



## La importancia de la amistad en la infancia



**Pág. 04 y 05** | La amistad es un vínculo que comienza desde temprana edad pero que dura para toda la vida. Que acompaña, que fortalece y que enseña. La institución 'Momento Cero' elaboró un informe sobre el tema.

## Enfermedad Celíaca en la adolescencia

**Pág. 03** | La adolescencia no es una etapa fácil de la vida. Ocurren muchos cambios; el mundo está en constante movimiento, hay una necesidad de ser aceptado por sus pares, de ser igual a los demás. Enterarse del diagnóstico de EC en este período puede resultar difícil. Recomendaciones.



**Pág. 08** |  
 ¿Vivimos  
 el presente?

**Pág. 09** |  
 Estudios  
 necesarios antes  
 de empezar una  
 actividad física

**Pág. 10** |  
 La falta  
 de deseo viene  
 de la mano del  
 estrés

**Pág. 14** |  
 Pacientes  
 oncológicos  
 accederán gratis  
 a analgésicos  
 opioides

## 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

## Comer saludablemente es vital para vivir mejor

Hoy en día, la alimentación es un tema que produce polémicas y que se encuentra en boca de todos. Los grandes avances que experimentó la ciencia en la alimentación y en la nutrición en las últimas décadas, revelan la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación adecuada como una de las mejores vías de promoción de la salud y del bienestar físico y emocional.

El descubrimiento de los nutrientes y las funciones que desempeñan dentro de nuestro organismo, nos permitió conocer perfectamente muchas de las propiedades de los alimentos que hasta hace relativamente pocos años se intuían o formaban parte de la sabiduría popular.

Los avances científicos nos introducen a fondo en el mundo de la alimentación y en la relación que los hábitos alimentarios mantienen con la salud. Cada estudio, cada investigación, nos reafirma en que la idea de que la dieta más adecuada es aquella que tiene en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas educadas en una cultura determinada, con hábitos alimenticios concretos, gustos, estado de salud, costumbres e ideales, actividad física y estilos de vida diferentes.

Por lo tanto, de acuerdo a los especialistas, no existe una dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero sí un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana, lo que por un lado garantiza que se cubren las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas que componen una población sana, y por otro lado, colabora en la prevención de ciertas alteraciones y enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios.

Por eso quiero destacar los 'encuentros gratuitos de nutrición' que se realizan en los Centros de Atención Primaria de la Salud (CAPS) de la Municipalidad de San Isidro, donde especialistas enseñan y aconsejan a la comunidad, a través de los mensajes de las 'Guías Alimentarias para la Población Argentina', como por ejemplo: la importancia de consumo de aceites vegetales crudos; aprender a saborear los alimentos en su estado natural; a utilizar otros condimentos aromáticos para obtener sabores distintos y hacer más agradables las preparaciones; a reemplazar el azúcar de mesa común por edulcorantes; el cuidado en el consumo de los distintos tipos de grasas, consumir diariamente frutas y verduras, y muchos consejos más para proteger la salud...

Significativa acción!! 



DANIEL MÁRQUEZ BRAGA  
Director



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

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD | Lic. Noelia V. Godoy – Nutricionista

## Enfermedad Celíaca en la adolescencia

La adolescencia es la apertura para comenzar a vivir nuestra vida, en la cual comienza la toma de decisiones propias, y en el que a medida que va pasando el tiempo, sabremos cómo esas decisiones influirán en ella.

En esta etapa de la vida en la que muchas veces todo nos parece gris, y creemos que todo el mundo se ha complotado para estar en contra nuestro, el recibir el diagnóstico de Enfermedad Celíaca (EC) nos permite transitar por una gran cantidad de emociones, entre ellas la negación de parte del diagnosticado para aceptar y comenzar a realizar una 'dieta libre de gluten' (DLG).

En un comienzo aparecen muchos miedos al aislamiento y exclusión dentro del ámbito de amigos, dentro del colegio, las salidas grupales, etc.

Por lo general este tipo de pacientes adopta dos tipos de conducta: la primera es el autoaislamiento, donde uno se siente más seguro rodeado de sus familiares y amigos cercanos, sin salir al mundo externo a contarles «soy celíaco...» y la nueva vida que tendrá que llevar: qué es lo que se puede comer, hablar del gluten, o mismo decir que es la contaminación. La familia siempre será una gran contenedora en esta emoción. La segunda conducta es la negación: el negar el diagnóstico, y continuar una vida normal, como si jamás se hubiera recibido el resultado del diagnóstico.

El no realizar la DLG hace que los síntomas o la situación de salud no mejoren. Siempre esta conducta estará condicionada para cada adolescente por la presencia o no de síntomas. Cuando estos últimos son evidentes, aparece un cuestionamiento de: ¿hasta qué punto sirve realizar estos desvíos de la dieta libre de gluten cuando sé que es mi único tratamiento?

Por lo general, los estudios de control de este tipo de pacientes presenta valores alterados, aquí los profesionales se cuestionaran en primera instancia la adherencia al tratamiento. La nutricionista indagará exhaustivamente el cumplimiento de la misma, a través del cuestionario adecuado.

Como profesional de la salud, recomiendo la participa-



En un comienzo aparecen muchos miedos al aislamiento y exclusión dentro del ámbito de amigos.

ción activa del adolescente en las reuniones y eventos de los grupos de celíacos, que impliquen festejos y compromiso con la comunidad celíaca. Muchas veces, los únicos asistentes son los padres, quienes buscan informarse y actualizarse constantemente para que la calidad de su hijo mejore. Es bueno que esta actividad se realice en grupo familiar, donde todos resultan fortalecidos.

El acompañamiento por parte de los padres a la consulta nutricional es interesante, ya que si bien los pacientes pueden ingresar solos, saben que sus padres los acompañaron. El apoyo e información de parte de la nutricionista especialista en EC, entre otros profesionales de salud mejoran la visión del paciente.

Es importante concientizar e informar sobre EC a las instituciones que acompañan diariamente al adolescente celíaco. |



Lic. Noelia V. Godoy

Nutricionista UBA - M.N. 7079- M.P. 2624  
Enfermedad Celíaca y Obesidad  
(15) 6426 1373  
nutriciongodoy@gmail.com



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

## La importancia de la amistad en la infancia

La amistad es un vínculo que comienza desde temprana edad pero que dura para toda la vida. Que acompaña, que fortalece y que enseña. 'Momento Cero' elaboró un informe sobre el tema.

«Tener amigos es un hecho muy importante para todos, en general, es propio de los seres humanos socializarnos y estar con otros y tener aquellas personas con las que contamos en los momentos alegres y también en los difíciles. Y la amistad es algo que uno va fomentando o desarrollando desde muy pequeño», indicó la Lic. Adriana López, especialista en temprana infancia y co-fundadora de 'Momento Cero', una institución destinada a trabajar en la prevención primaria de la salud física y mental de los individuos, intentando prevenir la enfermedad y los desórdenes emocionales.

Tener amigos no solo sirve para compartir alegrías y diversión, «Con la amistad, con los amigos, uno aprende a comunicarse, a cooperar, a solucionar problemas, a negociar, a frustrarse, a tolerar y dejar de hacer lo que me gusta y hacer con el amigo y llegar a un punto en común. Estoy con mamá y papá y por ahí me dejan hacer un montón de cosas, pero cuando estoy con los amigos tengo que negociar. Me enseñan a competir, a perder y a ganar, a compartir los triunfos, y a medida que voy creciendo se van transformando cada vez en personas más importantes», indicó la Lic. López, y agregó «muchos chicos se animan a hacer actividades especiales si van con su amigo del alma. Juntos se sienten invencibles y se complementan cuando es necesario. Es común escuchar: ¿Tenés miedo? Dale yo te acompaño».

Luego, en la adolescencia, los amigos son aquellos que acompañan incluso más que los padres, y el amigo íntimo se convierte en alguien con quien se tienen muchas cosas en común, con quien se comparten juegos, gustos, y en muchos casos es quien acompaña en los momentos de miedo o tristeza.

Sin embargo, desde 'Momento Cero' plantean la problemática que hoy se vive en cuanto a aquellos chicos que no logran establecer los vínculos de amistad o no consiguen desenvolverse correctamente en los ámbitos sociales.

«Hoy tenemos muchas problemáticas con los chicos en el área social, la computadora, los jueguitos, hace que muchas veces los chicos permanezcan demasiado tiempo solos haciendo actividades y no pudiendo desarrollar y aprovechar los beneficios que tiene estar con amigos», comentó la especialista, y señaló que esto es también responsabilidad de los padres, quienes deben incentivar a sus hijos a fortalecer los lazos de amistad existentes y fomentar los posibles nuevos amigos.

«Es importante que los papás logren entender la importancia que tiene esto en los chicos y traten de fomentar y ayudar a los niños que tienen dificultades a que hagan



Se deben incentivar a los chicos a fortalecer los lazos de amistad existentes y fomentar los posibles nuevos amigos.



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

relaciones. Sobre todo hoy tenemos muchos chicos que permanecen en sus casas, que no quieren ir a los cumpleaños, o que no son invitados, o que no se quedan a dormir en la casa de otros chicos. Entonces es importante que los papás promuevan mucho la salida o la llegada, invitar chicos a casa, concretar actividades en donde puedan haber otros niños».

Para resolver este tipo de situaciones, aconsejan incentivar a los niños a involucrarse en actividades como el deporte, o los talleres de música o arte. «El deporte es una de las actividades clásicas en donde los chicos, en general, logran hacer amigos. Además es un lugar que a los papás les facilita, porque ahí mismo en el club o el lugar donde hacen el deporte, las actividades promueven la vinculación y facilita que se concreten actividades también por fuera: nos juntamos tal día, después del partido, y después cuando empiezan a ser un poquito más grandes empiezan a tener más autonomía, y ese mismo deporte los lleva a otras actividades, y esto es muy bueno para los chicos y para todos», señaló la Lic. López.

Otro problema que manifiestan los chicos en la escuela primaria, que hacen que los papás se quejen es que el niño está todo el día en la computadora, no quiere salir y no logran relacionarse adecuadamente, las especialistas de la institución recomendaron «juntarnos con otros amigos con chicos, permitirles que experimenten esto de cómo me acerco a otro cuando voy a algún lugar. Porque hay muchos chicos que se quedan pegaditos al lado de mamá y papá y los papás no los estimulan, y ahí se empieza».

«La adolescencia sin amigos es muy dolorosa, porque es el momento en donde el amigo se transforma en lo más importante», indicó la Lic. López.

Es importante comenzar desde temprano ya que luego, cuando son más grandes y afianzaron más su actitud de quedarse 'encerrados' y permanecer inhibidos, es más difícil que puedan desenvolverse. «En ese momento hay que empezar a emplear otras situaciones o por ahí a veces incluso algún tipo de terapia, aunque sea breve, pero para ver qué es lo que está pasando», comentó.

Hoy en día, las tecnologías y la fascinación de los niños con las mismas perjudican las relaciones de amistad y los juegos con amigos. Sin embargo, es importante que los niños puedan desarrollar los vínculos desde temprana edad ya que en la adolescencia es fundamental contar con un amigo, y cuando los chicos no han podido experimentar o iniciar sus amistades en la primera etapa, la adolescencia es muy dolorosa. «Porque es el momento en donde el amigo se transforma en lo más importante», dijo.

Finalmente, recordaron la importancia de, además de fomentar a los niños a desarrollar sus amistades, como padres también dar el ejemplo, «Porque nosotros tenemos que saber como adultos lo importante que es para nosotros tener amigos, y esto también hace al ejemplo que les damos a nuestros hijos. Hay muchas familias que no socializan y se pierden de esta riqueza que tiene compartir con otros, antes era más común, las mamás se juntaban a charlar, tenían sus tardes, los hombres el bar, el café con los amigos. Y hoy está mucho más restringido por las actividades cotidianas».

«Es sustancial para el desarrollo de los chicos que los padres se comprometan a promover los vínculos y amistades que puedan concebir, alentándolos a reunirse con los amigos y dejando ir a la casa de otros chicos y también invitar, es importante saber que debemos ayudarlos y promover el juego», concluyó la especialista. |

## 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

## Amamantar es muy importante

Para el bebé es muy importante la lactancia porque le brinda la protección que necesita para evitar infecciones, lo protege contra alergias, hace que tenga un mayor desarrollo cognitivo, un mejor desarrollo psico-motor, emocional y social, una mejor respuesta a las vacunas, más capacidad de reacción frente a enfermedades, menos problemas dentales y de ortodoncia, menor incidencia a la diabetes, y menor incidencia de síndrome de muerte súbita.

La leche materna tiene varios nutrientes, por ejemplo contiene proteínas que el bebé puede digerir fácilmente, estas proteínas no se ven afectadas por lo que ingiera la madre, ya sea alimento o líquidos. La cantidad de proteínas que tiene la mamá en su leche es perfecta para el crecimiento del niño y para un buen desarrollo del sistema nervioso. También tiene lípidos que, caso contrario a las proteínas, sí se ven afectados por la dieta de la mamá. Estos lípidos contienen ácidos grasos de cadena larga que favorecen el desarrollo neurológico del bebé. Además la leche materna tiene un alto contenido de hierro, en comparación con las leches de fórmula. Una de las ventajas más destacables del hierro es que se absorbe muy bien en el

intestino del bebé. También tiene anticuerpos de la madre que pueden evitar infecciones en el bebé, estos anticuerpos se llaman inmunoglobulinas.

A la hora de amamantar lo mejor es que la mamá esté bien sentada y use almohadones para estar cómoda, los lugares tranquilos son ideales para que esté relajada y pueda amamantar sin sentirse incómoda.

En el caso de las mamás que no tienen leche, primero habría que ver por qué no produce leche, esto se puede estimular amamantando con más frecuencia, y asegurando la posición del bebé al pecho para amamantar mejor. Si no hay leche se pueden usar medicamentos como domperidona y occitoxina, estos tratamientos se utilizan para estimular la secreción hormonal, siempre bajo indicación médica.

La leche materna se puede conservar a temperatura ambiente durante 6 horas. En la heladera -no en la puerta, sino en el interior- se puede guardar durante 48 horas, y en el freezer 6 meses. |

Dra. Marisa Breton MN 115.895

Médica Neonatóloga de la Fundación Hospitalaria

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



*Invita: Charla informativa*

## *“Consejos para los cuidados de la belleza después de los 50”*

*Sábado 23 de agosto - 15:00 horas*

### *Programa:*

- Plasma rico en plaquetas
- Toxina botulínica. Mitos y realidades
- Rellenos con ácido hialurónico
- < Coffee Break >
- Peeling con ácidos.  
Cuidados con su utilización
- Punta de diamante y radiofrecuencia



**Dra. MARLEN BUSTILLOS**

Cirujana Plástica, Estética y Reparadora

**Entrada gratuita con inscripción por cupos limitados a la capacidad de la sala**

Lugar: **Edison 162 Martínez**

Inscripciones:  
**5788-9767 - (15) 5405 3563**  
**consultas@mbbeauty .com.ar**

## ¿Vivimos el presente?

¿Cuántas veces al día nos encontramos estando realmente presentes? A estar presente me refiero a estar con el cuerpo y la mente en ese lugar y en ese momento, plenamente viviendo lo que sucede, casi perdiendo la noción del tiempo y del espacio. Vivir enteramente el presente es algo que pocas veces nos sucede a nosotros los seres humanos, y mucho menos a los que nos toca transitar por este siglo XXI, donde la tecnología hace mucho para que nuestro nivel de presencia sea reducido al mínimo de lo posible, pudiendo alcanzarla solo en pequeños momentos y casi milagrosamente.

Constantemente me encuentro en lugares públicos observando a la gente transitar por la vida con la cabeza gacha, y no por tristeza ni por vergüenza, sino por mirar la pantalla de un celular que entretiene y mantiene a la persona lejos del lugar donde realmente se encuentra y donde miles de cosas sucedieron en ese instante en que bajó la cabeza. ¿Cuántas veces, en el último mes, te encontraste cocinando y pensando en lo que estabas revolviendo mientras revolvías? ¿Cuántas veces te concentraste en pelar la papa mientras lo hacías? Y ahora, ¿Cuántas veces te encontraste en la cocina cocinando y pensando en cualquier otra cosa que nada tenía que ver con comer ni cocinar?

Alguien dijo alguna vez que la salud consistía en realmente hacer lo que uno está haciendo, pensando en aquello que está haciendo, y sintiendo, con todos los sentidos, esa experiencia plenamente. Esto puede ser llevado a las relaciones y a las tantas conversaciones que mantenemos a diario con aquellas personas conocidas y desconocidas para nosotros. Aunque algunas de estas conversaciones pueden ser superficiales y triviales, y son hasta necesarias de vez en cuando; otras pueden llegar a ser bastante profundas, logrando sentir algún tipo de conexión con la otra persona con la que se está entablando un diálogo que parecería ir más allá de las palabras.

Me encuentro, a medida que pasa el tiempo, con que este tipo de conversaciones parecieran ser las menos, ya que para lograrlas se precisa de lo que rara vez alcanzamos: un cierto nivel de presencia, bastante elevado por cierto. Estar



La tecnología hace mucho para que nuestro nivel de presencia sea reducido al mínimo.

frente a otro realmente presentes y teniendo un diálogo profundo, es algo que no logramos a diario pero que muchas veces suele ser intenso y sumamente satisfactorio.

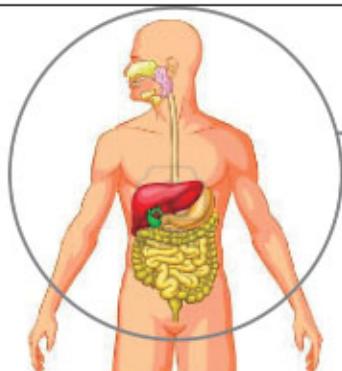
Teniendo en cuenta que de vez en vez el pensar en algo que nos preocupa nos lleva a pensar en otra que también nos preocupa, hasta alcanzar así una hilera de situaciones que nos generan angustia y nos sacan del momento actual; el saber cortar con esa secuencia ni bien comienza podría ser una opción para mantenernos firmes en el momento presente. Para finalizar, quisiera plantear cierta pregunta que me está acompañando hace ya algún tiempo: ¿Puede que esta falta de presencia, como consecuencia de la tecnología que nos dificulta el estar presentes observando lo que sucede y emocionándonos con aquello que ocurre a nuestro alrededor, desencadene en un vacío de recuerdos al momento de contarles a nuestros nietos aquellos momentos que hemos vivido plenamente? |



**Micaela Martin Lilla**

Consultora Psicológica - Counselor

(15) 6570-8083 - mica.lilla@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

## Recomiendan los estudios que son necesarios antes de empezar una actividad física

Especialistas del Hospital Central de San Isidro concientizan acerca de la importancia de realizar exámenes médicos previos para saber si la persona está apta para hacer una determinada disciplina y, sobre todo, con qué intensidad.

La Secretaría de Salud Pública del Municipio de San Isidro recomendó qué estudios médicos son necesarios realizarse antes de empezar una actividad física de alta exigencia.

El cardiólogo, Dr. Daniel López Rosetti, explicó que «no todos pueden hacer cualquier cosa sin un chequeo previo. Es necesario hacer una consulta médica para saber si uno está o no en condiciones de hacer una actividad física y con qué intensidad». El especialista señaló que el examen físico es a su vez una oportunidad para realizarse el estudio clínico habitual, en el que se pueden encontrar factores de riesgo para así tratarlos a tiempo.

«El certificado de apto se divide en dos: no competitivos, en el que se solicita un análisis de sangre y un ecocardiograma de rutina para saber si esa persona está en condi-

ciones de realizar actividad física. El certificado competitivo es en el caso de una maratón o actividad física intensa, que requieren un examen de mayor profundidad, como un electrocardiograma de esfuerzo (ergometría) y ecocardiograma», agregó el cardiólogo.

El especialista enfatizó que la actividad física no es igual al deporte: «Una cosa es el movimiento aeróbico que puede ser una caminata. Pero el deporte es actividad competitiva, por lo que requiere siempre un control médico y un entrenador idóneo y adecuado». Por último, el Dr. Rosetti consideró que «los ejercicios desproporcionados como el CrossFit (entrenamiento de alta exigencia cada vez más popular) no son recomendables, excepto bajo control médico y la supervisión de entrenadores profesionales».



**POR LAS VECES QUE  
NO SEPARÉ LA BASURA  
VOY A PLANTAR  
UN ÁRBOL.**

— ✂ —

**TRANSFORMÁ TU CULPA EN ORGULLO.  
ENTRÁ A [SANISIDRO.GOB.AR](http://SANISIDRO.GOB.AR)  
Y ELEGÍ DÓNDE PLANTAR UN ÁRBOL.**

**SAN ISIDRO / ESPACIO PÚBLICO**  
SANISIDRO.GOB.AR

## La falta de deseo viene de la mano del estrés

Uno de los motivos de consulta más frecuente en el tratamiento de las disfunciones sexuales, es la falta de deseo sexual y se presenta con mayor frecuencia en el sexo femenino.

Uno de los motivos de consulta más frecuente en el tratamiento de las disfunciones sexuales, es la falta de deseo sexual. Si bien dicha problemática afecta tanto a varones como a mujeres, se presenta con mayor frecuencia en el sexo femenino.

En la actualidad, las personas vivimos en un ambiente social en donde las exigencias del entorno son cada vez más intensas y prolongadas, superando muchas veces la capacidad de resistencia y adaptación del organismo. Esto provoca distres o mal estrés y sucede cuando el sujeto fracasa en sus mecanismos adaptativos, frente a las diferentes demandas del entorno.

El estrés provoca además de la pérdida del deseo sexual, diferentes problemáticas: • Diferentes síntomas de ansiedad • Irritación, malestar • Insomnio • Alteraciones del humor • Disminución del rendimiento psico-físico.

Es fundamental para poder reactivar el deseo sexual, que se tomen medidas para disminuir los síntomas del

estrés, ya que si empezamos el tratamiento implementando primero las técnicas sexuales, las mismas fracasan por que el estrés continúa elevado.

Para poder reducir el estrés patológico que genera la inhibición del deseo sexual habría que pensar en diferentes técnicas: • Aprender a escuchar las necesidades psico-físicas • Organizar objetivamente las diferentes actividades diarias • Anotar las tareas que tenemos que realizar y NO guardarlas en la cabeza para evitar llegar a la saturación • Establecer una jerarquía de prioridades para saber diferenciar lo urgente de lo importante • Realizar las tareas de a una por vez y NO todas juntas • Distinguir las exigencias internas o personales de las reales • NO postergar, ser ejecutivo • Aprender a delegar • Respetar las horas de sueño • Salir a caminar.

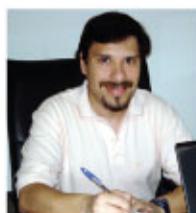
Cuando el estrés haya disminuido, se puede comenzar a trabajar con las técnicas de la terapia sexual con el objetivo de volver a recuperar el deseo.

Algunas pautas que se pueden implementar son:

- Charlar en pareja sobre lo que a cada uno le gusta y necesita en el encuentro sexual
- Ejercitar diariamente las fantasías sexuales que al sujeto más excitación y placer le provocan, para que el deseo sexual comience a aumentar
- Utilizar la creatividad para poder concretar con la pareja las fantasías sexuales que generan excitación sexual
- Generar con la pareja un clima romántico para ir preparando el ambiente para que la libido aumente
- Implementar nuevas variantes y juegos sexuales que resulten placenteros. |



La falta de deseo se presenta con mayor frecuencia en el sexo femenino.



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



## PODOLOGIA MOUMARY

Director: **Juan D. Moumary**  
MPSP N° 800  
Ex Jefe y Fundador del Servicio de Podología  
del Hospital Central de San Isidro

PRESTADOR DE LA OBRA SOCIAL LUIS PASTEUR  
ATENCIÓN PACIENTES DIABÉTICOS  
TRATAMIENTOS PARA UÑAS ENCARNADAS CON FIBRA DE MEMORIA MOLECULAR

25 de Mayo 240 Local 4 y 5 - San Isidro | Turnos: 4747-6856

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

## Ojo seco: en San Isidro recomiendan cuándo consultar al oftalmólogo

Especialistas del Hospital Central de San Isidro (avenida Santa Fe 431) explicaron cuándo es necesario consultar al oftalmólogo ante el síndrome del ojo seco, que se presenta cuando el ojo produce menos lágrimas, que son necesarias para lubricar los ojos y para la eliminación de partículas y cuerpos extraños. Una película lagrimal sana en el ojo es necesaria para una buena visión.

La jefa del servicio de Oftalmología, Dra. Nora Bruno indicó que se denomina ojo seco a un grupo de patologías que alteran el film lagrimal, que es una capa que sirve para resguardar a los ojos de lesiones.

La Dra. Bruno subrayó que «cuando los humectantes de esa capa disminuyen la persona comienza a sentir molestias, arenilla, puntadas; por eso ante estos síntomas es importante realizar un control para poder medicar esta patología».

La especialista señaló que este síndrome suele afectar a

mujeres mayores de 50 años, cuando empiezan los cambios hormonales y se alteran las secreciones de las glándulas.

Otras causas comunes de resequead en los ojos abarcan: Ambiente o sitio de trabajo seco (con viento, aire acondicionado); Exposición al sol; Tabaquismo o ser fumador pasivo; Medicamentos para el resfrío o las alergias.

«Esta afección también es muy común en personas que pasan muchas horas frente a la computadora con la vista fija en el monitor y, como pestañean poco, se les resecan los ojos», describió la Dra. Bruno. Y agregó que «toda esa sequedad lleva a lesiones en la córnea como úlceras o queratitis que dejan cicatrices e impiden la visión».

La oftalmóloga indicó que el tratamiento es sencillo: «Tras un examen con una lámpara de hendidura y estudios con gotas especiales se valora la secreción del ojo y se recetan colirios indoloros (lágrimas artificiales)».

# OUTLET SKI

**20%  
DE  
DESCUENTO**

**6 pagos  
sin intereses**



**nueva visión**  
ópticas



en productos  
de **ski**

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

- ▶ **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



## CONSULTAS DE SALUD

**BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD** destina un espacio para reproducir las preguntas y consultas de los lectores que llegan a nuestra Redacción, para ser respondidas por los profesionales pertenecientes a nuestro grupo de asesores de salud.

### COMO ENVIAR LAS PREGUNTAS

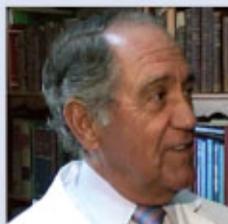
Por correo electrónico: [redacción@buenaprxis.com](mailto:redacción@buenaprxis.com)

Incluir nombre/apellido y localidad en donde vive. El texto de la consulta no debe tener más de 70 caracteres con espacios y debe incluir nombre/apellido y localidad en donde vive. Más una foto adjunta en formato jpg.



**Irene** (Martínez)

Pregunta **Me diagnosticaron divertículos intestinales ¿puedo comer semillas?**



### **Dr. Julio Sumay - Gastroenterólogo - 4792-8125**

Responde Buena pregunta ya que es quizá de las más frecuentes. La respuesta depende del momento que este transcurriendo el paciente. Si el hallazgo fue casual (en colonoscopia o radiografía) y el paciente se encuentra ASINTOMÁTICO la respuesta es SI. En el caso que se diagnostica en el periodo agudo (dolor, fiebre, etc.) la respuesta es NO.



**Sofia** (Villa Adalina)

Pregunta **¿Qué es el embellecimiento vulvovaginal?**



### **Dra. Marlen Bustillos**

**Cirujana Plástica, estética y reparadora | [consultas@mbbeauty.com.ar](mailto:consultas@mbbeauty.com.ar)**

Responde Se trata de una técnica quirúrgica que se emplea para: reducción o aumento de labios (labioplastia), que emplea la transferencia de grasa hacia los labios mayores y en la reductiva consiste en la disminución de los labios menores; Reconstrucción del himen y Punto G; muchas mujeres consultan por la ampliación de este punto con el fin de tener una vida sexual plena.



**Liliana** (Olivos)

Pregunta **¿Cuándo es el momento para iniciar un proceso de Counseling?**



### **Micaela Lilla - Counselor - [mica.lilla@gmail.com](mailto:mica.lilla@gmail.com)**

Responde Se puede comenzar un proceso de Counseling por varias razones. Puede que estés sintiendo que es momento de pedir ayuda profesional porque algo que te viene molestando hace ya un tiempo, ahora se tornó insoportable; puede que te encuentres confundida/perdida y necesites a alguien con quien clarificar tu situación y así elegir un determinado camino; puede que recurras a un primer encuentro porque necesitas hablar sobre tu persona y ser escuchada por un profesional que pueda acompañarte por este camino de desarrollo y crecimiento, entre otras tantas razones.



**Inés** (Vicente López)

Pregunta **¿En todos los cánceres hay que realizar quimioterapia?**



**Dr. Guillermo Puricelli - Oncólogo - 4792-3295**

Responde No, no todos tienen o deben realizar quimioterapia. Dado los estudios genéticos, del tumor, estudiando si hay mutaciones, o sea cambios en el interior de las células, nos dan información, que permite en determinados casos el uso de medicación por vía oral, que tiene el mismo efecto que una quimioterapia o a veces mayor. Esto es beneficioso para todos los pacientes, pero en especial a aquellos que por no estar en el mejor estado clínico, físico, no soportarían un tratamiento quimioterápico, y se beneficiarían con estos tratamientos por vía oral. En el caso específico del cáncer de mama, la presencia de receptores para hormonas permite un tratamiento en base a pastillas. Ya sea cómo tratamiento de prevención, cómo también para enfermedad avanzada.



**Luis** (San Isidro)

Pregunta **Tengo mucho dolor en el cuello al despertarme. ¿Qué puede ser?**



**Lic. Olga Garay - Kinesióloga - Osteópata - contacto@olgagaray.com.ar**

Responde Una de las razones más frecuentes de esta molestia es el apriete dentario o el bruxismo (rechinar de dientes unos contra otros durante la noche). No necesariamente tiene que hacer ruido al bruxar. La sola contracción sostenida de los músculos masticatorios (apriete dentario) produce una descarga en neuronas relacionadas con el cuello. No demore la consulta con un especialista.



**Irma** (Vicente López)

Pregunta **¿Por qué se encarna una uña?**



**Juan D. Moumary - Podólogo - 4747-6856**

Responde Se debe a distintos factores: Mal corte, calzado inadecuado, por hiperhidrosis, genético, por la forma de pisar, etcétera. Las uñas encarnadas son sumamente molestas, dolorosas y pueden provocar un problema serio y crónico de infección.

Para evitar las uñas encarnadas se deben cortarse las uñas rectas de lado a lado. La parte superior de la uña debe formar una línea recta.



**Alejandra** (Belgrano)

Pregunta **¿Qué diferencia hay entre los anteojos de sol que se venden en la calle/kioscos con lo de una óptica?**



**Guido Müller - Óptico contactólogo | info@nuevavisionopticas.com.ar**

Responde La diferencia más importante es que los cristales que se emplean en las ópticas filtran las radiaciones ultravioletas nocivas y están libres de deformaciones que generan síntomas como cansancio visual y mareos. Los anteojos que se ofrecen en vía pública son de plástico y pueden dañar seriamente la visión.

## Pacientes oncológicos accederán gratuitamente a analgésicos opioides

Analgésicos opioides como la morfina y la metadona producidos por el Laboratorio Industrial Farmacéutico Sociedad del Estado (LIFSE) de la provincia de Santa Fe, serán provistos en forma gratuita a pacientes oncológicos de 9 hospitales públicos, informó el Ministerio de Salud de la Nación.

«Estos medicamentos estarán disponibles para tratamientos paliativos en nueve hospitales de referencia, en el marco de las acciones que coordina el Instituto Nacional del Cáncer (INC)», dijo el secretario de Salud Comunitaria de la Nación, Dr. Daniel Gollan.

El funcionario destacó que «en la primera etapa el laboratorio producirá 1.000.000 de comprimidos de metadona de 5 miligramos a un costo inferior al 50% del mejor oferente del mercado, donde cada cápsula cuesta entre 5 y 6 pesos».

«Sólo por este concepto se ahorran unos 4 millones de pesos, lo que mejora indudablemente la accesibilidad», agregó y precisó que en la segunda etapa «se sumará la producción estatal de unos 300.000 comprimidos de morfina».

El laboratorio público santafesino fabricará los analgésicos bajo la forma de comprimidos aprobados por la Administración Nacional Medicamentos y Tecnología Médica (ANMAT) y contará con el soporte del sector académico, representado por las universidades nacionales de Rosario y del Litoral.

Los analgésicos opioides potentes, entre los que se

incluyen la metadona y la morfina, forman parte del listado de drogas esenciales y son necesarios para el control del dolor, especialmente el producido por cáncer.

El acceso a esa medicación se ve dificultado a nivel mundial por múltiples razones, entre las que el costo es una variable importante. «Lograr la accesibilidad al tratamiento efectivo del dolor por cáncer es una responsabilidad ética que nos enorgullece honrar», dijo el Dr. Daniel Gómez, director INC.

Los hospitales incluidos en el programa son el Nacional Bartolomé Sommer (Provincia de Buenos Aires), los hospitales Tornú y Udaondo y los institutos Ángel Roffó y de Investigaciones Médicas Alfredo Lanari (Ciudad de Buenos Aires), y los hospitales Roque Sáenz Peña, Juan Bautista Alberdi, Intendente Carrasco y Víctor Vilela, de Rosario. |

### FE DE ERRATAS

En el N° 219 (Julio), pág. 12, nota **Medicina Pública en San Isidro** se mencionó erróneamente a la Dra. Susana Abelleira como directora del Hospital Central de San Isidro; correspondiendo subsecretaria de Salud Pública de la comuna. La Dra. Susana Guidi Rojo es la directora del Hospital.

Se agrega: los 17 años que trabajó Juan D. Moumary en el Hospital fueron Ad-Honorem.

### 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

### MICAELA MARTIN LILLA

#### Consultora Psicológica - Counselor

Acompañamiento psicológico - Procesos de desarrollo personal - Crisis Vitales - Duelos  
Zona Vicente López / Villa Urquiza  
mica.lilla@gmail.com | 15-6570-8083

### ALQUILER DE CONSULTORIOS

Martínez:  
Av. Sta. Fe 1938 - PB A  
Tel: 4798 -9030  
E-mail: vivispin69@hotmail.com



### NOELIA V. GODOY

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

Enfermedad Celíaca, Obesidad y Diabetes

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

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 SÓLO  
**\$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  
SCIOLI



Lotería de  
la Provincia

Entretenimiento 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)