lo cual hace que esté en alerta constante.

### ¿Qué características tiene la incertidumbre?

- **Inseguridad:** aparece en aquellas situaciones que generan desconfianza por lo que pueda llegar a ocurrir.
- **Dejar de creer:** lo que antes se tomaba por cierto o verdad y generaba seguridad, ahora provoca todo lo contrario.
- **Inhibición conductual:** al no saber qué hacer por el miedo a lo incierto, el sujeto queda paralizado, no puede ejecutar ninguna acción.

La incertidumbre puede manifestarse en aquellos eventos en los que las dudas superan a la seguridad:

- Separaciones de parejas conflictivas.
- Situaciones laborales inciertas.
- Crisis económica de un sujeto, empresa o país.
- Catástrofes naturales.

### ALQUILER DE CONSULTORIOS

#### Martínez:

Av. Sta. Fe 1938 - PB A

Tel: 4798 -9030

E-mail: vivispin69@hotmail.com

### Dr. ALBERTO MAURIÑO

Especialista en Neurología  
Neurología Cognitiva y del Comportamiento  
Investigador Asociado UBA

Lunes, martes y viernes de 16 a 20,30 hs.

Jueves de 14,00 a 16,30 hs.

Hipólito Yrigoyen 161 Martínez | 4793-1986



### NOELIA V. GODOY

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

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

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

### DRA. VIVIANA GABRIELA SCHIARETTI

MN 18.219 | MP 42.868

### ODONTOPEDIATRÍA

Av. Ader 1561 1° Villa Adelina  
4735-6846





Ésta situación puede generar en el individuo un estado de estrés, producto de las presiones y exigencias del ambiente en donde el organismo deja de adaptarse, pudiendo ocasionar diferentes problemáticas:

- Enfermedades psicosomáticas.
- Trastornos de ansiedad.
- Crisis de pánico.
- Fobias.
- Trastornos del ánimo.
- Otras perturbaciones.

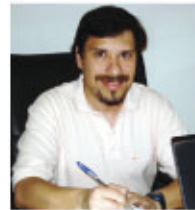
La incertidumbre no afecta a todas las personas por igual porque cada uno interpreta los hechos de la realidad de manera diferente, de acuerdo a su sistema de creencias y pensamientos. Por lo tanto, cuanto más distorsionados e irracionales son los hechos, más perturbación va a provocar en el individuo.

En el ambiente puede influir de manera negativa, cuando se popularizan los comentarios como: «La que se viene» - «Esto no mejora» - «A donde vamos a terminar». Éstos dichos refuerzan la sensación de incertidumbre que vive el sujeto, lo cual lo hace estar más en alerta frente al 'peligro' que se aproxima porque se suma a lo que piensa y siente, lo que dice el entorno: «algo malo va a pasar».

### **Sugerencias:**

Para que las situaciones de incertidumbre no lleguen a generarnos un estado de perturbación tenemos que:

- Estar atentos para no quedar pegados a los pensamientos catastróficos que tanto mal nos hacen.
- Evitar la retroalimentación negativa con los pares, es decir, frente a un problema no necesitamos reforzarlo, sino pensar con qué soluciones o salidas contamos.
- Pensar en los recursos personales que tenemos, para hacer frente a los hechos que debemos resolver.
- Recordar las situaciones difíciles que hemos vivido en el pasado y que logramos superarlas con éxito. Éstos nos va a ayudar a enfrentar los obstáculos presentes.
- Actitud desafiante con los pensamientos y emociones «la que se viene», para poder preguntarnos, ¿qué es lo tan grave que puede ocurrir?, para poder realizar estrategias y acciones resolutivas que nos permitan tener una adaptación activa y saludable al medio. |



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

## **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



## Selfie y Autoestima: ¿Chicos en riesgo?

La moda del autorretrato fotográfico o 'selfie', de gran uso por la sociedad, se difunde a través de las redes sociales. ¿Hay que preocuparse por el impacto que esto tiene en la autoestima de nuestros hijos?

Para los que han podido mantenerse al margen de la ola de 'selfies' que aparecen en aplicaciones como Facebook e Instagram, vale decir que 'selfie' es una autofoto o autorretrato que se saca con un smartphone o con una tablet y que se comparte luego por las redes sociales. La palabra 'selfie' ha sido elegida 'palabra del año 2013' por el Diccionario Oxford y ha tenido tanta difusión que hasta Obama y el Papa Francisco tienen sus 'selfies' en la web.

### ¿Cómo te caigo del 1 al 10?

Frente al bombardeo de 'selfies', poses y caras de pato (duck face) que luchan por llamar la atención y recibir halagos, o un buen puntaje del 1 al 10 en el ranking de amigos y en muchos casos de seguidores anónimos... ¿hay que preocuparse por el impacto que esto tiene en la autoestima de nuestros hijos?

Los padres del siglo XXI hemos sido educados para saber cuán importante es que los chicos tengan 'alta autoestima'. Con frecuencia llegan al consultorio padres preocupados y desorientados ya que sus hijos están demasiado atentos a ver cuántos 'likes' (signos de aprobación) reciben por sus fotos o videos, chicos que disfrutan y festejan los aplausos cibernéticos ('¡Diosa!', 'Capo') o con frecuencia padecen la falta de respuesta o comentarios negativos.

La autoestima se construye desde los inicios en la infancia y es un aspecto importante del funcionamiento general de los chicos, ya que constituye un factor central en su ajuste socio-emocional. Una autoestima positiva se relaciona con un funcionamiento feliz en los chicos y constituye la base para un sólido desarrollo emocional. Además de ser base para la buena salud mental, la autoestima está asociada también con el logro académico.

Cuando un chico tiene una autoestima saludable se mira al espejo, mira su foto y disfruta de lo que ve. Se siente cómodo con quién y cómo es. Se considera a si mismo

como una persona valiosa que puede hacer lo que se propone y conseguir lo que busca. Los padres, cuidadores y docentes son la fuente primordial en la construcción y el desarrollo de la percepción y las expectativas que los chicos tienen acerca de si mismos.

### Ahora bien, ¿qué papel juegan estos autorretratos en la construcción de la identidad y su autoestima?

Parte del desarrollo normal infantil y adolescente es experimentar con la imagen personal y con la construcción de la identidad. Ya de pequeños jugamos con el reflejo de nuestra imagen en el espejo. La tecnología de hoy les permite a los chicos ser constructores activos de su identidad y la función 'editar' les brinda más dominio sobre su imagen (pueden jugar también con todo tipo de efectos sobre las fotos y videos).



Cuando un chico tiene una autoestima saludable mira su foto y disfruta de lo que ve.



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



Con frecuencia, este tipo de conductas se explica desde los rasgos narcisistas o egocéntricos de la personalidad, pero esta exploración de uno mismo, cuando se realiza de manera cuidada y supervisada, también puede ayudar a configurar aspectos creativos y seguros en nuestros hijos. Son ellos los que deciden que imagen mostrar y así ejercen más control sobre su identidad digital.

La palabra comunicación deriva del latín 'communicare', que significa 'compartir algo, poner en común'. Hoy en día estamos frente a una nueva forma de comunicación entre los nativos digitales. A través de estos autorretratos los chicos activamente se comunican y construyen su mundo mientras se relacionan con sus amigos, ya no de forma estática sino en conversaciones activas donde las fotos cuentan historias y transmiten estados de ánimo y emociones.

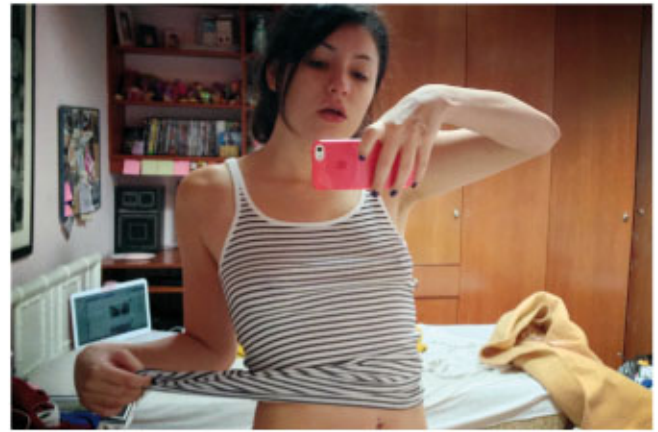
### ¿Cuáles son los riesgos para la autoestima?

Estudios realizados por investigadores de la 'Stony Brook University' de Nueva York resaltan que el uso excesivo de Facebook puede predisponer a la aparición de trastornos de ansiedad y depresión entre sus usuarios.

El estar pendiente de los comentarios o 'likes' de las 'selfies' puede indicar una autoestima demasiado ligada con la mirada externa (lo que se dice o lo que no se dice). Es el deber de padres y profesionales guiar a los chicos para que aprendan a navegar por el mundo de sus relaciones virtuales y reales. Es importante que puedan diferenciar que 'estos autorretratos no reflejan quien soy, sino como me veo'. El 'quién soy' no se define por el número de 'likes' o de seguidores que tengo en mi perfil.

Así, poder separar la imagen virtual del 'quien soy real' permite valorar e integrar todos los aspectos que hacen que cada uno tenga un lugar especial en el mundo. Una investigación realizada en el Reino Unido en 2010 (2) dio cuenta que las chicas, en pos de mostrar una imagen divertida y socialmente aceptada, menospreciaban aspectos tan importantes como su inteligencia, bondad y el esfuerzo por ser una influencia positiva en los demás.

La alarma parental debe activarse cuando las 'selfies' dejan de tener como objetivo la diversión, para poner en primer plano la necesidad de recibir comentarios o aprobación externa. Es aquí cuando los padres deben intervenir para encontrar la manera de equipar a los chicos con otras fuentes de autoestima y confianza en sí mismos, en donde se valore



Estar pendiente de los comentarios de las 'selfies' indicaría una autoestima demasiado ligada con la mirada externa.

no solo la imagen y su presencia o éxito en el mundo virtual.

Es importante respetar límites y supervisar, especialmente a los más pequeños. Si bien la mayoría de los adolescentes circulan sus fotos en búsqueda de aprobación y elogios, es deber de los padres estar atentos ya que esto expone a sus hijos a recibir comentarios negativos o hasta abusivos.

Los chicos con baja autoestima intentan desesperadamente probar a los demás -y a sí mismos- que son personas adecuadas y buscan constantemente aprobación. Pueden llegar a retrotraerse dentro de sí mismos, temiendo el contacto con los demás, ya que encuentran poco en sí mismos de que sentirse orgullosos.

Una autoestima fuerte implica una visión saludable de sí mismo, una visión realista que encierra tanto las fortalezas como las debilidades. Un niño que tiene una autoestima positiva se evalúa a sí mismo también de forma positiva, y se siente bien con sus puntos fuertes. Estos niños poseen la confianza en sí mismos para mejorar sus áreas débiles, y pueden perdonarse cuando no logran sus objetivos ya que no dependen del pulgar hacia arriba de otros para ser felices. |



Lic. Andrea Baldantoni

M.N. 26.100.

Especialista en niños, adolescentes y familias.  
Hémera, Centro de estudios del estrés y la ansiedad - info@hemera.com.ar



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



## Prevalencia de la Enfermedad Celiaca

Durante las últimas décadas, se ha replanteado la Epidemiología de la Enfermedad Celiaca (EC), ya que por mucho tiempo se consideró que sólo afectaba en su gran mayoría a individuos de origen europeo, cuyos casos tenían aparición en la infancia.

Estudios recientes han demostrado que la EC afecta a los habitantes de todo el mundo, con algunas excepciones considerables. Es frecuente no sólo en países desarrollados sino también en aquellos que se encuentran en vías de desarrollo, como el Norte de África e India.

Las estadísticas internacionales de la EC muestran una mayor prevalencia en el sexo femenino con respecto al masculino, cuya relación es de 2 a 1. Estos datos siguen siendo investigados, ya que las causas son desconocidas.

Destacados gastroenterólogos, han establecido la prevalencia de la Enfermedad Celiaca a nivel internacional en un 1%. Existen excepciones, como en el Sahara, África, donde esta incidencia alcanza el 6%, como resultado de condiciones ambientales, sociales, y la alta ingesta de harinas de trigo, tal vez sea el nivel más alto de existencia de casos en el mundo.

Estudios realizados en la Universidad de Veracruz, de la ciudad de México, revelan una incidencia de la enfermedad del 5.9% entre la población mestiza, por lo cual se sitúa a este país entre los de mayor prevalencia de esta condición dentro América. Aquí cabe destacar las características poblacionales.

En nuestro país, la prevalencia de EC es de un 1%. En el año 2010, se realiza el primer estudio de prevalencia pediátrico, en el cual participaron 2.230 niños entre 3 y 16 años, quienes se realizaban estudios prequirúrgicos ó certificados de aptitud física para realizar algún deporte.

La prevalencia hallada fue de un 1, 29% (1 niño celiaco en 79 niños estudiados), con predominio del sexo femenino, e importantes diferencias regionales. El 90 % de los niños celiacos hallados fueron mayores de 6 años. Las formas silentes fueron tuvieron un mayor porcentaje y un 33% de los casos fueron sintomáticos. Se concluye que los



Las estadísticas internacionales muestran una mayor prevalencia en el sexo femenino.

resultados de la población pediátrica estudiada muestran una mayor prevalencia que en los estudios de adultos.

Con los datos recolectados de este estudio, se surgieron acciones de difusión del conocimiento de la enfermedad y ampliar la indicación de la serología para obtener un diagnóstico precoz y oportuno.

De esta manera, la EC es una condición que requiere un gran estudio poblacional, el cual abrirá un amplio espectro no sólo de las características poblaciones sino también de los pacientes que no presentan síntomas. |



Noelia V. Godoy

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

Enfermedad Celiaca, Obesidad y Diabetes

Contacto: 15 6426 1373

E-mail: nutriciongodoy@gmail.com

## C.E.M.A.D.

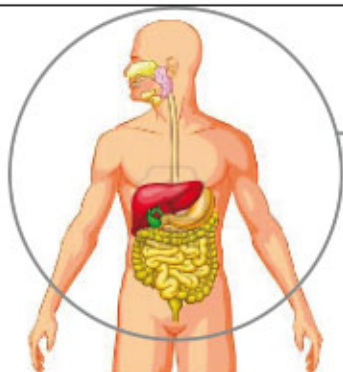
Centro de Estudios Médicos del Aparato Digestivo

**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

## San Isidro: Recomiendan prevenir el sarampión a quienes viajen a ver el mundial de fútbol

Ante la cercanía del próximo mundial de fútbol, que se realizará entre el 12 de junio y 13 de julio, la Secretaría de Salud Pública del Municipio de San Isidro recomienda, a aquellos que viajen a Brasil, cómo prevenir contraer el virus del sarampión, que todavía registra casos de contagio en el país anfitrión.

La Dra. Andrea Hermann, a cargo del área de Epidemiología del Hospital Central de San Isidro, explicó que «el sarampión es una enfermedad muy contagiosa de origen viral, que se transmite por vía aérea y se propaga fácilmente cuando la persona infectada elimina secreciones respiratorias al hablar, toser o estornudar».

«Recomendamos a aquellos que viajen a Brasil que se encuentren vacunados para reducir el riesgo de reintroducción de la enfermedad a nuestro país. Aquellos que no lo hagan presentarán altas posibilidades de contraer el virus», agregó.

A pesar de ser una enfermedad en proceso de eliminación en América y otras regiones del mundo, en los últimos años se han reportado 1.310 casos de sarampión relacionados con la importación. En un 71% provino de países europeos y regiones como África, Asia Sudoriental, Mediterráneo Oriental y Pacífico Oriental. En Argentina no se registran casos autóctonos desde el 2000.

### **Acerca de la vacunación:**

- Niños de 13 meses a 5 años: Acreditar una dosis de la vacuna Triple Viral.
- Personas de 6 a 50 años: Acreditar dos dosis de

Antisarampionosa, Doble Viral o Triple Viral.

- Mayores de 50 años: Se consideran inmunes.

Ante cualquier duda, se aconseja que las personas se apliquen una dosis de vacuna Doble Viral, al menos 10 días antes de viajar.

### **Síntomas de alerta:**

- Fiebre alta.
- Secreción nasal, conjuntivitis y tos.
- Pequeñas manchas blancas en la cara interna de la mejilla o Erupción en la cara, cuello y resto del cuerpo.

Los síntomas suelen aparecer entre 8 y 12 días después de la infección. Ante la presencia de alguno, se debe acudir rápidamente a un centro de salud. |



Recomiendan estar vacunados para reducir el riesgo de reintroducción de la enfermedad a nuestro país.

### **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

## El Hospital Carrea emplea nueva técnica para mejorar la estética de los niños con labio leporino

El Hospital Provincial de Odontología y Ortodoncia 'Ubaldo Carrea' de Vicente López incorporó una innovadora técnica para el tratamiento de los pacientes con labio leporino, la cual constituye un beneficio estético para los cerca de 449 niños que fueron atendidos el año pasado.

El labio leporino o fisuras labio alveolo palatinas -FLAP-, son uno de los defectos congénitos más frecuentes en recién nacidos, y se originan por la fusión incompleta de los procesos maxilar y nasomedial del embrión, que sucede entre la sexta y undécima semana del embarazo, cuando se forman los labios.

Las causas son variadas y van desde una mala alimentación de la mamá durante el embarazo, la exposición a agroquímicos, consumo de alcohol y drogas, o el padecimiento de otras enfermedades en momentos claves de la gestación.

La nueva técnica implementada por los profesionales del hospital, se denomina Alt-RAMEC y consiste en realizar

expansiones y constricciones palatinas alternadas, para lo cual se utiliza un aparato fijo denominado disyuntor o expansor palatino.

La novedad del procedimiento reside en que, estos movimientos de apertura y cierre de las suturas del paladar permiten modelar el maxilar hacia adelante y relajar el labio como para tener mayor flexibilidad.

«Con el mismo disyuntor que veníamos utilizando, modificamos el protocolo específico de manipulación del aparato que antes se mantenía fijo, y ahora con la reiteración de movimientos, nos permite modelar mejor el hueso, darle más elasticidad al labio, y reducir la cantidad de fibrosis que se produce en los tejidos blandos. Con esta técnica se obtiene un beneficio estético del tercio medio facial de los niños con fisura, promoviendo y ayudando en su integración social, porque además disminuye las dificultades en el habla», explicó la jefa de Odontopediatría, Dra. Silvia Orsini. |

  
**mb • BEAUTY**  
*Dra. Marlen Bustillos*  
 MN 94065 - MP 452814

***Cirugía plástica, estética y reparadora***

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



Atención: Martes a Sábados de 13 a 19 hs.



**30% de descuento en todos los tratamientos médico quirúrgicos mencionando BUENA PRAXIS**

Edison 162 Martínez . Tel. 5788-9767 . Urgencias: (15) 5405-3563

info@mbbeauty.com.ar | www.mbbeauty.com.ar | www.facebook.com/mbbeautyargentina



Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

## En San Isidro contienen adolescentes desde una mirada integral

Con el objetivo de contener a adolescentes, de 11 a 19 años, en el Hospital Municipal Materno Infantil de San Isidro (Diego Palma 505) funciona el Equipo Interdisciplinario de Adolescencia (EIA).

El servicio está integrado por profesionales de la salud que dictan talleres y charlas para ofrecerles una atención integral desde el ámbito, social, educativo y emocional a los jóvenes. Los encuentros empezarán en abril.

El jefe de Atención Ambulatoria del Hospital, Dr. Eduardo Fazio, opinó que a veces la salud del adolescente no está íntegramente contemplada y sólo se trabaja con una consulta guiada cuando hay un problema puntual. En ese sentido, el médico señaló que en el EIA se toman tanto los aspectos de la salud física como mental, la educación, el deporte y todo lo que hace a la formación del adolescente.

El EIA trabaja en red con especialistas del Hospital de diferentes áreas como gastroenterología, neumonología,

psicología, psiquiatría, entre otras. Además con las áreas del Municipio de Deportes, Acción Social y Educación.

«Es un servicio para coordinar la atención no sólo del joven enfermo sino verlo integralmente en todo el aspecto social, laboral, educativo, emocional», amplió el Dr. Fazio.

El EIA también trabaja en red con las áreas de Deportes, Acción Social y Educación.

Para este equipo la adolescencia es una etapa definitiva que marcará para siempre al adulto en el futuro. «Es todo un desafío tanto para los adolescentes y su entorno (familia, escuela, profesionales). El éxito final de tener adultos sanos dependerá de cómo se pueda acompañarlos. Ése es el fin de este equipo de atención integral del adolescente», concluyó el especialista.

*Para mayor información* acercarse al consultorio 2 de adolescencia del Hospital Materno Infantil «Dr. Carlos Gianantonio». |

# Buenas notas en cole: salud visual

Muy bien  
**10!**




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

- ▶ **Recoleta**  
Callao 1797  
Tel: 4816-5892
- ▶ **La Lucila**  
Rawson 3798  
Tel: 4711-1647
- ▶ **Martínez**  
Alvear 169  
Tel: 4793-2109

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

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



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

[www.nuevavisionopticas.com.ar](http://www.nuevavisionopticas.com.ar)



## Los chicos y el miedo al médico

Todos los niños atraviesan esta etapa y sus temores van cambiando a lo largo de la infancia. Claves para tranquilizarlos a la hora de visitar al pediatra.

El miedo al médico es un sentimiento normal que se va perdiendo con la confianza. La mayoría de los niños en algún momento lo experimenta y luego, en un trabajo conjunto del pediatra y los padres, lo van perdiendo. Es así que la mayoría de los niños logran ir contentos y reconocer por el nombre a su pediatra. La forma en que los adultos respondan a la ansiedad del niño, frente a circunstancias como la visita al pediatra, facilitará o no su adaptación. Si esto no se logra no hay que ignorarlo ni subestimarlos. Deben conversarlo con su pediatra para acompañarlo y brindarle confianza.

Para poder comprender mejor los miedos de los niños hay que tener en cuenta cuáles son sus miedos, ya que estos cambian según la edad:

- Hasta los 6 meses temen a estímulos sensoriales intensos. Aproximadamente entre los 6 y 8 meses presentan ansiedad de separación. Entre los 12 y 18 meses continúan con algunas ansiedades de separación, ya que descubre que es un ser autónomo y cuando interactúa con otras personas piensa que lo van a dejar abandonado.

- De 2 a 3 años tiene miedos específicos de tipo ambiental, como a los truenos y relámpagos, al fuego, al agua, a la oscuridad y a las pesadillas. Lloran, se aferran, buscan seguridad y contacto físico. Tienen terrores nocturnos.

- De 4 a 5 años le temen a la muerte.

Conocer estos períodos nos permite ser preventivos. En

las primeras etapas vamos a ser muy suaves en los movimientos, en un ambiente cálido y silencioso.

En el niño mayor vamos a ir ganando su confianza mientras esté con su mamá, jugando con él, mostrándole los elementos con los que lo vamos a revisar y luego lo vamos a ir revisando. En el niño mayor es más sencillo, ya que conversamos con él de temas de su interés, y luego le explicamos que lo vamos a revisar.



El miedo al médico es un sentimiento normal que se va perdiendo con la confianza.

## 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.





### ¿Qué hacemos los pediatras para ayudarlos a superar sus miedos?

- Tratamos de crear un ambiente amable y cálido. Los consultorios suelen ser divertidos y de colores. Tratamos de usar guardapolvos con detalles de colores. Jugamos con los niños pequeños antes de desvestirlos y charlamos con los niños mayores. Tratamos de generar un lazo, sobretodo en las primeras consultas.
- En las subsiguientes sostenemos este lazo creado. Por eso es tan importante el pediatra de cabecera, ya que el niño reconoce y tiene confianza a su pediatra. Permite que éste le realice el examen físico sin temor.
- Si necesitamos hacer alguna maniobra que pueda generar molestias o dolor debemos advertirle al niño que tenga la capacidad de comprenderla, para que no pierda la confianza en nosotros, explicándole que es necesaria para su bienestar.
- Cuidamos el ambiente, el tono de voz. A los niños pequeños los tomamos de las manitos, sentimos cómo esto les da confianza, se van relajando.
- A los niños más grandes les tranquiliza encontrarse con los mismos juguetes y nos dirigimos a ellos por su nombre.
- Creo que nuestra estrategia más importante es el

vínculo que tenemos con nuestros pacientes a través de las consultas.

### Consejos para los padres:

- Siempre contarles que van a ir al pediatra.
- Nunca amenazarlo previo a la consulta.
- Referirse al pediatra por el nombre, para que les resulte más amigable.
- No enojarse con el niño, tranquilizarlo para dejar que lo revisen.
- El juego ayuda mucho. Pueden jugar con el niño al doctor, en el mercado hay muchos juguetes divertidos que les permitiera tomar confianza previa a la consulta.
- No sobreprotegerlos para no transmitirles la sensación de que la consulta pediátrica es algo malo.
- Armar un programa divertido luego de la consulta al pediatra. |



**Dra. María Carmen Di Fabio**  
M.N. 74318

Médica pediatra Fundación Hospitalaria  
Av. Cramer 4601. Tel 4704-2300

[www.elbita.com](http://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

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

## Hospital de San Isidro: crecen las consultas en el servicio para el estrés

Debido a la gran concurrencia de público que participa en el Programa de Manejo del Estrés (PROMES), que incluye charlas abiertas a la comunidad para combatir el estrés, se agregó un encuentro. Todos los jueves habrá dos reuniones: una de 8.30 a 10 horas y otra de 10.30 a 12 horas, en el Aula Magna del Hospital Central de San Isidro (Av. Santa Fe 431).

El PROMES es un espacio gratuito donde la gente aprende herramientas para controlar este síndrome que sale a la luz cuando las sobrecargas psicológicas y físicas superan la capacidad de resistencia emocional que tiene una persona.

Este taller es parte del Servicio de Medicina del Estrés, que está formado por un equipo de profesionales de salud que previamente evalúa y diagnostica al paciente para obtener un perfil psicobiológico del estrés que padece. Con el resultado en mano, la persona se integra a las charlas.

Único en el país en el ámbito de la salud pública, el ser-

vicio está dirigido por el Dr. Daniel López Rosetti (presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés).

El especialista sostiene que «es muy importante escuchar al cuerpo, porque el estrés se manifiesta a través de síntomas que si no se logran compensar desencadenan una enfermedad, como depresión, ansiedad, hipertensión arterial, infartos o ACV». Conocer los síntomas es parte de esta propuesta en la que predomina una interacción enriquecedora entre los concurrentes y los expositores.

### ¿Cómo participar del PROMES?

Hay que acercarse al Servicio de Medicina del Estrés que funciona en el Hospital Central de San Isidro (Av. Santa Fe 431), de lunes a viernes, de 8 a 13 horas.

Se recomienda asistir a las charlas 15 minutos antes del comienzo y llevar un cuaderno para tomar apuntes de los consejos para aprender a manejar el estrés. |

**Hablando**  
con los que saben

...

Los VIERNES a las 17 hs.

Repetición: Domingos 17,30 hs.

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

Conducen:

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

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



Cablevisión

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

CONTACTO  
dmbcomunicacion@fibertel.com.ar  
4717-5703



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

GASTÓN MOŞCARDELLI

JUGAR COMPLEMENTAMENTE PERJUDICIAL PARA LA SALUD ASISTENCIA 0800-444-4000

POR SÓLO

\$5

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

**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](mailto:cantoexpresivo@fibertel.com.ar)

[www.cantoexpresivo.blogspot.com](http://www.cantoexpresivo.blogspot.com)