



## ¿Estás criando hijos ansiosos?



**Pág. 04 y 05** | Para responder esta pregunta, en el Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad, confeccionaron un nuevo estudio sobre la ansiedad en los niños como consecuencia de los patrones de crianza. Recomendaciones.

## Cómo preparar el cuerpo para las comidas de fin de año

**Pág. 08 y 09** | Llegó diciembre y con él las despedidas de fin año, graduaciones, salidas pre fiestas y las abundantes cenas del 24 y 31, pero ¿Cómo hacer para que nuestro cuerpo resista a tanta comida?



**Pág. 03** | Premian a San Isidro por su modelo de Salud Pública

**Pág. 06 y 07** | Bajó un 7% la transmisión del VIH de la embarazada a su bebé

**Pág. 10 y 11** | Recomiendan a las personas diabéticas controlar sus huesos

**Pág. 14** | Cómo cambiar la actitud cuando se tiene un mal día

## 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


## Un puente para estar en contacto

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

BUENA PRAXIS El Periódico de la Salud es y será siempre 'un puente para estar en contacto', para dar visibilidad a quienes trabajan, saben y aportan información sobre temas médicos, y para construir entre todos la posibilidad de aprender, actualizarnos en temas de salud y vivir mejor. Para ello, hemos trabajado junto a prestigiosos especialistas en diversas especialidades, lo que nos permitió gracias a su apoyo, como el de las instituciones, centros de diagnóstico, laboratorios, organismos oficiales, empresas, comercios, etc., más la importantísima cantidad de lectores, poder cumplir 21 años de trayectoria ininterrumpida.

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

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

Por último, invito a que el 2015 sea un año en el que afiancemos nuestro vínculo para hacer de 'BUENA PRAXIS El Periódico de la Salud' una oportunidad, un proyecto, un sueño y, por qué no, un pretexto para el encuentro o el reencuentro saludable... Feliz año nuevo!! 



DANIEL MÁRQUEZ BRAGA  
Director

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: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

## Premian a San Isidro por su modelo de Salud Pública

El Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires distinguió a la Secretaría de Salud Pública de San Isidro con dos premios por su campaña en la vía pública de prevención de enfermedades cardiovasculares 'Corazón Saludable' y por el Programa de Prehospitalización de Bronquiolitis.

La entrega fue en Campana, en el marco del VII Encuentro de Atención Primaria de la Salud organizado por la Región Sanitaria V, Subsecretaría Coordinación

y Atención de la Salud y el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires.

Tras la premiación, el intendente de San Isidro, Gustavo Posse, expresó: «Estamos muy contentos porque ratifica la línea de trabajo que realizamos. San Isidro tiene la mortalidad infantil más baja, la longevidad más alta y la mejor calidad de vida. Da mucha alegría ser premiado en un tema tan importante como es la salud. Cuando algo da resultado hay que trabajar el doble para intensificar ese trabajo».

La subsecretaría de Salud Pública, Dra. Susana Abelleira, agregó que «uno de los premios fue por la Posta de Prehospitalización de Bronquiolitis que realizaron el Hospital Municipal Materno Infantil y el área de Epidemiología. Esta es una modalidad terapéutica que se lleva a cabo desde 2000, con la que disminuimos las tasas de internación y llegamos a mortalidad cero por esta patología».

«En el trabajo presentado se observa la franca disminución de la internación de prematuros por causa respiratoria en los periodos del invierno, así como un significativo descenso en la mortalidad de menores de un año, no presentándose ningún caso de mortalidad por bronquiolitis en el Partido en los últimos 3 años», informó el pediatra del Materno Infantil, Dr. Silvio Tanenholz.

El otro premio tuvo que ver con la campaña 'Corazón Saludable', por la que miles de vecinos se realizaron, en forma gratuita, diferentes controles nutricionales y médicos en postas sanitarias que el Municipio instaló en la vía pública.

Además, hubo una mención para nutricionistas del sistema de salud de San Isidro por un trabajo titulado 'Encuesta de consumo de bebidas alcohólicas en adolescentes de escuelas parroquiales de San Isidro', cuyo objetivo es implantar acciones preventivas en la educación acerca de este tema que tiene daños irreversibles. |



La Dra. Susana Abelleira y el intendente Gustavo Posse.



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

## ¿Estás criando hijos ansiosos?

Desde el Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA), se plantearon la siguiente pregunta ¿estás criando niños ansiosos? Y para responderla, confeccionaron un nuevo estudio sobre la



Experimentar la llegada de un hijo puede producir trastornos de ansiedad.

ansiedad en los niños como consecuencia de los patrones de crianza.

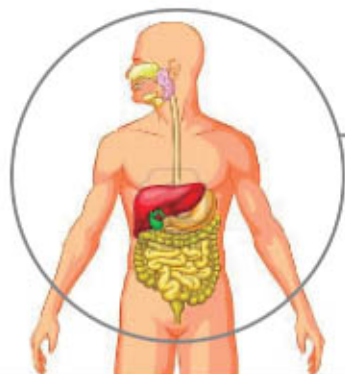
Los especialistas del CEETA aseguraron que experimentar la paternidad/maternidad puede causar en los padres severos trastornos de ansiedad y que, padres ansiosos, pueden criar hijos ansiosos que padecerán estos trastornos en un futuro cercano. ¿Cómo enfrentarlos y prevenirlos?

Si bien la llegada de un bebé es un hecho muy esperado y feliz en la vida de la mayoría de las parejas, según los especialistas, experimentar la llegada de un hijo puede producir trastornos de ansiedad en la madre y en el padre, como el trastorno de pánico, que puede resultar incapacitante para la persona que lo sufre.

«El solo hecho de que nazca un hijo implica un alto grado de estrés porque, sobre todo en el caso de una mamá primeriza, hay un montón de lenguaje a decodificar a través del llanto del bebé para saber qué es lo que le está pasando. Este estrés puede llegar a elevarse demasiado en mujeres que tienen una predisposición a sufrir ataques de ansiedad, lo cual es muy problemático ya que la persona puede quedar incapacitada para realizar distintas actividades de su vida cotidiana», explicó la Lic. Gabriela Martínez Castro, (M.N. 18627) directora del CEETA.

Para los padres que sufren un trastorno de ansiedad, el temor más grande es que le suceda algo grave a su hijo, como que enferme, muera o tenga un accidente, y siempre llevado a la máxima expresión dentro de su cabeza.

Según la Lic. Martínez Castro, el tipo de trastorno de ansiedad más común que sufren las madres primerizas, o las que acaban de tener un hijo, es el trastorno de pánico, en el que se presentan distintos síntomas físicos: «la paciente experimenta la sensación de estar cerca de la muerte, o la locura, sufre taquicardia, falta de respiración, ahogo, entre otros efectos». Esta tipología en particular



# 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

de trastorno de ansiedad, suele avanzar rápidamente y tiene consecuencias graves.

### *Padres de futuros ansiosos*

Desde el CEETA también explicaron que muchas madres, que son hipertemerosas con respecto al cuidado de sus hijos, están esculpiendo a futuro personas con trastornos de ansiedad.

Las personas con predisposición a sufrir trastornos de ansiedad generalmente son bastante protectoras, controladoras, temerosas y, por supuesto, en todos sus pensa-



Las personas con predisposición a sufrir trastornos de ansiedad generalmente son bastante protectoras.

mientos se anticipan a lo peor que puede suceder.

«Una de las consecuencias más importantes que puede tener un trastorno de esta naturaleza es que los hijos repitan un trastorno de ansiedad tal cual lo tienen los padres. Para padecer un trastorno de ansiedad tienen que cumplirse tres condiciones: tener una predisposición genética a sufrirlo; por otra parte está el tema de la crianza, una mamá muy temerosa le está inculcando a su hijo un temor y por último, tiene que haber un episodio desencadenante que genere que ese trastorno de ansiedad se manifieste en la persona».

### *Recomendaciones*

Según su experiencia en casos de esta índole, la Lic. Martínez Castro recomendó que los padres trabajen sobre sus propios pensamientos catastróficos a futuro, que es el paso inicial para poder curar este tipo de trastorno.

También para poder trabajar sobre estos pensamientos que son de tipo catastrófico y anticipatorio, que dan lugar a trastorno de ansiedad, la especialista sugiere someterse a un tratamiento de tipo breve, cognitivo-conductual, en el que se trabaja focalizadamente y se ven resultados en cortos períodos de tiempo.

Durante la terapia uno de los ejercicios más típicos a realizar es el afrontamiento, que consiste en poder afrontar de forma gradual y progresiva -habiendo trabajado antes sobre los pensamientos de tipo anticipatorios y catastróficos- aquello que se teme.

«De esa manera, este tipo de aprendizaje que va adquiriendo la persona se va generalizando a otras áreas de su vida hasta que no hace falta hacer todo para probar que nada catastrófico va a suceder. Con hacer algunas cosas puntuales es suficiente», finalizó. |

Mayor información y consultas:

**CEETA**

Belgrano - Barrio Norte - Pilar - San Isidro

0230-4667175 | 4788-6245

info@ceeta.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**

## En la provincia de Buenos Aires bajó un 7% la transmisión del VIH de la embarazada a su bebé

En los distritos bonaerenses, la transmisión del VIH en el embarazo bajó 7 puntos porcentuales en los últimos 5 años. Lo atribuyen al incremento de testeos y al diagnóstico oportuno que permite iniciar el tratamiento a tiempo.

En los últimos 5 años la transmisión vertical del VIH, es decir de la mamá al bebé, bajó casi 7 puntos porcentuales en la Provincia, al pasar del 9 al 2% entre 2009 y 2014. Las autoridades del ministerio de Salud atribuyen esta tendencia positiva al incremento de testeos entre las embarazadas y a la posibilidad de iniciar un tratamiento para frenar el contagio.

De acuerdo a los últimos datos epidemiológicos del Programa provincial de VIH, la cobertura de testeo entre



Un diagnóstico a tiempo permite iniciar el tratamiento antirretroviral para evitar el contagio del bebé.

las embarazadas llega al 80%. «Esto es producto de las 1.674 campañas realizadas por la cartera sanitaria en los últimos 5 años, en las que casi un centenar de personas por operativo se asesoraron sobre el tema y se realizaron los análisis voluntarios», explicó el ministro de Salud bonaerense, Alejandro Collia.

Un diagnóstico a tiempo permite iniciar el tratamiento antirretroviral para evitar el contagio del bebé y programar una cesárea sin riesgos. «Que la mamá esté debidamente informada también es muy importante, ya que si bien la transmisión puede evitarse durante el embarazo, en algunos casos se produce en el periodo de lactancia», señaló la directora del Programa provincial de VIH, Sonia Quiruelas. Y agregó: «Una mujer con VIH no debe amantar a su bebé, ya que la leche materna contiene el virus en alta concentración».

En rigor, una mujer con VIH que no realiza el tratamiento antirretroviral incrementa hasta un 25% las posibilidades de transmitir el virus a su bebé en el embarazo, el parto o mediante la lactancia. En cambio, si toma la medicación a diario y sigue las pautas del médico ese riesgo se reduce notablemente.

### Fertilización asistida

El ministerio de Salud provincial otorga la posibilidad, mediante la ley de Fertilización Asistida, de que las personas con VIH que así lo desean, puedan convertirse en padres y madres. Se estima que en territorio bonaerense hay casi 6.000 mujeres en edad fértil que conviven con el virus. No obstante, esta oportunidad también está dirigida a los hombres, mediante un tratamiento conocido como 'lavado de semen', un procedimiento de laboratorio que reduce 10.000 veces el riesgo de contagio.



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

[www.buenapaxis.com](http://www.buenapaxis.com)

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

Comuníquese al 4717-5703 - [info@buenapaxis.com](mailto:info@buenapaxis.com)

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

### *El test, fundamental*

En el marco del Día Mundial de la lucha contra el VIH/SIDA que se conmemoró el 1º de diciembre pasado, Collia insistió en la necesidad de que médicos y pacientes «soliciten el análisis para detectar el virus en los chequeos de rutina».

«No importa la edad, es fundamental que todos los médicos pidan ese testeo con la misma habitualidad que lo hacen, por ejemplo, con respecto a los valores de glucosa o colesterol», indicó. Y agregó que si los profesionales no lo hacen, los pacientes deben saber que pueden solicitarlo.

Quiruelas, explicó que «hacerse un test es de lo más sencillo, ya que consiste en un simple análisis de sangre, es decir, es un pinchazo para una extracción común y corriente, e incluso más fácil, porque si solo se va a buscar el VIH ni siquiera hace falta ir al laboratorio en ayunas».

Ni bien se sospecha de la posibilidad de una transmisión solo hace falta concurrir a uno de los 319 Centros de Testeo Gratuito para VIH, Sífilis y Hepatitis de la Provincia, cuya ubicación puede encontrarse en la página web del ministerio de Salud provincial: [www.ms.gba.gov.ar](http://www.ms.gba.gov.ar).

«En estos centros de testeo la atención es gratuita y confidencial. Es más: no nos limitamos a hacer el análisis y dar los resultados. Tenemos la logística armada para que la persona que tenga efectivamente VIH, sífilis o hepatitis inicie el tratamiento cuanto antes», explicó Sonia Quiruelas. No obstante, advirtió que además del inicio temprano, la adherencia y la continuidad son fundamentales para prevenir un avance del virus que derive en la enfermedad del SIDA y en otros cuadros graves.

### *Diagnóstico tardío y prevalencia*

Se calcula que unas 110.000 personas conviven con VIH

en el país, aunque el 40% desconoce su diagnóstico. Es más, un 20% se entera que tiene el virus de manera tardía, es decir, cuando desarrolló alguna enfermedad oportunista, producto del daño que ha sufrido el sistema inmune.

Los datos del Programa de VIH indican que unos 25 mil bonaerenses conviven con el virus al día de hoy. En los hombres es más frecuente, ya que representan el 60% de los casos. Y si se tiene en cuenta la franja etaria, la gran mayoría de los infectados -el 37,7%- tiene entre 30 y 39 años. Le siguen las personas de entre 20 y 29 años, con el 27,6%; las de 40 a 49 representan el 17%, de 0 a 19, el 9,3%, de 50 a 59 el 6,4%, mientras que los mayores de 60 representan el 2%. |

### *Promueven cambios en la ley*

El programa de VIH-Sida del ministerio de Salud de la Provincia de Bs.As. comenzó a difundir la meta 90-90-90, una iniciativa de ONUSIDA (el organismo de las Naciones Unidas que se ocupa de esta pandemia) que se propone lograr, para 2020, que el 90% de quienes están infectados lo sepa; que al menos el 90% de los que lo sepan, se trate y que el 90% de quienes tienen VIH logre un nivel de virus mínimo, indetectable. De esta manera, explican, es posible convivir con la enfermedad sin que se vuelva grave.

En ese marco, el ministerio de Salud provincial participó de una reunión realizada con autoridades sanitarias nacionales, y con referentes de otras organizaciones para comenzar a debatir cambios en la ley de VIH/SIDA (Nº 23.798) y así dar respuesta a las nuevas metas establecidas por OMS y el OPS.

## 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](mailto:gapuricelli@hotmail.com)

## Cómo preparar el cuerpo para las comidas de fin de año

Llegó diciembre y con él las despedidas de fin año, graduaciones, salidas pre fiestas y las abundantes cenas del 24 y 31, pero ¿Cómo hacer para que nuestro cuerpo resista a tanta comida?

Es importante saber que durante un día de Fiesta contando la comida del almuerzo y de la cena, se ingieren 4.000 calorías aproximadamente. Hay personas que ingieren solo 4.000 en una sola ingesta, ya sea por el tamaño de las porciones, que siempre aumenta en las fiestas, por la repetición de platos, y la combinación de alimentos altos en carbohidratos y grasas. Y si sumamos gaseosas y bebidas alcohólicas las calorías suben más todavía. Por eso antes de las reuniones de fin de año, es aconsejable ingerir alimentos depurativos y desintoxicantes como las ensaladas de fruta y los licuados de agua que pueden ser de kiwi, piña o ananá, ya que aportan muchas fibras.

En los días previos a una fiesta o reunión, evitar alimentos altos en grasas saturadas y azúcares refinadas, ya que provocan fermentación. También en estos días tratar de no ingerir embutidos, ni alimentos procesados, ya que los embutidos contienen conservantes y colorantes: los conservantes al ser altos en sodio generan retención de líquido y presión alta. Por su parte, los colorantes retrasan la desintoxicación normal del cuerpo. También evitar alcohol, gaseosas, alimentos panificados y azúcares, porque generan una digestión lenta debido a sus componentes, poseen un aporte energético alto y un valor nutricional mínimo. Cabe destacar que las grasas y proteínas generan un alto contenido en calorías que retardan la digestión produciendo malestares estomacales. Las grasas tardan 6 horas en digerirse y las carnes entre 4 y 5 horas.

Hay muchas personas que luego de comer, sienten que los alimentos le generan un malestar o sensación de pesadez, sin embargo no son los alimentos que elegimos en sí los que caen mal, sino sus condimentos y preparación. Por ejemplo la carne magra es una buena opción, pero por lo general los condimentos, las salsas y aderezos son los que aumentan el valor calórico. Un caso así es el del Vitel tone, que debido a su preparación con crema pre-



La hidratación es fundamental para la depuración del cuerpo antes y después de las grandes comidas.

senta altos niveles calóricos y grasos. Se recomienda preparar las salsas y aderezos con crema light o queso unttable descremado y siempre que se consuma carne realizar cortes magros, no hacer demasiadas combinaciones y equilibrar con una abundante ensalada verde y cruda, que compatibilice la desintoxicación.

Otro caso típico son los postres y sus altos niveles de azúcares. Estamos acostumbrados a comer tortas heladas o brownie con helado, pero si se quiere estar más aliviado al día siguiente se puede optar por postres y copas light.

Por ejemplo: preparar en una copa de postre un colchón de frutas, luego agregar un capa de gelatina light, otra de mousse light (sabor a elección) y una cereza arriba para presentar. Éste será un exquisito postre que aportará la mitad de los valores calóricos existentes en los helados comunes. También se puede realizar una ensalada de fruta sola o con una bocha de helado light, postres y mousse light. Si son amantes de las cremas dulces, se

### Dr. ALBERTO MAURIÑO

Especialista en Neurología  
Neurología Cognitiva y del Comportamiento  
Investigador Asociado UBA

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

### Dr. Víctor M. Barousse

M.N. 38.880 - MP 46.050

Ginecología – Patología mamaria

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



pueden preparar con una crema de leche descremada, edulcorante y esencia de vainilla.

Por último, en nuestro país, Navidad y Año Nuevo se festejan durante el verano, por lo que se aconseja incorporar muchas frutas a base de fibras y agua, ya que si sumamos el calor del ambiente y las comidas calientes, nuestro cuerpo deberá trabajar el doble y la digestión será más lenta. Para saber que comer en estos días previos a las Fiestas, aquí se detallan algunos menús a base de fibras y de fácil digestión.

### *Menús previos a la Fiestas*

**Desayuno:** Yogur solo o con granolas. Tasa de leche descremada a temperatura ambiente o fría con granolas. Frutas (kiwi - pomelo entero) / Ensalada de frutas.

**Almuerzo:** Sándwiches en pan árabe integral vegetal con verduras + atún desmenuzado + huevo duro. Pescado con ensaladas.

**Merienda:** Gelatinas con trozos de frutas. Licuados + semillas (chia - sésamo - lino - girasol - omega)

**Cena:** Arroz frío con verduras. Ensalada + fruta (kiwi, piña, ananá o sandía)

**Colaciones:** Semillas, cereales light, frutas, licuados y mucha agua.

### *La importancia de la Hidratación en días de fiestas*

La hidratación es fundamental para la depuración del cuerpo antes y después de las grandes comidas, y la mejor bebida es el agua. Pero para aquellas personas que no aceptan el agua, se encuentran las gaseosas light y las aguas saborizadas. A la hora de elegir bebidas, se recomienda leer muy bien el contenido de las etiquetas, y no solo el contenido calórico sino el de azúcares, porque las bebidas light poseen edulcorantes, y menos azúcares que las aguas saborizadas y a veces compramos un agua saborizada pensando que es más liviana y descubrimos que sus azúcares son más altos que los de las gaseosas light.

De todas formas nada reemplaza el agua. En un día de actividad estándar, lo ideal es tomar 2 y 1/5 litros de agua, para una mejor depuración. |



**Dra. Marcela Scotti**

MN 99065

Médica Nutricionista Especialista en Diabetes

Cartilla de Staff Médico

[www.staffmedico.com](http://www.staffmedico.com)



**SAN ISIDRO**

MUNICIPIO

## Recomiendan a las personas diabéticas controlar sus huesos, una vez diagnosticada la enfermedad

Numerosos estudios han encontrado un estrecho vínculo entre la diabetes y el daño óseo. La Diabetes tipo I y más recientemente la Diabetes tipo II, se asocian con un mayor riesgo de fracturas.



La Diabetes tipo I y la Diabetes tipo II se asocian con un mayor riesgo de fracturas.

Varias investigaciones realizadas en los últimos años, han demostrado que el uso de determinados tratamientos antidiabéticos, la presencia de otras complicaciones asociadas a la enfermedad y el efecto del propio trastorno metabólico pueden influir en el riesgo de fracturas óseas.

Se ha comprobado un aumento significativo de riesgo de fractura en cadera, en pacientes con Diabetes tipo I. Siendo, según un reciente meta análisis, 7 veces más probable la fractura de cadera en estos pacientes que en personas que no sufren diabetes, mientras que en pacientes con diabetes tipo 2, el riesgo de fracturarse la cadera, es casi de 2 veces mayor que quienes no tienen diabetes. Por otro lado, el daño renal y los problemas cardiovasculares asociados a la diabetes, también pueden afectar a la calidad ósea, al dificultar la disponibilidad de vitamina D y el flujo sanguíneo adecuado.

«El riesgo de fracturas debe ser otra de las múltiples complicaciones que debemos prevenir en los pacientes con Diabetes. Se debe asegurar un consumo adecuado de calcio y vitamina D y tener muy en cuenta todo lo que pueda aumentar el riesgo de caídas en estos pacientes» aseguró la Dra. Belén Zanchetta, especialista en Endocrinología y Osteología de IDIM (Instituto de Diagnóstico e Investigaciones Metabólicas).

### *Prevención de caídas en las personas con diabetes*

- Realizar Actividad física específica. El ejercicio regular puede ayudar a prevenir la pérdida de masa ósea y, al



## 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

mejorar el equilibrio y la flexibilidad, puede reducir el riesgo de caídas y de fracturas de huesos. El mismo es muy importante para las personas con diabetes, ya que ayuda a la insulina a bajar los niveles de glucosa en la sangre.

- Evitar caídas cuidando detalles en el hogar como alfombras y cables.

- Adecuada suplementación con vitamina D, buscando llegar a niveles de alrededor de 30 ng/ml. Adecuada ingesta de calcio (1000mg/día) Una dieta rica en calcio y vitamina D es importante para tener huesos saludables. Algunas buenas fuentes de calcio incluyen los productos lácteos bajos en grasa, los vegetales de hojas verdes, y las bebidas y alimentos enriquecidos con calcio.

- Estilo de vida saludable: Fumar es malo para los huesos así como para el corazón y los pulmones. Además, los fumadores pueden absorber menos calcio de sus dietas. El alcohol también puede afectar negativamente a la salud ósea.

Los grandes bebedores son más propensos a la pérdida de hueso y a las fracturas debido a la mala alimentación, así como un aumento en el riesgo de caídas. Evitar el

tabaco y el alcohol también puede ayudar con el manejo de la diabetes.

- Realizarse una densitometría ósea: Estas pruebas pueden detectar la osteoporosis antes de que ocurra una fractura y predecir las posibilidades que tiene la persona de fracturarse un hueso en el futuro.

Las personas que tienen diabetes deberían hablar con sus médicos para ver si son candidatos para realizarse una densitometría ósea.

- Para los endocrinólogos: Identificar a los pacientes en riesgo porque los tratamientos parecen tener la misma buena eficacia en prevenir las fracturas.

### ¿Quiénes tienen más riesgo de fracturarse?

- Mayores de 65 años
- Menor densidad mineral ósea por DXA
- Historia de fracturas previas
- Pérdida de más de 5 cm de altura
- Historia familiar de fracturas
- Caídas frecuentes
- Uso de corticoides. |

**nueva visión**  
ó p t i c a s

**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.nuevavisioicopticas.com.ar](http://www.nuevavisioicopticas.com.ar)

Referencia: ASOCIACIÓN CELÍACA ARGENTINA

## Recomendaciones para personas celíacas a la hora de viajar

Llegan las vacaciones y la celiaquía no representa ningún impedimento para salir de viaje, si tenemos en cuenta los siguientes consejos:

- Antes de salir de viaje, póngase en contacto con la Filial o Asociación correspondiente a cada provincia o el país de destino.
- Revise las listas de Asociaciones de celíacos del país elegido, donde seguramente encontrará Guías de restau-



Lleve siempre un certificado confeccionado por un profesional de la salud que indique que es celíaco.

rantes y hoteles que tienen menús aptos.

- Lleve siempre un certificado confeccionado por un profesional de la salud que indique que es celíaco, y la necesidad de trasladarse con alimentos sin TACC. Este certificado puede ser requerido a la hora de cruzar la frontera, o en aeropuertos nacionales o internacionales siempre y cuando se lleven alimentos libres de gluten dentro del equipaje.
- Todo producto que elijamos llevar junto al equipaje, deberá estar rotulado correctamente (RNE, RNPA, Fecha de Elaboración, Vencimiento, etc.) No se aconseja llevar alimentos artesanales que no estén rotulados ya que pueden ser no autorizados para ingresar a otros países.
- Si viaja en ómnibus o avión, al realizar la reserva de su ticket, infórmese si se provee de comidas libres de gluten durante el viaje.
- Si se hospeda en Hotel, no dude en preguntar si se ofrecen platos libres de gluten, o si existe la posibilidad de prepararlos de forma segura y con qué productos se elaboran.
- En caso de no tener acceso a alimentos industrializados libres de gluten, recuerde que puede consumir además, frutas, verduras, carnes, pescados, huevos, etc.
- Para los primeros días del viaje, se recomienda llevar siempre algunos alimentos aptos, de modo que pueda comenzar las vacaciones y tomarse el tiempo necesario para localizar puntos de venta de productos específicos o platos libres de gluten.
- Procure pasar unas buenas vacaciones, sin pensar que los problemas de la dieta son mayores de lo que representan. |

Asociación Celíaca Argentina  
info@celiaco.org.ar

### 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](http://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

## ¿Cómo cambiar la actitud cuando se tiene un mal día?

La Terapia Cognitiva nos enseña que no son las situaciones en sí mismas las que nos provocan el estado de alegría o malestar, si no que depende de la interpretación que cada uno hace de los acontecimientos que ocurren de acuerdo a los pensamientos con los que se evalúan los hechos de la realidad. Esto significa que el estado emocional de las personas, -como se sienten- va a depender de la mirada que realizan sobre los hechos, de lo que piensan.

Muchos sujetos consideran que tener un mal día sucede cuando las cosas no salen como ellos quieren o no se cumple lo que han planificado. Veamos dos ejemplos frente a una misma situación: Pedro tiene que ir a una reunión en su vehículo y al momento de salir, se da cuenta que el neumático está desinflado, lo que genera una reacción de ira y de malestar, sin saber qué hacer. En cambio, frente a la misma situación, Juan llama a un taxi y avisa a los integrantes de la reunión que va a demorar unos minutos porque tuvo un inconveniente de último momento. Si bien la situación es negativa para los dos, encontramos que el primero actúa con pensa-

mientos negativos y catastróficos frente al obstáculo mientras que el segundo tiene una conducta resolutiva, ya que se concentra en cómo resolver el problema que se le ha presentado. La diferencia entre uno y otro está en los pensamientos que cada uno utiliza frente al mismo hecho.

Las personas que reaccionan mal frente a un día negativo, tienen muy baja tolerancia a la frustración producto de sus pensamientos rígidos. Piensan que lo que planificaron tiene que salir si o si de esa manera y cuando esto no sucede, se ponen muy mal.

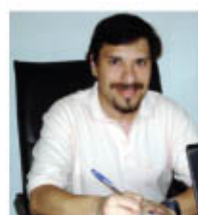
Estos sujetos tienen creencias erróneas sobre lo que son los 'problemas', ya que los consideran como algo 'negativo', que no tendrían que suceder, por eso reaccionan de ésta manera cuando las complicaciones ocurren.

Algunas pautas terapéuticas a implementar frente a los obstáculos de la vida cotidiana son:

- Aceptar que es normal que surjan 'problemas' en el día a día. Entender que las dificultades no son catástrofes, sino situaciones a resolver.
- Estimular los pensamientos resolutivos, que se focalizan en soluciones.
- Frente a los problemas 'no' renegar sino pensar en cómo resolverlo.
- Actuar desde la reflexión y no desde lo emocional.
- Establecer una jerarquía de problemas, no meter todo en la misma bolsa.
- Realizar una evaluación objetiva de los problemas para no dramatizar.
- Mantener siempre una actitud positiva.



Muchas personas consideran que tener un mal día sucede cuando las cosas no salen como ellos quieren.



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

 **HERBALIFE.**  
Asociado Independiente

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

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

**DRA. VIVIANA GABRIELA  
SCHIARETTI**

MN 18.219 | MP 42.868

**ODONTOPEDIATRÍA**

Av. Ader 1561 1° Villa Adelina  
4735-6846



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.

JUGAR COMPULSIVAMENTE ES PERJUDICIAL. PARA LA SALUD. ASISTENCIA 0800-444-4000

# TODOS LOS CAMINOS CONDUCEN A "LA PLATA"



POR SOLO  
**\$6**

Probá  
**QUINIELA**  
PLUS

¡Por **\$6** jugás Quinela plus y Súper Plus!  
¡Y por **\$2** más **PLUS 9**, te da la chance  
de ganar hasta **\$4.000.000!**

BA

GOB.  
DANIEL  
SCIOI



Lotería de  
la Provincia

Entretención para vos. Beneficios para todos.



BUENOS AIRES  
ACTIVA  
COMO NUNCA

# 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)