

Filofobia: el miedo a enamorarse



Pág. 04 y 05 |

En la actualidad muchas personas experimentan un intenso temor a enamorarse o comprometerse emocionalmente, ya que esto les produce intensa angustia y malestar, lo que los lleva a evitar una relación de pareja.

Educación emocional: cuando los chicos comienzan a decir no

Pág. 08 y 09 | En determinado momento, los niños comienzan a decir no y a hacer 'berrinches'. Es importante entender que es una etapa más de su desarrollo, ya que empiezan a afirmar su autonomía. Es esencial acordar entre padres y poner límites claros.



Pág. 06 y 07 |
**Hablemos sobre
 el cáncer**

Pág. 11 |
**Los cuidados de
 belleza después
 de los 50**

Pág. 12 y 13 |
**Enfermedad
 celíaca en los
 niños**

Pág. 14 |
**Campaña
 de vacunación
 en San Isidro**

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

Las mascotas no son un juguete

Hablando con amigos, colegas y vecinos surgió el dato de que cada vez más chicos les piden a sus padres con insistencia tener mascotas. Ellos, muchas veces rechazan o posponen este pedido, pero cuando lo aceptan, es muy importante que sean conscientes de que las mascotas se tienen para toda su vida, no para usar y dejar cuando pasó la época emocionante o la novedad...

Tener una mascota implica madurez, responsabilidad y el compromiso de evitar que ésta pueda ser abandonada como algo inservible. La decisión de tener o no una mascota, muchas veces se realiza desconociendo las ventajas e inconvenientes que ellas pueden tener para sus hijos.

Se sabe que las mascotas, especialmente los perros pequeños y los gatos, tienen muchas ventajas para los chicos, sobre todo para aquellos que no tienen hermanos, con padres muy atareados o con poco tiempo para ellos (este es otro tema). También, para los solitarios, inseguros, introvertidos, tristes o poco comunicativos. A todos ellos una mascota les aporta compañía, cariño, protección y amistad.

Pero creo, que antes de traer una mascota al hogar es necesario que los padres piensen y se respondan algunas preguntas:

- ¿Quién cuidará a la mascota? Aunque los chicos tengan intención firme de cuidarla, la realidad es que antes o después declinarán esta responsabilidad parcial o totalmente, bien por falta de tiempo, o por falta de madurez para asumir este compromiso. En este caso los padres tienen que asumir esta responsabilidad. La mascota no es un juguete que se puede abandonar, es un ser vivo que siente y sufre. Los papás deben saber que antes de los 3 ó 4 años los niños no tienen autonomía para cuidar. Según los especialistas, recién a partir de los 5 ó 6 años tienen madurez para cuidar a un perro pequeño.

- ¿Existe alguna contraindicación o peligro? Antes de traer una mascota hay que estar seguro de que nadie de la familia es alérgico al animal.

- ¿Existe espacio en el hogar? Los animales necesitan un espacio físico, los miembros de la familia también, por ello antes de traer una mascota hay que pensar también en su ubicación en el hogar.

- ¿Puede asumirse el costo? El mantenimiento implica gastos de alimentación, higiene, vacunas, controles de veterinaria y otros.

En definitiva, creo que una mascota bien elegida contribuye a que los niños sean más felices, responsables y quizás más sanos. Pero tenerlos, implica compromiso y tenencia responsable, tanto dentro del hogar como en la vía pública...

¡Hasta la próxima! 👍



DANIEL MÁRQUEZ BRAGA
Director

Estudio Contable

Dr. Juan Bautista Larralde
Contador Público U.B.A.

Tercerización de liquidaciones de sueldos

Impuestos: Sociedades, profesionales liberales y personas físicas

J. J. Castelli 5661 Carapachay | Tel. 4765-2044 e-mail: juan@larraldeonline.com

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

En San Isidro recomiendan cómo prevenir la bronquiolitis

Especialistas del Hospital Municipal Materno Infantil dan consejos sobre esta infección respiratoria que afecta principalmente a niños en otoño e invierno.

El Municipio de San Isidro recomienda cómo prevenir la bronquiolitis, una infección respiratoria típica de otoño e invierno que afecta a los niños menores de 2 años.

El jefe de Emergencias del Hospital Municipal Materno Infantil, Dr. Pablo Moreno, señaló las principales medidas de prevención:

- Evitar contacto con personas resfriadas
- Lavarse las manos con agua y jabón
- Amamantar al niño
- Evitar el humo del cigarrillo, braseros y sahumerios
- Recibir todas las vacunas que indique el médico
- Evitar el hacinamiento
- Ventilar a diario el ambiente donde está el niño
- Desechar los pañuelos usados.

Síntomas:

- Mucosidad o congestión nasal, tos y fiebre durante 3 días anteriores a la enfermedad
- Respiración acelerada
- Hundimiento de la piel entre las costillas
- Respiración ruidosa y silbido en el pecho por 5 días
- La bronquiolitis suele comenzar con un resfrío, secreciones nasales y congestión
- Vómitos, inapetencia, palidez o coloración azulada de la piel
- Si el niño no puede dormir o lo hace más de lo habitual
- Si rechaza el alimento.

Qué niños tienen mayor riesgo de infección:

- Nacidos prematuros o de bajo peso
- Con enfermedades cardíacas o respiratorias previas
- Que no hayan recibido lactancia materna
- Los que viven en ambientes contaminados (humo de cigarrillo), en condiciones de hacinamiento
- Los que concurren a jardines y guarderías maternas.

Tratamiento:

- Abundante líquido por boca
- Mantener la alimentación, especialmente la lactancia materna. Si la respiración es muy rápida, ofrecer alimento en pequeñas cantidades
- En



La bronquiolitis suele comenzar con un resfrío, secreciones nasales y congestión.

caso de fiebre, usar el antitérmico que recomendó el médico

- Limpiar la mucosidad de la nariz
- Mantener al niño en posición semi-sentada
- Según la indicación usar Salbutamol, una medicación segura para el niño. La administración se efectúa usando aerosoles y aerocámara
- No se recomienda el uso de antibióticos, jarabes para la tos, descongestivos o té casero.

¿Cómo es el seguimiento?:

La directora del Hospital, Dra. Susana Vázquez, aconsejó que los niños tratados en domicilio deberán controlarse diariamente durante las primeras 48 horas con su pediatra de cabecera y luego periódicamente, según la evolución hasta el alta definitiva.

«Los padres o encargados del niño deben estar alertas a la aparición de signos de alarma durante el seguimiento de la bronquiolitis. Hay que estar atentos ante la dificultad para alimentación o sueño, respiración dificultosa, fiebre y consultar rápidamente al médico», concluyó la especialista. |



LABORATORIO DE ANALISIS BIOQUIMICOS

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

Filofobia: el miedo a enamorarse

Si bien parece algo un poco raro, en la actualidad muchas personas experimentan un intenso temor a enamorarse o comprometerse emocionalmente y calman su angustia evitando o huyendo de la relación de pareja.

La mayoría de las personas sienten un gran bienestar y satisfacción cuando se enamoran de otra, ya que experimentan un estado de completud y máxima felicidad.

En el enamoramiento, se tiende a idealizar al otro y a sobrevalorar las características positivas que tiene, podríamos decir, que se trata de un estado ilusorio del yo. En cada persona se vive de manera diferente, con mayor o menor intensidad.

Si bien parece algo un poco raro, en la actualidad muchos sujetos experimentan un intenso temor a enamorarse, esto no significa que no les gustaría, sino que cuando comienzan a darse cuenta que se están enamorando, la ansiedad empieza a aumentar de manera excesiva provocando en la persona una intensa angustia y malestar que lo

lleva a evitar o a huir de la relación de pareja. A esta conducta se la denomina 'filofobia' o miedo excesivo a enamorarse, ya que el sujeto calma la ansiedad que le genera el enamoramiento, evitando o huyendo.

Síntomas: Cuando el sujeto inicia una relación de pareja y se da cuenta de que se está involucrando con la otra persona, aparece la sensación de 'algo malo puede pasar' -producto de los pensamientos negativos- 'tengo miedo a enamorarme y a sufrir si me deja', lo cual va a activar el sistema autónomo simpático, -sistema nervioso- como reacción a un peligro, provocando diferentes síntomas como angustia, ansiedad, opresión en el pecho, sudoración, temblores e inquietud. Todos éstos síntomas se vuelven intolerables y la única manera de que el sujeto logra calmarlos, es huyendo de la relación.

Algunos factores que intervienen en esta problemática son:

- **Condicionamiento:** personas que se han enamorado profundamente y han experimentado algún desengaño amoroso, que los ha hecho sufrir mucho en el pasado, por lo tanto, cuando en el presente comienzan una relación, asocian la misma con la sensación de sufrimiento vivida, lo que los lleva a huir de la situación, por miedo a que se repita la misma sensación de malestar.
- **Miedo a las propias emociones:** hay personas que sienten mucho temor a experimentar sensaciones como las que se viven en el enamoramiento, por el miedo a la pérdida del control producto de no poder controlar las emociones. Esto genera una gran inseguridad.
- **Temor al compromiso:** muchos sujetos establecen relaciones superficiales por el miedo a que si se comprometen emocionalmente con el otro, no tolerarían el sufrimiento en caso de que la relación se interrumpa, por lo



En cada persona el amor se vive de manera diferente.



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



En la actualidad muchas personas experimentan un intenso temor a enamorarse.

tanto, cuando perciben que se están involucrando, terminan huyendo.

Algunos rasgos de la personalidad de los sujetos que padecen 'filofobia' pueden ser:

- Auto exigencia elevada
- Buscan tener el control en todas las áreas de su vida, como una forma de sentirse seguros
- Tienen cierta rigidez en la percepción de los hechos, ven las cosas en blanco o negro
- Pasan todo por el análisis, lo que los lleva muchas veces a diálogos internos que los perturban
- Parecen duros emocionalmente, pero es una coraza para sentirse protegidos, por el temor a perder el control.

Tratamiento: Según muestran los diferentes estudios, la Terapia Cognitiva Conductual es el tratamiento más eficaz en las diferentes fobias, incluida la 'filofobia'.

Este tipo de abordaje pertenece a la Psicología basada en la evidencia, ya que demuestra sus resultados mediante la investigación científica.

La Terapia Cognitiva Conductual, no solo trabaja con la extinción del síntoma, sino también con las causas, es decir, con los factores que están provocando una determinada problemática.

Algunas de las técnicas que se utilizan para el este tipo de tratamiento son:

- Reestructuración Cognitiva: trabaja con las creencias disfuncionales e irracionales que el sujeto tiene acerca del miedo excesivo a enamorarse y a comprometerse en una relación.
- Desensibilización Sistemática: consiste en que el sujeto se vaya aproximando de manera gradual a la situación temida.
- Exposición: todo miedo se vence de manera gradual, enfrentándolo, ya que la evitación y la huida lo único que hacen es reforzar y mantener el miedo.
- Técnicas de Relajación: es para que el sujeto aprenda a relajarse en aquellas situaciones que tanta ansiedad y tensión le genera.



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

Dr. Guillermo A. Puricelli

M.N. 52.527 | M.P. 48.547

Oncología Clínica

Lunes a viernes de 13 a 18,30 hs.

OSDE - MEDICUS - OMINT - SWISS MEDICAL GROUP - GALENO - CM SAN ISIDRO - CM VTE LOPEZ Y OTRAS

Alvear 260 2ºF - Martínez

Tel.: 4792-3295

Cel.: 15-6175-3709

gapuricelli@hotmail.com

Quimioterapia (Hospital de Día)
Anticuerpos Monoclonales
Psico-oncología
Nutrición
Atención Personalizada

Hablemos sobre el cáncer

Su diagnóstico llega como un balde de agua fría y con él las dudas, los miedos y la búsqueda comienzan. Por eso, es importante recibir la información en el sitio adecuado y poder hablar con expertos.

El diagnóstico del cáncer llega como un balde de agua fría y con él las dudas, los miedos y la búsqueda comienzan. Pacientes y familiares empiezan a consultar todo lo que cae en sus manos sobre la enfermedad y en éste período es cuando entran los mitos, leyendas y confusiones que, por repetición, van quedando en nuestros pensamientos como si de una verdad se tratara. Por eso, es importante recibir la información en el sitio adecuado y poder hablar con expertos.

Hay un terreno muy amplio entre mitos y realidades. Lo cierto es que hay mucha desinformación. Para evitar errores o falsas ideas, la información de salud debe centrarse en datos avalados por la ciencia.



El ejercicio moderado disminuye el riesgo de cáncer.

Realizar ejercicio moderado:

Se han publicado más de 300 estudios epidemiológicos que constatan que el ejercicio moderado disminuye el riesgo de cáncer. En los tumores de mama un 25% y, si el cáncer ya se ha desarrollado, reduce el riesgo de muerte por esta enfermedad un 50%. No se trata de hacer un deporte intenso, de hecho, hacer deporte de elite está contraindicado tras un diagnóstico de cáncer de mama, sino de practicar entre 150 y 180 minutos por semana, repartidos entre 3 y 6 días, de una actividad física moderada, como caminar, nadar, etc. El ejercicio ayuda a disminuir el estrés oxidativo, la inflamación sistémica y aumenta la respuesta inmune. Además, contribuye a reducir la fatiga, que se da entre el 70 y el 100% de las pacientes.

Herencia:

Otro mito que se extiende por múltiples informaciones es la herencia del cáncer. El cáncer no se hereda, sino que se hereda un mayor riesgo a sufrirlo. Hay que tener en cuenta que esa mayor predisposición sólo se da en el 10% de todas las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama. Sólo un grupo de mujeres son las que podrían beneficiarse de hacerse un análisis genético para saber si presentan una mutación en los genes BRCA1 y BRCA2, porque esa alteración supondría un mayor riesgo de sufrir este tumor. Los criterios para llevar a cabo este análisis deben ser:

- Tener dos o más casos de cáncer de mama y/u ovario en la misma línea familiar
- Haber sufrido cáncer de mama a una edad joven (por debajo de los 50 años)
- Que sea un varón el afectado por este tumor o que la mujer haya tenido un cáncer de mama bilateral antes de los 50 años.
- Entre otros requisitos.



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

Las novedades en los cánceres metastásicos son actualmente las diversas clases de quimioterápicos en terapia o en combinación y nuestro objetivo, es que sean lo más eficaces posible y con la menor toxicidad. Se trata de convertir éste cáncer en una enfermedad crónica.



Es importante recibir información en el lugar adecuado y hablar con los especialistas.

El cuidado estético:

Hay otras herramientas, además del ejercicio, para aumentar la autoestima de la paciente. Una de ellas es el cuidado estético durante la enfermedad. Es importante dar a conocer los efectos que pueden aparecer con los tratamientos contra el cáncer, estar informados nos va a reducir la ansiedad y las complicaciones. Entre otros efectos, los fármacos quimioterápicos pueden provocar sequedad de piel y mucosas, afectación de las uñas, erupciones similares al acné juvenil o picor. Para contrarrestar y prevenir estos efectos, se aconseja mantener una buena limpieza e hidratación de la piel, que aliviará los síntomas y evitará infecciones. Hay que evitar el sudor y la ansiedad para prevenir el prurito, los jabones con pH 5,5 y las cremas sin perfumes son útiles para mejorar la sequedad.

Es importante un refuerzo del buen estado de ánimo que hay que tener para luchar contra esta enfermedad. |



Dra. Marcela Polizzi

MP 63.171 Especialista en Oncología
Directora de Fundación - Centro Médico
OncoSalud
f.oncosalud@gmail.com

Campaña de Vacunación 2014



**Vacunate en los tres hospitales
o en el Centro de Salud más
cercano a tu domicilio**

Gratis

Informes: 4707-1900 / sanisidro.gov.ar

SAN ISIDRO / SALUD
SANISIDRO.GOB.AR

Educación emocional: cuando los chicos comienzan a decir no

En determinado momento, los niños comienzan a decir no y a hacer 'berrinches'. Es importante entender que es una etapa más de su desarrollo, ya que empiezan a afirmar su autonomía. Es esencial acordar entre padres y poner límites claros.

La edad de los berrinches comienza alrededor de los 18 meses. Es el momento en que el niño afirma su autonomía diciendo ¡no! Es la etapa de las rabietas y la oposición. Es esperable que se agache y se levante solo, distinga y muestre distintas partes de su cuerpo, ojos, boca, se saque los zapatos y las medias y reconozca el 'no'.

Conocer que es una etapa normal nos ayuda a los padres y pediatras a entender esto como un proceso que hay que atravesar, absolutamente necesario para el desarrollo de su personalidad, que es una etapa transitoria y además podemos evitar que se prolongue con algunas consideraciones:

- Tratar de establecer acuerdos entre los padres.
- Poner límites claros, esto es fundamental por dos motivos: transmitir seguridad que les permite a los chicos estar más tranquilos y sentirse más cuidados y por lo tanto más queridos. Por otro lado cuanto más claros sean los límites, más corto y llevadero será el período de berrinches y rabietas.

Las recomendaciones puntuales durante la 'rabieta' son:

- Contener sin consentir.
- Durante el episodio no son útiles las largas reprimendas con muchas palabras.
- Lo recomendable es permanecer en el mismo ambiente que el niño, protegerlo para que no se lastime y continuar con el límite que se había impuesto previo al episodio del berrinche.

Otras etapas que implican un cambio en los chicos

Existen otras instancias del desarrollo del niño en donde comienza a manifestarse un cambio en la conducta. Una de estas etapas es cuando se amplía la dieta. La alimentación del bebé con semisólidos es también un proceso en el desarrollo, forma parte de una etapa madurativa.

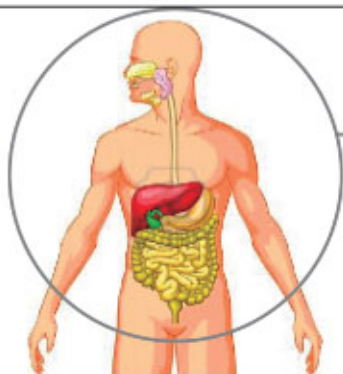
Los movimientos de los músculos de la boca que son fundamentales para una buena succión son diferentes a los que se precisan para incorporar alimentos sólidos y semisólidos, por lo tanto los bebés deben aprenderlos y abandonar los mecanismos que fueron útiles para tomar el pecho o la mamadera. Por ejemplo es muy frecuente que los bebés expulsen el alimento hacia afuera con la lengua, esto es por un reflejo llamado de protrusión lingüal, que está presente desde el nacimiento y es imprescindible para succionar. Por lo tanto esta expulsión no significa rechazo voluntario sino que madurativamente tiene que seguir probando para que este reflejo desaparezca.

Por lo tanto los alimentos hay que ofrecérselos en varias oportunidades y no descartarlos. Las recomendaciones para la incorporación de los semisólidos y sólidos son:

- Ofrecer los alimentos frescos y adecuadamente preparados y conservados.
- Temperatura adecuada.
- Los alimentos dulces se incorporan inicialmente con mayor facilidad por la similitud con la leche materna.
- Que el ambiente sea tranquilo, no importa el horario, deben elegir los padres el momento en el que ellos están más disponibles.
- Permitir que el bebé tenga contacto con los alimentos.
- Tener en cuenta estos detalles hace que el proceso de aprendizaje de la incorporación de semisólidos sea placentero y minimiza la posibilidad de rechazo de alimentos.

Otra instancia del desarrollo a tener en cuenta es cuando dejan los pañales. Cada niño tiene su ritmo propio, pero la mayoría de los niños dejan los pañales entre los 2 y los 4 años.

Lo que acompaña a este proceso de independencia son otras pautas que también apuntan a lo mismo, comenzar a separarse de alguna manera de la mamá y adquirir nuevas



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



Poner límites claros, transmite seguridad lo que les permite a los chicos estar más tranquilos y sentirse más queridos.

formas para vincularse. En general los niños que se encuentran listos para comenzar este proceso son independientes para deambular hace varios meses, se sientan y levantan sin dificultad, se comunican con frases, suben y bajan escaleras, conocen las partes de su cuerpo y son capaces de realizar pequeñas tareas en el ámbito intrafamiliar, 'pequeños mandaditos'.

Con respecto al control de esfínteres específicamente, comienzan a avisar cuando se hacen pis o caca, les molesta estar sucios y duermen siestas y el pañal permanece seco.

Los padres tienen que tener presente que este proceso dura entre 3 y 10 meses, comenzar en el momento oportuno, evitar el inicio del aprendizaje durante situaciones de stress, como nacimiento de hermano, mudanza, enfermedad de alguien muy allegado, etc.

También hay que evitar los retos y castigos, utilizar el baño como espacio dedicado a este fin, no utilizar bacini-llas con forma de juguetes, utilizar el refuerzo positivo sin

exagerar, evitar frases que signifiquen un chantaje y las comparaciones con hermanos o cualquier otro niño.

El control de esfínteres se inicia siempre de día y sólo luego de varias semanas o meses de control diurno y cuando el pañal de la noche permanezca seco por varios días recién iniciar el control nocturno, sabiendo que los escapes hasta los 5 o 6 años son esperables. No existe diferencia de sexo y además no tiene relación con el cociente intelectual del niño. Un niño que controla antes no es más inteligente, simplemente logró antes esta etapa madurativa.

No es bueno darles un premio, es un logro y merece una felicitación acorde a esta situación. Los escapes nocturnos son esperables y normales, hay que tener paciencia, no retarlos y proteger los colchones.

Los límites y los 'no' cuando hay peligro

Meter los dedos en el enchufe o tirarse de cabeza es una constante en los más chicos, en estos casos el 'no' debe ser siempre contundente a todas las edades, la diferencia es que si el niño es menor de 2 años este 'no' rotundo debe ir acompañado del rápido retiro de la fuente de peligro y no pueden permanecer solos en ninguna circunstancia. Además no tiene registro del peligro y probablemente insistan en el acto, repitiendo la situación peligrosa, por lo que las frases deben ser reiteradas tantas veces como sea necesario. Es importante saber que siempre debe haber contundencia en el límite pero que el registro también depende de la etapa madurativa en la que se encuentra el niño.

Como todo proceso, el registro de peligro se adquiere paulatinamente, por lo que la claridad debe estar siempre presente y el niño lo va a ir asimilando progresivamente. Esto significa que no hay que esperar hasta los 2 años para enseñarle lo que se puede o no hacer, hay que comenzar desde edades muy tempranas, lo que hay que tener en cuenta es que la incorporación del no y del peligro no aparecen antes de los 18 meses. |



Dra. Alejandra Lafont

MN 81.988

Jefa del Servicio de Pediatría de la

Fundación Hospitalaria

011 4704-2300



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

Los cuidados de belleza después de los 50 años

Hay muchas maneras naturales para combatir el proceso de envejecimiento, como dietas saludables, ejercicio y la protección contra la exposición excesiva del sol. Pero a medida que envejecemos, se hace más difícil mantener la apariencia física. Consejos para lograrlo.

Durante la adolescencia los cambios hormonales hacen florecer la belleza de la juventud. Después de los 50 años y con el inicio de la menopausia esas mismas hormonas intentan marchitar la belleza natural, pero la ciencia avanza y la belleza perdura.

A medida que el tiempo pasa, la piel se torna fina y delgada, el tejido celular que sirve de sostén para la piel, se hace lentamente más delgado, se pierde el ovalo facial, las arrugas peribucal y periorbitarias son más profundas. Disminuye la producción de colágeno, la renovación celular es más lenta, dando origen a las manchas y la piel pierde luminosidad.

Estos cambios físicos son más visibles en zonas de exposición como la región facial cuello y manos, es por eso que debemos tener en cuenta los siguientes consejos:

- Tener una dieta adecuada: aporta vitaminas y minerales que estimulan la función celular y estimulando el colágeno. Consumo moderado de alcohol y cafeína.
- El consumo de 2 litros agua al día mejora la hidratación de la piel y elimina toxinas, mejora la digestión y disminuye el edema.
- Evitar exposición solar que aumentan la concentración de melanina y favorece la formación de manchas. No fumar.
- Cuidados especiales domiciliarios; retirar el maquillaje todas las noches utilizar, cremas humectantes adecuadas al tipo de piel.
- Exfoliación de la piel una vez al mes, para eliminar células muertas.
- Estimular la formación de colágeno con apoyo médico y tecnología específica.
- Reponer la estructura facial que se ve afectada por la flaccidez.
- Corregir arrugas con ácido hialurónico y manchas de



La vida cambia radicalmente después de los 50 pero estos cambios no tienen porqué afectar la belleza.

la piel facial y manos con láser o luz pulsada.

- Tratar la pesadez de piernas y las arañitas vasculares.
 - Aprender cuál es su peso ideal y tratar de mantenerlo.
- Realizar actividad física adecuada al peso corporal.

En la actualidad, las técnicas médicas deben permitir reencontrar la apariencia de bienestar sin cambiar facciones naturales. |



Dra. Marlen Bustillos
M.N. 94065
Cirujana Plástica



Dra. Marlen Bustillos
MN 94065 - MP 452814

Cirugía Plástica, Estética y Reparadora
Estética Facial y Corporal con Tecnología Médica Actualizada

- Atención: Martes a Sábados de 13 a 19 hs.

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

¿Qué es el desprendimiento de retina?

La retina es una delgada capa de tejido neurológico sensible a la luz que cubre el interior del globo ocular. Es la encargada de capturar las imágenes y transmitir las al cerebro a través del nervio óptico.

El Dr. Fernando Otreras, Jefe del Departamento de Retina de la 'Clínica de Ojos Kaufer', asegura que «El desprendimiento de retina constituye una urgencia que debe ser tratada de manera inmediata, dado que puede llegar a producir secuelas visuales irreversibles». Y agrega que «cuando la retina se desprende provoca el pasaje de líquido por debajo de sí. De esta manera, la retina, que está flotando en la cavidad vítrea, deja de funcionar debido a que no recibe nutrientes y oxígeno». Existen dos técnicas quirúrgicas que se ejecutan en estos casos, la cirugía convencional y la denominada vitrectomía.

Esta última técnica es tecnológicamente la más moderna, y mediante micro incisiones valvuladas permiten realizar la cirugía sin suturas, acortando el tiempo quirúrgico, beneficiando además al paciente con una recupe-

ración más rápida y un post operatorio corto y más confortable.

Los síntomas manifiestos son:

- La visión de "moscas volantes" (puntos, hilos o telarañas) acompañadas de destellos luminosos o flashes de luz.
- Cierta movimiento en la visión que simula o recuerda la visión subacuática, ciertamente ondulada.
- La aparición de una sombra o cortina en el campo visual, que corresponde al sector desprendido, agrandándose conforme avanza la enfermedad.

Además del desprendimiento de la retina, existen otras enfermedades de importancia que pueden provocar daños en la retina y complicaciones en la visión. Algunas de ellas son: Diabetes e Hipertensión arterial, enfermedades vitreoretiniales, Uveítis, Maculopatía, enfermedades hereditarias de retina y mácula. |

nueva visión
ópticas

Un nuevo concepto en
óptica

- ▶ **San Isidro**
Chacabuco 284
Telefax: 4747-2256 /
4743-9489 /
4742-8156
- ▶ **Recoleta**
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

www.nuevavisionopticas.com.ar

Enfermedad celíaca en los niños

Su diagnóstico genera emociones encontradas en los padres, quienes encuentran una respuesta a tanta incertidumbre con respecto a la salud de su hijo y a la vez un nuevo camino por transitar.

El diagnóstico de Enfermedad celíaca (EC) en un niño genera emociones encontradas en los padres, quienes encuentran una respuesta a tanta incertidumbre con respecto a la salud de su hijo y a la vez un nuevo camino por transitar donde primero todo pasa por el miedo, las dudas, y la preocupación de saber en qué consiste esta enfermedad. Cuando el médico pediatra confirma este diagnóstico, recomienda a los padres, el asesoramiento con los grupos de celíacos más cercanos, para que puedan acceder a los listados de alimentos y medicamentos libres de gluten.

Es importante destacar que el pilar fundamental es la dieta libre de gluten-DLG. El trabajo se concentrará en una nutricionista especialista EC, quien tiene que recibir derivación de los servicios correspondientes, con el previo diagnóstico.

En nuestro país, la mayoría de las instituciones pediátricas disponen del trabajo interdisciplinario de los Servicios de Pediatría, Gastroenterología, Nutrición, y Acción Social.

Las recomendaciones para los padres ante el diagnóstico son:

- La correcta información sobre la patología: esta información la recibirán por parte de los profesionales. Muchas veces la sobreinformación de foros virtuales genera dudas, y un consumo alimentos inadecuados. Es conveniente mantenerse actualizado con los listados oficiales, y contenido desde Instituciones y profesionales que se especialicen en la condición.
- La visita periódica a los profesionales competentes

como el: pediatra, nutricionista, gastroenterólogo, mejora la situación actual de salud, y permite saber si el niño está realizando la dieta libre de gluten, lo que conlleva a la correcta adherencia al tratamiento. Una falta de cumplimiento de esta DLG puede provocar la reaparición de los síntomas como distensión abdominal, pérdida de peso, irritabilidad, alteración en el esmalte dental, retraso en el crecimiento, entre otros, durante la niñez. De esta manera



Es importante que los padres aprendan a comprender plenamente los efectos de su alimentación.

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



se intenta, abordar la condición del paciente celíaco con responsabilidad.

- La nutricionista especialista en EC le brindará consejos sobre el equipamiento, almacenamiento y cuidados de los alimentos libres de gluten dentro del hogar, la escuela, club y los festejos donde este niño concurra.

- Se recomienda que el niño participe de la compra de alimentos, el reconocimiento del logo y lectura del rótulo de los alimentos. Una inclusión rápida de éste facilitará la forma de accionar del mismo con respecto a sus pares, amigos y familiares. Muchas veces los niños, son los mejores educadores de los adultos, y esta aceptación brinda tranquilidad a los padres, quienes están vigilando constantemente cada situación con respecto a la alimentación de ese niño.

- En la Escuela, las autoridades tendrían que estar informadas sobre cada alumno celíaco que concurra, para poder programar y considerar las actividades que incluyan a este niño como: excursiones, actividades de cocina, festejos de cumpleaños, días festivos entre otros. Muchos niños realizan algunas comidas como el desayuno y/o la merienda, además del almuerzo dentro de esta institución, para lo cual es importante contar con los alimentos correspondientes. El personal de cocina tiene que recibir educación en la manipulación de los alimentos libres de

gluten dentro de la cocina para evitar una contaminación cruzada de aquel alimento que contiene gluten al otro que no lo contiene.

- En un evento como un festejo de cumpleaños, o reunión familiar, es importante consultar el menú que se llevará a cabo, para adaptar el que es libre de gluten al general. Se puede proveer de una lista de alimentos libres de gluten que le gusten al niño, o en caso de que haya posibilidades de realizar lo previamente mencionado, el padre puede llevar un recipiente con los alimentos que desee que su niño consuma.

La información periódica de esta condición, genera en el tiempo un compromiso de parte de la familia y/o entorno, quienes con el tiempo demuestran preocupación por incluir a este niño celíaco dentro de su mesa. Será cuestión de concientizar paulatinamente a la sociedad entera sobre la importancia de la alimentación en el niño celíaco. |



Lic. Noelia V. Godoy

Nutricionista UBA

M.N. 7079 | M.P. 2624

Enfermedad Celíaca - Obesidad

15 6426 1373 | nutriciongodoy@gmail.com

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

Se inició la campaña de vacunación 2014 en San Isidro

La Campaña de Vacunación en la vía pública que organizó el Municipio de San Isidro tuvo gran aceptación por los vecinos. La campaña en sus Hospitales Municipales y Centros de Atención Primaria de la Salud.

El Municipio de San Isidro inició el mes pasado la campaña de vacunación gratuita en sus 3 hospitales y 9 Centros de Atención Primaria de la Salud (CAPS) y en los puestos móviles para vacunar en la vía pública ubicados en diferentes localidades.

La subsecretaria de Salud Pública, Dra. Susana Abelleira, señaló que «debido al periodo estacional se habla de vacuna antigripal, pero se han incorporado otras al calendario como la Triple Bacteriana Acelular, Varicela, Virus del Papiloma Humano (HPV), Neumocócica, Hepatitis B y Hepatitis A». El calendario de vacunación 2014 está disponible en la Web Municipal (www.sanisidro.gob.ar)

«En la vía pública esperamos repetir el éxito de la campaña anterior en la que se vacunaron 50 mil vecinos», enfatizó la Dra. Abelleira.

Sobre la importancia de la vacuna, la especialista expresó que «son herramientas fundamentales para evitar enfermedades inmunoprevenibles. Después del agua potable, inmunizar es el recurso que mayor cantidad de vidas ha salvado en el mundo y es un factor determinante en la disminución de la tasa de mortalidad infantil».

En ese sentido, la Dra. Abelleira sostuvo que las vacunas otorgan inmunidad individual a distintas enfermedades transmisibles y protección comunitaria cuando se alcanza un porcentaje igual o mayor al 80% de cobertura de la población.

Quiénes deben vacunarse contra la gripe

- Entre 6 meses a 2 años.
- Entre 25 meses a 54 años con factores de riesgo con indicación médica (cardiopatías, enfermedades respiratorias crónicas, diabetes, obesidad, entre otras).
- Embarazadas.

- Puérperas hasta 6 meses postparto (si no recibieron la vacuna durante el embarazo).

- Personal de salud.

- A partir de los 65 años.

HORARIOS Y SEDES DE VACUNACIÓN

Hospitales

- Hospital Central de San Isidro (Av. Santa Fe 431), de lunes a viernes de 9 a 14 hs.

- Hospital Municipal Ciudad de Boulogne (Av. Avelino Rolón 1200), de lunes a viernes de 8:30 a 12:30 hs; y de 13:30 a 16 hs.

- Hospital Municipal Materno Infantil (Diego Palma 505, San Isidro), de lunes a viernes de 8.30 a 12:30 hs; y de 13:30 a 16 hs.

CAPS:

- San Isidro Labrador (Av. Andrés Rolón y Tomkinson, Beccar), de lunes a viernes de 8.30 a 15 hs.

- Beccar (Bergallo y Udaondo), de lunes a viernes de 8 a 15:30 hs y sábado de 8 a 11:30 hs.

- La Ribera (Cnel. Rosales 1194, San Isidro), de lunes a viernes de 8 a 15:30 hs; y sábados de 8 a 12 hs.

- Diagonal Salta (Diagonal Salta y Fray Luis Beltrán, Martínez), de lunes a viernes de 8 a 13 hs.

- Martínez (Sáenz Valiente 2110), de lunes a viernes de 8 a 15 hs y sábados de 8 a 12 hs.

- Bajo Boulogne (Camino Real Morón y Figueroa Alcorta), de lunes a viernes de 8 a 12 hs y de 14 a 18 hs.

- Villa Adelina (Av. de Mayo 1397, Villa Adelina), de lunes a viernes de 8 a 18 hs.

MAYOR INFORMACIÓN: 4707-1900



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

buenapaxis.com

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

Comuníquese al 4717-5703 – info@buenapaxis.com

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

GASTÓN MOŞCARDELLI

JUGAR COMPLETAMENTE ES RESPONSABILIDAD 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

www.cantoexpresivo.blogspot.com