



## Llegó la primavera y recrudecieron las alergias



**Pág. 04 y 05** | El cambio de estación es un aliado indiscutible de las alergias, incluso de las menos pensadas ¿Cuáles son las más extrañas? El mito del tilo y el peligro de otros árboles. Además, recrudecen las enfermedades respiratorias.

## Preguntas frecuentes sobre implantes mamarios

**Pág. 06 y 09** | En octubre se celebra el mes de la Lucha sobre el Cáncer de Mama, y pese a la gran cantidad de información disponible, existen mitos y dudas en relación a esta intervención que permite reconstruir o incrementar el tamaño del busto. Respuestas a las preguntas más frecuentes.



**Pág. 03** |  
**San Isidro:**  
 Continúa la  
 campaña 'Corazón  
 Saludable'

**Pág. 08 y 09** |  
**Tus ojos:**  
 sólo dos y para  
 toda la vida

**Pág. 10 y 11** |  
**Alergia**  
 en la piel

**Pág. 12** |  
**Estrés:**  
 la gota que  
 rebasó el vaso

## STAFF

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

## Prevenir el riesgo de infarto

Se sabe que el riesgo de infarto o enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte, tanto en hombres como mujeres, y cubre una variedad de condiciones cardiovasculares, incluidas las enfermedades de los vasos sanguíneos, enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, arritmias y cardiopatías congénitas entre otras. En el país, los infartos y los ataques cerebrovasculares representan el 32,5% de las muertes que ocurren por año.

Si bien el infarto es un problema grave, de acuerdo a los especialistas consultados, hay algunos simples pero importantes estilos de vida, que debemos de tener en cuenta, para reducir el riesgo de desarrollar trastornos del corazón, estos son: • Consumir alimentos nutritivos y saludables, es el caso de productos bajos en grasas saturadas, como carnes magras y pescados, además de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, que son ricos en fibra • Reducir el consumo de sal; la hipertensión arterial es responsable del 45% de los infartos y su principal factor de riesgo es el consumo excesivo de sal • Leer las etiquetas de los alimentos, e informarse de la cantidad de grasa saturada, grasa total, colesterol y calorías en la información nutricional • Controlar el estrés, porque aumenta la presión arterial, el colesterol en sangre, y aumenta el riesgo de padecer taquicardias. Tratar de relajarse, sonreír y no enojarse • Combatir la presión arterial alta minimizando los factores de riesgo • Dejar de fumar; el tabaco es un alto riesgo para las enfermedades cardiovasculares y crónicas • Beber con moderación, y si es necesario dejar de hacerlo • Mantener un peso saludable, y si se padece de obesidad o sobrepeso; seguir un programa dietario controlado por una nutricionista para perder el exceso • Realizar ejercicio con regularidad e incorporar un mayor nivel de actividad en la rutina diaria, como caminar, utilizar escaleras en lugar del ascensor.

Y a propósito de estos consejos, quiero destacar la significativa campaña de prevención de enfermedades cardiovasculares 'Corazón Saludable', que organiza por tercer año consecutivo en vía pública el municipio de San Isidro. El control de los factores de riesgo es importantísimo para evitar una enfermedad cardiovascular... 



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

## Campaña para prevenir enfermedades cardiovasculares en San Isidro

Se llama 'Corazón Saludable'. Por tercer año consecutivo el Municipio instala postas sanitarias en la vía pública donde se realizan, gratuitamente, diferentes controles nutricionales y médicos a los vecinos.

Como la mayoría de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse, el Municipio de San Isidro vuelve a las calles con la campaña 'Corazón Saludable'. Se instalarán postas sanitarias en la vía pública para que los vecinos puedan realizarse gratuitamente diferentes controles médicos. Las actividades se suspenden por lluvias.

### El circuito es el siguiente:

- La persona recibirá una ficha clínica que irá completando en cada posta sanitaria
- Entre los controles habrá evaluaciones nutricionales para controlar el peso
- Con una punción digital para extraer una gota de sangre se controlará la glucemia y colesterolemia
- También se tomará la tensión arterial
- Además, personal del Servicio de Medicina del Estrés del Hospital Central evaluará la

vulnerabilidad a esta enfermedad a través de un breve test • En todos los casos, de acuerdo con los resultados obtenidos, la persona recibirá las indicaciones médicas correspondientes y, de ser necesario, será derivado a especialistas del sistema de salud municipal.

### Octubre: Días y lugares

- Sábado 04 - 9 a 14 hs.  
Boulogne (Estación de Boulogne)
- Domingo 05 - 9 a 14 hs.  
Acassuso (Paseo de las Bicicletas)
- Sábado 11 - 9 a 14 hs.  
Bajo Boulogne (Bernardo de Irigoyen 2440)
- Sábado 18 - 9 a 14 hs.  
Villa Adelina (Paseo de los Inmigrantes)
- Sábado 25 - 9 a 14 hs.  
Beccar (puerta de ingreso del Club Social)
- Domingo 26 - 9 a 14 hs.  
San Isidro (Paseo de las Bicicletas)

### Acerca de las enfermedades cardiovasculares

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se calcula que en 2030 morirán 23,3 millones de personas a causa de estas enfermedades y se prevé que seguirá siendo la principal causa de muerte. En nuestro país, los infartos y los ataques cerebrovasculares (ACV) representan el 32,5% de las muertes que ocurren por año.

La mayoría de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse actuando sobre los factores de riesgo como el tabaquismo, la dieta insalubre, la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión arterial, la diabetes y el aumento de los lípidos.

Las principales enfermedades cardiovasculares son las coronariopatías, ACV y las arteriopatías periféricas. |



En 2013 se realizaron 2.524 controles en diferentes localidades del Partido.



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

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

## Llegó la primavera y recrudecieron las alergias

El cambio de estación es un aliado indiscutible de las alergias, incluso de las menos pensadas ¿Cuáles son las más extrañas? El mito del tilo y el peligro de otros árboles. Además, recrudecen las enfermedades respiratorias.

La primavera no llega sola: estornudos, irritación en los ojos y lagrimeo, suelen hacerse más frecuentes durante esta época del año cuando comienzan a polinizar las plantas. Las consultas médicas por este motivo se disparan en centros de salud y hospitales públicos, y algunas enfermedades respiratorias reaparecen. Ahora bien, más allá de las estacionales ¿Cuáles son las alergias más extrañas? El látex y los billetes, lideran el ranking.

Las alergias primaverales pueden manifestarse de dos formas: rinitis alérgica, cuyos principales síntomas son el estornudo recurrente, la congestión nasal y la hidrorrea (agua que cae de la nariz); y la conjuntivitis alérgica, que se manifiesta con picazón y lagrimeo en los ojos. No obstante, la mayoría de los pacientes presentan ambas.

«Alrededor de un 30% de la población sufre de estas alergias, en la mayoría de los casos por predisposición genética y hereditaria», señaló el ministro de Salud Alejandro Collia, y remarcó que la provincia cuenta con varios hospitales especializados en vías respiratorias que cuentan con profesionales que ofrecen atención de primera calidad en materia de alergias. Mencionó entre otros el San Juan de Dios de La Plata, el Cetrángolo de Vicente López y el servicio de Neumotisiología de Tandil.

Si bien las alergias pueden presentarse durante todo el año, se acrecientan al llegar la primavera, cuando las plantas comienzan a polinizar y cargan el aire de partículas de polen, proceso que se da en tres etapas: primero polinizan los árboles, luego las gramíneas y por último, al cierre de la estación, las malezas.

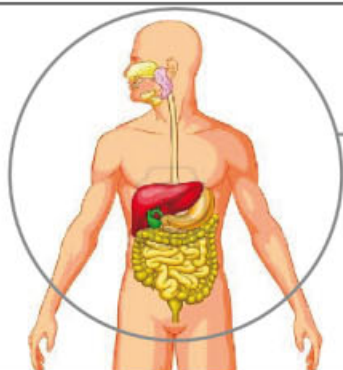
Por lo general, la sensibilización polínica se concentra en las primeras horas de la mañana. Por eso, según explicó el director provincial de Atención primaria de la Salud, Luis Crovetto «un buen método de prevención, siempre y cuando se pueda, es no salir a la calle entre las 7 y las 9 de la mañana». No obstante, otras medidas pue-

den ayudar a paliar los síntomas, como evitar recorrer parques y jardines en época de polinización y pasar la aspiradora en el hogar al menos una vez por semana.

Algunas personas pueden confundir los síntomas de la alergia con resfrío o gripe, y aunque todavía hay que cuidarse de esas enfermedades, Carlos Calvi, responsable del centro tandilense, explicó que la diferencia radica en que «los cuadros infecciosos se manifiestan con fiebre sostenida, decaimiento y cada caso requiere un tratamiento específico». De ahí que los especialistas coincidan en evitar la automedicación, e insistan sobre el peligro de desabrigarse frente a las primeras temperaturas agradables.



El diagnóstico de alergia se realizan mediante un examen de sangre y a través de una prueba cutánea.



# 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

### El mito del tilo

En muchas ciudades bonaerenses, sobre todo en La Plata donde este árbol es muy popular, las personas no tardan en culpar al tilo cuando empiezan los primeros síntomas de alergias primaverales. Sin embargo, la noticia que viene a desmitificar lo que muchos creen es que su polen no produce alergia. ¿Pero por qué causa el estornudo entonces? Porque su aroma es muy intenso y provoca una hipersensibilidad nasal, como puede hacerlo un perfume o un aerosol.

Ahora bien, hay árboles de los que sí hay que cuidarse. El plátano y el fresno contienen un tipo de polen que contiene más alérgenos y en consecuencia afecta a quienes sufren de alergias. Se trata de dos especies que pueden encontrarse con facilidad en la provincia de Buenos Aires. Mientras que la sensibilidad al polen de las gramíneas también es muy frecuente. En este grupo pueden enumerarse las plantas de trigo, mijo, maíz, alpiste y algunas variedades de pastos.

### Alergias "raras"

Contar billetes y empezar a estornudar, o tener erupciones en la piel al inflar un globo son manifestaciones alérgicas extrañas, pero con presencia cada vez más frecuente en la población. «Los billetes acumulan hongos, y esos hongos contienen alérgenos», explicó Calvi. Mientras que en el caso de los globos, el componente que provoca las alergias es el látex.

Además, las erupciones en la piel o dermatitis de contacto se presentan a menudo en personas que se ven expuestas al componente que provoca la alergia por cuestiones ocupacionales. Por ejemplo, los médicos y enfermeros alérgicos al látex suelen sufrir reacciones porque en la tarea que desarrollan utilizan guantes de ese material. O los hombres que realizan trabajos de albañilería, que suelen presentar eczemas en las manos por el contacto con cromo presente en los materiales de construcción.

Durante la Cumbre de Alimentos realizada el mes pasado por el ministerio de Salud provincial, los especialistas dieron a conocer los 8 alimentos responsables del 90% de los casos de alergias por las comidas. Estos son: la leche de vaca, el huevo, el pescado, los crustáceos (como la langosta), el maní, la soja, los frutos secos (como las nueces) y el trigo.



Estornudos, irritación en los ojos y lagrimeo, suelen hacerse más frecuentes durante esta época del año.

### Diagnóstico y tratamiento

Crovetto explicó que los diagnósticos de alergias se realizan mediante un examen de sangre y a través de una prueba cutánea, denominado 'test de Prick', a través del que se suministran los alérgenos diluidos en la piel, lo que permite conocer con gran precisión a qué es alérgica una persona.

Si bien no hay una cura definitiva para este mal, existe la posibilidad de paliar los síntomas y de mejorar la calidad de quien las padece, a través de dos tipos de tratamientos: el farmacológico y el que los especialistas denominan hiposensibilizante, a través del cual se expone al paciente a la sustancia que produce la alergia, para intentar que el organismo se acostumbre, con una dosis que se incrementa gradualmente y que puede administrarse de manera subcutánea o sublingual. |



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

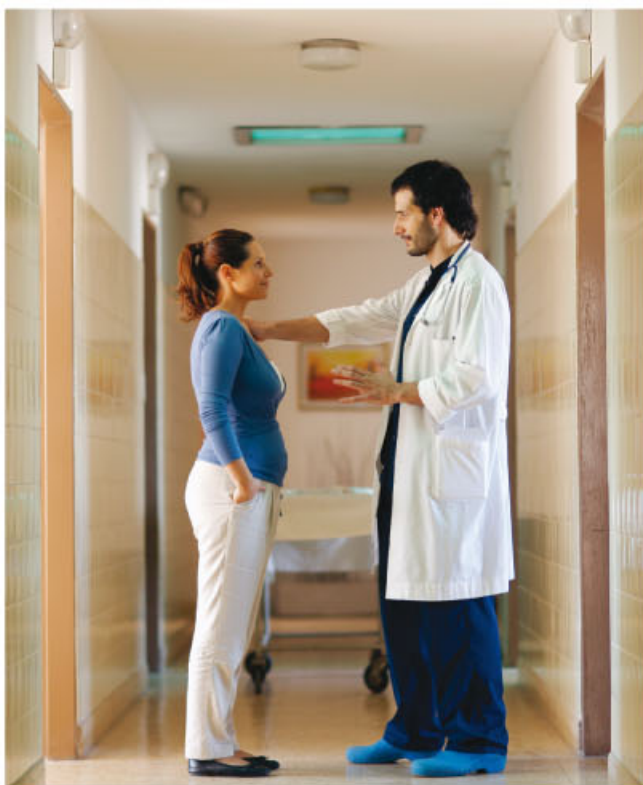
labolivos@hotmail.com

## Preguntas frecuentes sobre implantes mamarios

En octubre se celebra el mes de la Lucha sobre el Cáncer de Mama, y pese a la gran cantidad de información disponible, existen mitos y dudas en relación a esta intervención que permite reconstruir o incrementar el tamaño del busto. Respuestas a las preguntas más frecuentes.

### ¿Qué es un implante mamario?

Un implante mamario es una prótesis, constituida por una envoltura flexible (bolsa de silicona), que en su interior tiene un gel de silicona altamente cohesivo, usado para dar volumen en las mamas.



Muchos son los aspectos que generan dudas, no hay nada mejor que despejarlas con el cirujano.

### ¿Cuál es la utilidad de los implantes mamarios?

Pueden utilizarse con fines de reconstrucción o aumento mamario, a fin de corregir o mejorar ciertas imperfecciones, formas y/o contornos.

- Aumento mamario: se trata de la cirugía estética que permite el aumento de los senos, corrigiendo eventuales diferencias de volumen entre los mismos.
- Reemplazo de implantes precedentes: cirugía que consiste en el cambio de un implante antiguo por uno nuevo.
- Reconstrucción de los senos: intervención quirúrgica efectuada para reconstituir la forma natural de un seno, luego de un accidente o una cirugía.

### ¿El implante mamario puede provocar cáncer del seno?

A partir del 2006 la FDA permitió la comercialización de las prótesis mamarias de silicona ya que, hasta ese momento y hasta hoy en día, no existe ningún estudio histórico o clínico que pueda manifestar que las prótesis mamarias aumenten el riesgo de cáncer de mama.

### ¿Cuál es la vida útil de un implante mamario?

No existe una vida útil fija para un implante mamario. Diversos factores intervienen en ello. Las nuevas generaciones disponibles en el mercado, realizadas con materiales más eficaces y técnicas de fabricación más avanzadas, no tienen una fecha de vencimiento a menos que surja algún tipo de complicación, ruptura o filtración que se pondrán de manifiesto con los controles de ecografía y mamografía.



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

### *¿El implante mamario interfiere con los resultados de la mamografía?*

Las técnicas modernas y actuales de mamografía (Eklund) permiten un estudio detallado y controlado de la mama con prótesis, permitiendo el control como una mama sin prótesis.

### *¿A partir de qué edad una persona puede colocarse un implante mamario?*

La formación mamaria se completa al final de la pubertad. Recomendamos esperar hasta la edad de 18 años para efectuar una cirugía con implante mamario.

Es importante no solamente esperar el fin del crecimiento corporal, sino también la madurez psicológica del paciente.

En el caso en el que necesite un implante mamario antes de la edad de 18 años, el paciente menor de edad debe contar con la autorización de la persona jurídicamente responsable del mismo, para realizar la cirugía.

### *¿La colocación de un implante mamario modifica la sensibilidad local?*

En algunos casos, sobre todo cuando se ingresa por el pezón, se puede disminuir o perder la sensibilidad en la zona, es por eso que en las mujeres que no quieren correr este riesgo recomendamos, entrar por la vía submamaria.

### *¿Cuánto tiempo se requiere para obtener resultados después de la colocación?*

El tiempo promedio para comenzar a ver los resultados

esperados es de 3 meses después de la intervención. Los resultados completos se percibirán a partir del sexto mes, porque los implantes estarán completamente posicionados y continuarán modelando los senos, hasta que encuentren su forma y posición óptima.

### *¿Qué es el 'encapsulamiento mamario'?*

Nuestro organismo, reacciona ante cualquier cuerpo extraño (un implante mamario lo es) formando una cápsula de tejido a su alrededor. Este tejido que se forma en algunas pacientes puede ser más grueso y contraerse. Como consecuencia de dicha contracción se comprime el implante y a esto se lo denomina encapsulamiento del implante mamario. Hay que tener en cuenta que éste se manifiesta en menos del 10% de las pacientes que se operan.

Este encapsulamiento puede producir dolor, endurecimiento, o arrugas o alteración de la forma de la mama. Pero cabe destacar que ninguna complicación que ponga en riesgo la vida o salud de la paciente.

El uso de prótesis texturizadas y el cambio en las técnicas quirúrgicas ha permitido disminuir al mínimo este riesgo. |



**Dr. Leonardo Imbriano**

MN 109601

Médico Ginecólogo y Cirujano Estético

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

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

Quimioterapia (Hospital de Día)

Anticuerpos Monoclonales

Psico-oncología

Nutrición

Atención Personalizada

## Tus ojos: sólo dos y para toda la vida

Según la OMS, el 75% de las causas de ceguera son prevenibles o tratables, tienen mayor incidencia en las personas mayores de 50 años; cifra que, sin intervenciones apropiadas y esfuerzos concentrados y permanentes, podría duplicarse. En el marco del día Mundial de la Visión, que se celebra cada 10 de Octubre, es importante hablar de la salud visual y promover el diagnóstico preventivo.



Hasta el 50% de los casos de pérdida visual se pueden prevenir con una detección precoz y su correcto tratamiento.

Hasta el 50% de los casos de pérdida visual se pueden prevenir con una detección precoz y su correcto tratamiento. Por medio de un examen visual adecuado, no sólo puede determinarse si existe algún defecto refractivo como la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo, sino además detectar posibles anomalías que afectan la salud visual como las cataratas, el glaucoma, la degeneración macular y la retinopatía diabética. Toda persona mayor de 50 años sin antecedentes de enfermedades oculares, debe realizarse un control oftalmológico anual. Hay enfermedades 'silenciosas' que pueden llevar a la ceguera si no son detectadas a tiempo.

En la era de la industrialización y del aumento de la expectativa de vida, debemos prestar atención y enfocarnos en la prevención de estas patologías educando a la comunidad en la realización de controles oftalmológicos periódicos. Mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad visual y más aún prevenir las causas tratables de ceguera es nuestro gran desafío.

### Causas de discapacidad visual

- **Errores refractivos (miopía, hipermetropía y astigmatismo):** No permiten enfocar los rayos de luz sobre la retina correctamente. Pueden ser corregidos con el uso de anteojos, lentes de contacto o cirugías refractivas.
- **Catarata:** Es la opacificación del cristalino (lente encargada de enfocar la luz en la retina) o pérdida de su

**Lic. Andrea Romero**  
PSICOLOGA (UBA)  
M.N. 48.329

15 3027 9517  
licandrearomero@hotmail.com

**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

**Lic. MARÍA VITORIA AZPIAZU**  
Nutricionista MP 1311 - MN 1856

Tratamiento de obesidad  
Individual y grupal

(15) 6247-2220  
vazpiazunutricion@gmail.com

Martes: 17 a 19 hs | Viernes: 10 a 12 hs

**Dr. Víctor M. Barousse**

M.N. 38.880 - MP 46.050

**Ginecología - Patología mamaria**

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



transparencia. No permite enfocar con claridad los objetos de lejos y cerca. Es la principal causa de ceguera reversible en el mundo y en la Argentina. Con el desarrollo tecnológico de alta complejidad se puede extraer el cristalino opacificado y reemplazarlo por una lente intraocular en una cirugía ambulatoria de entre 10 y 15 minutos, devolviéndole a los ojos su capacidad visual.

• **Degeneración macular relacionada con la edad (DMRE):** Es el deterioro progresivo de la retina central denominada mácula, que es la zona de la retina de mayor precisión visual. Es una de las principales causas de ceguera en los países occidentales; y principal causa de ceguera legal irreversible en pacientes mayores de 65 años. Actualmente, con tratamiento médico intraocular precoz con anti-angiogénicos, es posible detener su avance. Los controles periódicos con el oftalmólogo son fundamentales para la detección a tiempo de esta patología.

• **Glaucoma:** Se produce un aumento de la presión ocular que produce un daño irreversible en el nervio óptico. En la gran mayoría de los casos esta presión se puede reducir mediante el uso de gotas anti-glaucomatosas o en casos más refractarios al dicho tratamiento, se puede controlar mediante cirugías láser u otros abordajes quirúrgicos. Es la

primera causa de ceguera irreversible, pero puede evitarse con un diagnóstico precoz y tratamiento adecuado.

• **Retinopatía diabética:** Es una complicación ocular de la diabetes causada por el deterioro de los vasos sanguíneos que irrigan la retina produciendo una fuga de líquidos con la formación de exudados y hemorragias. Si la enfermedad avanza se forman nuevos vasos y proliferan (crece) tejido fibroso en la retina, deteriorándose la visión paulatinamente. Se puede reducir el riesgo de evolución de la retinopatía diabética con exámenes oftalmológicos periódicos y control estricto de la diabetes por el médico clínico. Actualmente, aun cuando la retinopatía diabética está en fase avanzada de la enfermedad, el 90% de los pacientes puede mantener su visión si siguen tratamiento oftalmológico antes de que la retina sea severamente dañada. |



Dr. Robert Kaufer

M.N. 83.878,

Director Médico de la Clínica de Ojos Kaufer

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

## Alerta drogas | Si sabés algo, ayudá |

Si conocés alguna situación de posible venta de drogas u otras sustancias adictivas llamá al:

# 0800-555-0044

**Servicio Municipal anónimo** | La información es presentada a las autoridades judiciales que tienen la facultad y la obligación de actuar.



**SAN ISIDRO**  
GOBIERNO MUNICIPAL

## Alergia en la piel

Hay pieles que reaccionan a determinados componentes que provocan picazón, sequedad y enrojecimiento. Qué tener en cuenta para prevenir estos cuadros.

### *Alergia facial por maquillaje*

Los síntomas de esta clase de alergia son los de cualquier dermatitis de contacto: Eritema (enrojecimiento), escamas, picazón. La piel se va inflamando y va apareciendo una especie de arrugamiento. Algunos maquillajes producen alergia porque al igual que muchas industrias, en el maquillaje se usan cromo y níquel en el proceso de elaboración, y ambos componentes provocan dermatitis, son alergizantes.

Para quienes sean alérgicas, se recomiendan aquellos productos libres de tolueno, libres de formaldehído, y en el caso de los pigmentos los que son verdes provocan más alergia que otros colores.

¿Cómo puedo chequear si un maquillaje me puede provocar alergia? Hay dos tipos de situaciones con respecto a una alergia. Por un lado está la irritación primaria y por otra la dermatitis de contacto por alergia. La primera es cuando la persona se pone un producto y la irrita automáticamente. Esto no es dermatitis, hay que abandonar el producto.

Para que se produzca una dermatitis de contacto se necesita el contacto prolongado con la sustancia que va sensibilizando al paciente, y en un momento produce la reacción. Por eso es desconcertante para la paciente, que dice «pero usé este producto toda la vida y nunca me hizo nada». Justamente ese contacto prolongado es el que sensibilizó la piel y la volvió intolerante.

Con respecto a aquellos productos que aclaran que son 'hipoalérgicos' (hipo= menos) están libres de sustancias alergizantes pero no garantizan que no vayan a provocar alergia.

A veces son útiles y a veces la sensibilización de la persona es tan grande que de todas formas forman reacción.

La dermatitis de contacto está dada por una reacción desmedida del sistema inmunológico celular, éste tiene memoria. Cada vez que la persona se ponga en contacto con la sustancia alérgica, el organismo reaccionará.



Tratamiento de cutis

### *Dermatitis atópica:*

La dermatitis atópica es una enfermedad de la piel, que causa alergia donde existe una predisposición, provocada por la presencia de inmunoglobulina E en sangre, que reacciona en forma desmedida ante determinados alérgenos. La dermatitis tiene distintas etapas, una etapa aguda, una etapa subaguda y una etapa crónica.

- En la etapa aguda presenta eritema (enrojecimiento), vesículas y mucho prurito (picazón).
- En la etapa sub-aguda las vesículas se rompen y aparecen costras, eritema y mucha picazón.
- En la etapa crónica, por el rascado intenso, la piel se hace más gruesa, con pliegues de piel más marcados y a veces se escama. Los lugares más frecuentes de aparición son los pliegues cubitales (los codos) y los pliegues detrás de la rodilla.

Se producen brotes en primavera porque es época de más alérgenos, por el viento, por el polen. Lo mismo en otoño. La atopía se trata de una enfermedad crónica con manifestaciones agudas estacionales.

No se puede prevenir. La humectación de la piel es básica



## 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

para evitar el brote. Porque una de las características del atópico es la piel pálida, fría y seca. Se puede tratar con humectación y corticoides tópicos, antihistamínicos orales y tacrolimus (medicación que regula la inmunidad en los períodos donde no hay síntomas). Hay que evitar la ropa de lana, la ropa sintética, el cuero, la ropa de color negro, los metales porque todos estos son alérgenos muy fuertes para la piel.

#### **Dermatitis seborreica:**

La dermatitis seborreica es una afección de las glándulas sebáceas, ubicada en la línea media del cuerpo, cabeza, zona centrorfacial, pecho, pubis y región anal, con todas o algunas de las manifestaciones.

Las causas son desconocidas, aunque la mayoría de los brotes están asociados a situaciones de stress. Se cree que participa el demodex folliculorum, parásito presente en las glándulas sebáceas. El estilista debe prestar atención a una zona eritematosa (rojiza), con o sin escamas, de superficie rugosa o áspera en nariz, surco nasal entrecejo y cejas, a veces aparece en el borde del cuero cabelludo, con ardor y/o picazón, volviéndose la piel intolerable.

Afecta a hombres y mujeres por igual, con cierta predominancia en hombres, tal vez por tener menos cuidados estéticos. Quienes la padezcan deben evitar los shampoos muy corrosivos y no abusar de los corticoides, en el afán

de mejorar.

Debe tenerse en cuenta que la dermatitis seborreica es una enfermedad crónica que evoluciona por brotes agudos. El o la paciente tendrá que tener siempre un mínimo de control, en cualquiera de sus etapas en pleno brote, cuando está mejor y cuando se ve impecable. Se recomiendan descongestivos, medicación adecuada indicada por el especialista, (que será distinta en cada estadio) y humectante es la base para estar la mayor parte del tiempo, libre de brotes.

El tratamiento es domiciliario, ya que se trata de una patología, y en gabinete puede realizarse todo tipo de tratamiento siempre que se encuentre con control médico, basado en la descongestión y mejoramiento estético de la piel. El gabinete no mejorará la patología.

No tiene cura definitiva, pero bien tratado el paciente puede lucir una piel sana por mucho tiempo, convirtiendo los brotes en pequeños en intensidad y de menor duración. |



**Dra. Irene Bermejo**

Médica dermatóloga - MN 60438

0810-888-2376

contacto@irenebermejo.com



## nueva visión

ó p t i c a s

▶ **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**  
Av. Callao 1797  
Tel: 4816-5892

▶ **La Lucila**  
Rawson 3798  
Tel: 4711-1647

▶ **Martínez**  
Alvear 169  
Tel: 4793-2109

# Se viene la temporada de sol



Aviator small

Hydrogen

www.nuevavisionopticas.com.ar

## Estrés: La gota que rebasó el vaso

En el trabajo, en casa, en nuestra vida sentimental, familiar, nos enfrentamos con presiones y emociones a veces fuertes, a las que nos obligamos a tolerar sin detenernos a pensar en sus consecuencias. ¿Cómo nos damos cuenta del desborde? Frecuentemente, lo que nos alerta son los efectos en el cuerpo del estrés: sensación de cansancio extremo, de irritabilidad, llanto, dificultades para descansar, desgano, ansiedad, problemáticas del cuerpo, entre otras. Si bien hay hechos de la vida que pueden ser traumáticos y desbordantes en sí mismos, las exigencias diarias también tienen un valor de exceso cuando nos sumergen en un 'no parar' y soportarlas como sea. Hay ocasiones particulares que nos hacen estallar porque venimos tolerando un estado de nerviosismo silencioso e inestabilidad durante mucho tiempo. Cuando el paciente comienza a hablar, hallamos esta relación de sobrecarga, abrupta o paulatina, entre las exigencias y los recursos de la persona para hacerles frente, lo cual provoca este fenómeno denominado estrés.

Uno podría pensar engañosamente que de lo que se trata entonces es de aumentar las herramientas de la persona para que todo vuelva a equilibrarse. Sin embargo frente a esta problemática hay varias alternativas, que tienen que ver con la singularidad de cada paciente y no con focalizar en un solo factor: el externo de las situaciones por las que atraviesa o la resistencia de quien consulta.

En algunas personas, determinadas situaciones son vividas como amenazantes, riesgosas, competitivas, probatorias, en las que se sienten evaluadas, comparadas, lo que las fuerza a estar en continua tensión. En otras la sobreexigencia se fue instalando por falta de límites. El no poder decir que no, las dificultades para delegar, para pedir ayuda, el pensar que nadie podrá hacer las cosas como uno son también características personales que llevan a este punto de exceso, a veces son posiciones que se mantuvieron a lo largo de toda la vida y por eso la dificultad para correrse de allí. Si bien en algunos casos, sobre todo en el terreno laboral, se llega a los resultados



Frecuentemente lo que nos alerta del estrés son los efectos en el cuerpo.

esperados, y eso puede generar cierta satisfacción, ésta usualmente es pasajera, y detrás de ello hay un vacío. La relación costo-beneficio arroja una pérdida: no nos damos cuenta que en este 'aguantar' el malestar, el terreno personal va quedando de lado, se va silenciando, anulando.

Comenzar un tratamiento psicológico ya es el primer paso para marcar una diferencia y liberar las cargas, recuperar este aspecto acallado de sí mismo, para detenerse y preguntarse ¿dónde estoy yo en todo esto?, para reencontrarse y 'que no nos tape el agua, sino que circule por nuevos caminos'.



Lic. Andrea Romero  
Psicóloga - MN 48329  
(15) 3027-9517  
licandrearomero@hotmail.com



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

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

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

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

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

## San Isidro: Campaña de vacunación contra el sarampión, rubeola y poliomielitis

En el marco de la Campaña Nacional de Vacunación contra sarampión, rubeola y poliomielitis, la Secretaría de Salud Pública del Municipio de San Isidro recuerda que hasta el 31 de octubre se vacunará a niños de 1 a 4 años en hospitales municipales y Centros de Atención Primaria de la Salud del distrito.

«El objetivo es consolidar la eliminación de enfermedades como sarampión, rubeola, poliomielitis y síndrome de rubeola congénita en nuestro país. Los niños deberán vacunarse, independientemente de las dosis recibidas con anterioridad», señalaron desde Salud Pública, por lo que se indica entonces la aplicación de una dosis extra de vacuna doble viral (contra Sarampión-Rubeola) y una dosis extra de vacuna Sabin. |

### Lugares de vacunación:

- 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.

Para mayor información comunicarse al 4707-1900

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

# ELBITA PASTAS



**MARTINEZ**

La Plaza  
Tel: 4798-0606 | 5842 | 4548  
La Estación  
Tel: 4798-2614 | 2528 | 1177

**NORDELTA**

Nordelta Centro  
Comercial  
Tel: 4871-7107 | 7108  
Nextel: 588\*1118

**PILAR**

Complejo  
Torres del Sol  
Tel: 02304-473509 | 99  
Nextel: 588\*1117

**LAS LOMAS**

San Isidro  
Tel: 4737-0758  
4737-0711 | 0365  
4737-0444

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

## Recomiendan qué estudios 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.

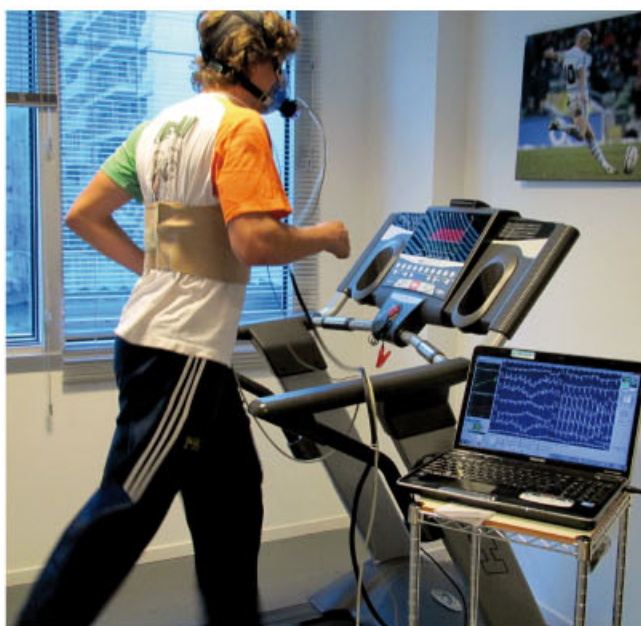
El cardiólogo, Daniel López Rosetti, explicó que «No todos pueden hacer cualquier cosa sin un chequeo previo. Es necesario hacer una consulta médica para saber si uno está o no en condiciones de hacer una actividad física y con qué intensidad».

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 físico -amplió el Dr. Rosetti- 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 condiciones 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 médico 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 com-

petitiva, por lo que requiere siempre un control médico y un entrenador idóneo y adecuado».



En el caso de una maratón o actividad física intensa se requiere una ergometría.

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

DRA. VIVIANA GABRIELA  
SCHIARETTI

MN 18.219 | MP 42.868

**ODONTOPEDIATRÍA**

Av. Ader 1561 1° Villa Adelina  
4735-6846



**ALQUILER DE  
CONSULTORIOS**

**Martínez:**

Av. Sta. Fe 1938 - PB A

Tel: 4798 -9030

E-mail: vivispin69@hotmail.com

  
**LEX CONSULTING**  
Asesoramiento Jurídico

Especialistas en reclamos por falta de prestaciones, tratamientos, prótesis, internaciones, cirugías y afiliaciones. Discapacidad. Insanias. Amparos. Zona: CABA y Provincia de Buenos Aires.

3221-8182 (oficina) / (15) 3697-6058 / (15) 6187-7761  
info@lex-consulting.com.ar / www.lex-consulting.com.ar

**CUANDO DEJA  
DE SER UN JUEGO,**



**ES UNA ENFERMEDAD.**

Si el juego está jugando con vos, tenés que pedir ayuda.  
Comunicate al **0800 - 444 - 4000**  
Programa de Atención a Jugadores Compulsivos



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