

Cada vez son más las mujeres que consultan por adicciones



Pág. 04 y 05 | Abarcan el 30,3% de las que concurren a los CPA de la Provincia de Buenos Aires. Suelen consumir más de una sustancia a la vez. La mayoría inicia el consumo con alcohol. Son datos del Observatorio sobre el Uso de Sustancias Psicoactivas del Ministerio de Salud.

Consejos y ejercicios para el dolor de espalda

Pág. 06 y 07 | Las principales causas son las contracturas musculares. La mayoría de las veces se originan por una mala postura, falta de ejercicios y situaciones tensionales. Guía de ejercicios y consejos para aliviar los síntomas.



Pág. 03 |
Manifestaciones bucales de la enfermedad celíaca

Pág. 08 |
¿Vivimos en duelo?

Pág. 10 y 11 |
San Isidro: Realizarán exámenes cardiológicos gratuitos a deportistas

Pág. 13 |
Vinculan una concepción natural después de los 33 años con una vida más larga

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

La importancia de dormir bien

En estos tiempos, la mayoría de nosotros pasamos gran parte del día muy tensionados y con una gran cantidad de preocupaciones, tanto sea por la coyuntura actual, por temas económicos, laborales y familiares... Por lo que lograr tener un buen descanso, es bastante reparador y nos ayuda conseguir bienestar tanto mental como emocional.

De acuerdo a los especialistas, cuando no logramos dormir bien quedamos expuestos a padecer problemas de salud, entre los cuales el más común puede ser el estrés, que afecta a muchas personas sin importar la edad y además causante de graves enfermedades.

También los expertos sostienen, que otra manera de hacer daño a nuestra salud, tanto física como emocional, y sin que lo notemos o nos lo estemos proponiendo, es mantener una actitud de pesimismo ante todos los aspectos de la vida. Sabemos, que una actitud en la que predominan los pensamientos negativos, afecta nuestro estado de ánimo y por supuesto lleva a que se presenten diferentes padecimientos, afectando en gran manera nuestra calidad de vida.

Por lo tanto, es muy importante que tengamos en cuenta que un buen descanso acompañado de una actitud positiva, es la mejor manera de tener una vida saludable. Para lograrlo debemos alejar todos aquellos pensamientos negativos (a veces no es fácil, pero se puede), dejando que la mente se relaje, lo cual nos permitirá dormir mucho más tranquilos, logrando de esta manera ganar nuevas energías para poder comenzar el nuevo día, con una mejor actitud ante los inconvenientes que puedan presentarse.

En varias ediciones hemos publicado artículos que destacan numerosos estudios realizados al respecto, donde se pudo confirmar que un 'descanso adecuado' puede ayudar a bajar de peso, a fortalecer el sistema inmune de nuestro organismo, a relajarnos y reducir el estrés, de ser una buena manera controlar la presión arterial y mantener un sistema nervioso bastante estable. Qué importante es dormir bien!

Para lograrlo, los médicos recomiendan practicar un deporte o realizar cualquier tipo de actividad física de manera regular, ya que además de proporcionarnos una gran cantidad de beneficios para el organismo, el estar cansados se convierte en una gran ayuda para poder dormir tranquilamente.

Así que a seguir los consejos: realizar ejercicio, tratar de resolver los problemas con una actitud positiva. Pensar siempre que podemos lograr nuestros propósitos, nunca nos debemos sentir derrotados sin antes haber intentado sacar adelante nuestra meta deseada. Y es muy probable que dormiremos mejor y estaremos saludables... 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 | Dra. Viviana Schiaretti

Manifestaciones bucales de la enfermedad celíaca

En muchos casos las manifestaciones bucales pueden ser los únicos indicios que alerten sobre la enfermedad celíaca, por eso es tan importante que los odontólogos nos familiaricemos con las lesiones frecuentemente asociadas para que en un control odontológico seamos capaces de detectarlas incluso antes que los padres sepan que su hijo la sufre. Aunque no presenten alteraciones gastrointestinales es aconsejable descartar celiacía mediante un análisis de sangre (antitransglutaminasa) y luego biopsia intestinal. Ya que una detección temprana de la enfermedad ayuda a un desarrollo psicológico y físico normal a la vez que disminuye las posibilidades de desarrollar linfomas, neoplasias gastrointestinales y trastornos bucales.

Recordemos que la enfermedad celíaca:

- Es autoinmune • Se caracteriza por la intolerancia permanente al gluten • El único tratamiento es una dieta estricta y de por vida sin T.A.C.C. • Afecta tanto a niños como adultos que tienen cierta predisposición genética • Aparece con más frecuencia entre los miembros más cercanos de la misma familia • Es más frecuente en mujeres • En nuestro país la padece 1 de cada 100 individuos



Las manifestaciones bucales de la enfermedad celíaca pueden detectarse antes que los padres sepan que sus hijos la padecen.

- Se da más en la raza blanca • Se considera pre-cancerosa sin tratamiento • El gluten se usa como espesante o estabilizante en la industria alimenticia o farmacéutica por eso siempre se debe consultar la lista de alimentos libres de gluten.

En la boca de niños y adultos celíacos se puede observar:

Defectos del esmalte: las anomalías del esmalte están visiblemente relacionadas con esta enfermedad y tienen un alto grado de prevalencia. Se pueden clasificar en 4 estadios:

- El esmalte presenta alteraciones de color, con manchas amarillentas o marrones con bordes nítidos y sin brillo
- Esmalte con ligeros defectos estructurales, rugosidad, estrías horizontales, marcas poco profundas, además de opacidades y cambios de color
- Esmalte con defectos estructurales más evidentes
- Esmalte con defectos estructurales severos, cambia la forma del diente, las cúspides están afiladas y puntiagudas con bordes desgastados. El esmalte va desapareciendo y la coloración está muy alterada
- Úlceras aftosas recurrentes (aftas) o Glositis atrófica (inflamación de la lengua)
- Lengua eritematosa
- Ulceraciones de la mucosa.

Las piezas dentarias más afectadas son los incisivos y primeros molares permanentes (ya que se empiezan a formar en la misma época). Por el momento no se sabe a ciencia cierta las razones de la repercusión en los dientes de personas con enfermedad celíaca pero se estima que podría deberse a factores nutricionales o inmunológicos.

Es muy importante saber que el riesgo de caries en pacientes con enfermedad celíaca no aumenta si la higiene bucal es correcta.

Conclusión: el conocimiento es la mejor herramienta para la prevención y tratamiento precoz. |

Dra. Viviana Schiaretti

M.N. 18219 - Odontopediatría

4735-6846



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

Cada vez son más las mujeres que consultan por adicciones

Abarcan el 30,3% de las que concurren a los CPA de la Provincia de Buenos Aires. Suelen consumir más de una sustancia a la vez. La mayoría inicia el consumo con alcohol. Son datos del Observatorio sobre el Uso de Sustancias Psicoactivas del Ministerio de Salud.

Un estudio del ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires sobre la población que consulta por adicciones mostró que, en los últimos 4 años, aumentó en casi 4 puntos porcentuales la cantidad de mujeres que inicia un tratamiento. Así, pasaron del 26,1 al 30,3% del total de consultantes.

El dato, no obstante, no cambia la tendencia histórica que ubica a los hombres como la mayoría de los consultantes. De hecho, de cada 10 pacientes asistidos en la red de adicciones de la Provincia, 7 son hombres y sólo 3 mujeres.

«En ellas, tanto la droga con la que inician el consumo como la que las lleva a buscar ayuda en un centro especializado es mayormente el alcohol, con el 25% de las pacientes entrevistadas», precisó el ministro de Salud de la Provincia, Alejandro Collia. Y aclaró que el estudio analizó una muestra representativa de 1.761 casos atendidos en algunos de los 205 centros que tiene la Provincia, tanto en lugares propios como en clubes barriales, parroquias, centros de fomento y organizaciones de la comunidad.

«La idea es no quedamos solamente a esperar al paciente en los CPA sino salir a buscarlo allí adónde vive, a donde están las drogas, y generar estadísticas confiables sobre este problema que nos permitan una mejor intervención para mejorar la calidad de vida de las personas y para contribuir, también, a las diversas políticas de prevención en materia de seguridad que impulsa el gobernador Scioli», explicó Collia.

La tendencia a un aumento en el consumo entre las mujeres ya se vio reflejada, este verano, en un relevamiento que el ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires hizo en las guardias de 6 ciudades de la

costa atlántica. Por un lado, se redujo un 37% la cantidad de jóvenes atendidos en hospitales por abuso de sustancias, pero por el otro, aumentó la cantidad de mujeres que



Se observa que un incremento del consumo problemático en los sectores sociales más vulnerables.



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

ingresaron intoxicadas, sobre todo con alcohol y psicofármacos: el porcentaje femenino pasó del 37 al 50% del total de consultas.

De todo, mucho

Otro de los datos que se destacan y llama la atención de los equipos de la Subsecretaría de Salud Mental y Atención de las Adicciones es el incremento en 9 puntos porcentuales de los casos femeninos de policonsumo.

Hace 4 años el 37,4% de las mujeres que requerían tratamiento por adicciones lo hacía con un cuadro de policonsumo. Hoy son el 46,3% las que hacen un uso de problemático de varias drogas al mismo tiempo.

Los especialistas explican que estas pacientes que hacen un uso problemático de varias sustancias psicoactivas suelen, por ejemplo, consumir alcohol, cocaína y pastillas, o alcohol más cocaína y marihuana.

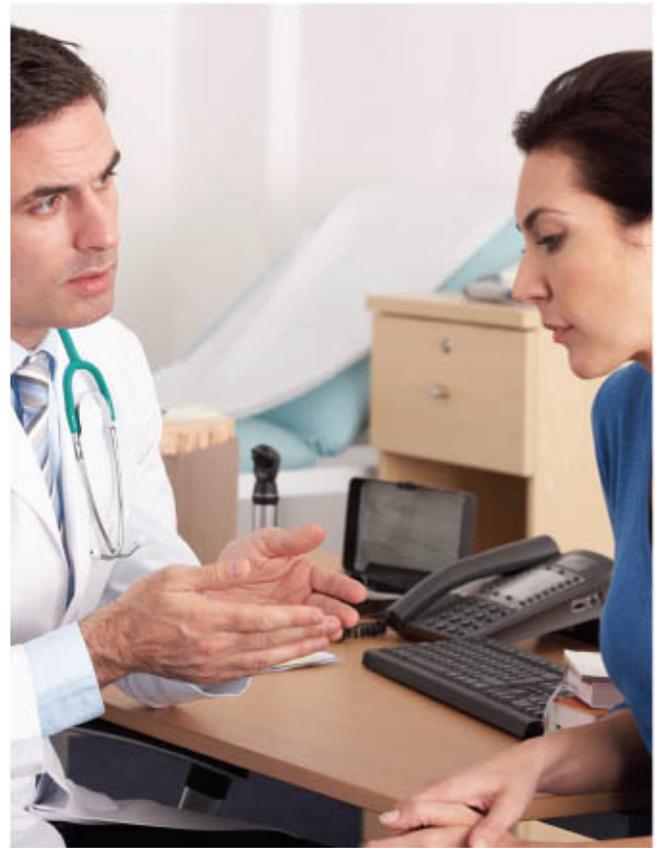
Pero todos coinciden en que la mayoría de estas posibles combinaciones -que generan graves peligros para la salud de las consumidoras-, contienen alcohol, sustancia que continúa a la cabeza de los consumos problemáticos en la mujer.

«Si bien no es posible generalizar, sabemos que históricamente gran parte de las mujeres que consumen se negaban a consultar por temor a los prejuicios que podían recaer sobre ellas», explicó Andrea González, referente del Observatorio sobre el Uso de Sustancias Psicoactivas de la Provincia de Buenos Aires. Y agregó que «el aumento en las consultas quizá signifique que el tema está más difundido y que hay menos trabas en el acceso a los tratamientos».

A partir de las cifras, los especialistas también deducen que el uso problemático de drogas continúa siendo mayor entre los hombres.

Del mismo estudio se desprende que subió un 4% la cantidad de mujeres sin trabajo que consultan a los CPA, y un 6%, la cantidad correspondiente a mujeres con causas penales pendientes. De este modo, explican los especialistas en adicciones, se observa que hay un incremento del consumo problemático en los sectores sociales más vulnerables y en condiciones de exclusión.

En el estudio, al tomar en cuenta a las mujeres con



El tema está más difundido y hay menos trabas en el acceso a los tratamientos.

mayor vulnerabilidad social, se nota un mayor consumo de pasta base -más conocida como "paco"-, que asciende al 11%. Mientras que la media de consumo de esta sustancia en el grupo general de mujeres no supera el 4%.

«Las situaciones de soledad, abandono, violencia sumado a la baja escolarización y a la imposibilidad de sostener un trabajo al sufrir por la adicción, pone a las mujeres en una situación de desprotección preocupante, máxime si tienen hijos», dijo González. La no intervención es, por lo tanto, de un riesgo notable. Por eso, desde la Sub-secretaría de Adicciones instaron a pedir ayuda en los CPA de la Provincia o bien a través del Fonodroga, la línea gratuita del ministerio de Salud provincial: 0800-222-5462. |



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

Consejos y ejercicios para el dolor de espalda

Las principales causas son las contracturas musculares. La mayoría de las veces se originan por una mala postura, falta de ejercicios y situaciones tensionales. IDIM brinda una guía de ejercicios y consejos para aliviar los síntomas.

Las principales causas de dolor de cuello o espalda son las contracturas musculares. La mayoría de las veces ésta se origina por una mala postura, falta de ejercicios e incluso puede deberse a situaciones tensionales.

El ritmo de vida que llevamos y las largas horas de trabajo influyen enormemente. Lograr una buena elongación y fortalecer los músculos alrededor de la columna es de gran beneficio. Por eso, el Instituto de Diagnóstico e Investigaciones Metabólicas (IDIM) facilita una guía de ejercicios y consejos a tener en cuenta para aliviar los síntomas.



La mayoría de las veces la causa es por mala posturas, falta de ejercicios y situaciones tensionales.

Tomar descansos oculares:

- No levantar nada doblando el cuerpo hacia adelante: se debe levantar un objeto doblando las rodillas. Mantener la espalda recta y sostener el objeto cerca del cuerpo.
- Empujar en vez de tirar cuando haya que mover objetos pesados.
- Si la persona tiene que sentarse durante largos períodos, tomar descansos para estirar.
- Usar zapatos planos o con tacos de hasta 2,5 cm de alto o menos.
- Hacer ejercicio regularmente. Un estilo de vida inactivo contribuye al dolor.

Además se recomienda utilizar asientos con espaldares rectos o con soporte lumbar, o colocar una toalla enrollada en la parte baja de la espalda en caso de que se deba manejar o estar sentado largo tiempo. Usar un taburete para levantar los pies.

¿Cuál es la mejor posición para dormir?

La mejor manera de dormir es la que le cause menos dolor a la persona. Habitualmente la mayoría de la gente tiene menos dolor si duerme de costado. También se puede poner una almohada entre las rodillas.

Si la persona duerme boca arriba, habrá que poner almohadas debajo de las rodillas y otra debajo de la parte baja de la espalda.

Caso contrario, si se duerme boca abajo usar una almohada debajo de las caderas.

Usar un colchón firme. Si es demasiado blando usar una tabla ancha debajo del colchón.



centro de expresión
ahamkara
DE DAIANA TRIPI

Todas las disciplinas artísticas
para todos los niveles en un mismo lugar

ÁRABE . COMEDIA MUSICAL . CANTO . TEATRO . INICIACIÓN A LA DANZA
CLÁSICO . JAZZ . TAP . SALSA . ELOGANCIÓN . YOGA . PINTURA

Av. Ader 1561 Villa Adelina . Tel: 6698-6918 . www.centroahamkara.com.ar

¿Qué ejercicios se pueden hacer para fortalecer la espalda?

Existen algunos ejercicios específicos que pueden servir para aliviar el dolor de espalda. Uno es estirar suavemente los músculos de la misma. Esto se logra acostándose de espaldas con las rodillas dobladas ligeramente y levantando despacio la rodilla izquierda hacia el pecho. Empujar la parte baja de la espalda contra el suelo. Sustener la posición durante cinco segundos. Relajar y repetir el ejercicio con la rodilla derecha. Hacer diez de estos ejercicios por cada pierna, alternándolas.

También se recomienda mantenerse activo en general. Nadar y caminar en general son excelentes ejercicios.

¿Qué se puede hacer para sentir alivio del dolor en la parte baja de la espalda?

Si la persona duerme boca arriba puede usar almohadas debajo de sus rodillas; si lo hace de costado, deberá usar una almohada entre las rodillas. Es probable que se necesiten uno o dos días de descanso. Descansar por más tiempo puede hacer que los músculos se debiliten y empeore el dolor; incluso si duele se recomienda caminar

durante unos pocos minutos cada hora.

Lo que no se debe hacer:

- Evitar los movimientos que exijan doblar al máximo la columna, tanto hacia adelante como hacia atrás.
- Evitar grandes esfuerzos o giros bruscos de la columna.
- Evitar movimientos repentinos o de alto impacto
- Evitar levantar peso excesivo
- Evitar la fatiga.
- Evitar el exceso de ejercicio

IDIM recomienda llamar a un médico si:

- El dolor baja por la pierna hasta más abajo de la rodilla.
- Se siente la pierna, pie, ingle o el área rectal adormecida.
- La persona tiene fiebre, náuseas, vómitos, dolor de estómago, debilidad o sudoración.
- La persona pierde el control para ir al baño.
- El dolor fue por causa de una lesión.
- El dolor es tan intenso que no puede moverse, o no parece mejorar después de 2 o 3 semanas. |



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

— ✂ —

**TRANSFORMÁ TU CULPA EN ORGULLO.
ENTRÁ A SANISIDRO.GOB.AR
Y ELEGÍ DÓNDE PLANTAR UN ÁRBOL.**

SAN ISIDRO / ESPACIO PÚBLICO
SANISIDRO.GOB.AR

¿Vivimos en duelo?

Muchos creen que para superar una pérdida resulta necesario atravesar los 12 meses del año, para así una vez transcurridas las 4 estaciones, la persona puede volver a ser igual de feliz que lo era hace un año atrás antes de lo ocurrido. Muchos podrían estar pensando en este instante: "yo llevo más de un año sufriendo". Al momento del incidente, de lo inesperado, de esa noticia que nos cambió la vida, nuestro cuerpo entero sufre un shock del cual pocas veces se está preparado. Pueden necesitarse minutos, o hasta horas para lograr comprender lo sucedido. Esto no es más que un mecanismo de defensa para proteger nuestra salud y nuestra estabilidad mental ante tanto movimiento repentino. Ocurre que ante la sorpresa, nuestra estructura se derrumba y ya no somos 'la casada', 'la sana', 'la abogada', 'la dueña'. El cuerpo necesita de cierto tiempo para lograr entender que ya no es quien era minutos atrás; que esa definición de sí cambió para siempre, que hoy es 'la viuda', 'la enferma', 'la desempleada'.



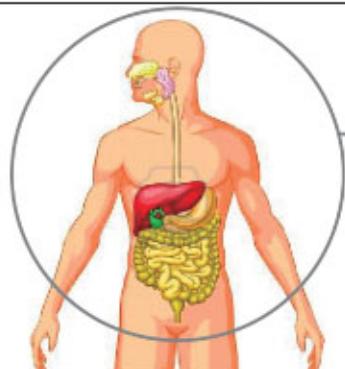
Al momento de esa noticia que nos cambió la vida, nuestro cuerpo entero sufre un shock del cual pocas veces se está preparado.

El derrumbamiento de las estructuras es una fase necesaria de los duelos, algo casi inevitable para que luego se pueda construir una nueva estructura, a partir de quién soy yo hoy... Pérdida; duelo. ¿Vivimos en duelo? ¿Sólo estamos en ese estado cuando algo que sucede cambia nuestra vida drásticamente o podría ser eso que transitamos casi a diario cuando las cosas simplemente cambian de forma para tomar otra nueva y distinta? Duelo; dolor. ¿Siempre hay dolor cuando estamos en duelo, o puede haber duelo sin dolor? Dejarlo en forma de interrogante tiene más sentido para mí que sellarlo con una afirmación. "Estoy de duelo". Muchos de nosotros hemos escuchado quizás una o más veces esta frase que puede remitirnos casi inmediatamente a un momento oscuro, negro, de la vida de cualquier persona. Nos parece imposible imaginarnos a ese ser en momento de duelo transformándose como lo hacen las orugas al momento de hacerse mariposas, donde la transformación es necesaria para seguir viva.

A su vez existen aquellos 'pequeños' duelos diarios que a mi modo de ver forman parte de nuestra vida cotidiana casi sin darnos cuenta. En el momento en que a uno le rayan el auto o se le rompe una prenda de ropa, algo ocurre en nuestro interior... ¿Nostalgia? Inmediatamente aparece una sensación de que algo ya no es o no está como antes, y a esto me refiero cuando hablo de los pequeños duelos cotidianos que aprendemos a atravesar casi sin darnos cuenta, gracias a esa capacidad de apego-desapego que poseemos los seres humanos. Duelo, pérdida, nostalgia, apego... algunas de las palabras que me resuenan al momento de reflexionar sobre el duelo; siendo este un proceso que llega a su fin cuando se logra evocar el recuerdo de lo ocurrido sin que traiga consigo el sufrimiento de aquellos primeros momentos. |

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 | PIEL info@asociacion-piel.org.ar

En la Asociación PIEL realizan nuevas técnicas reconstructivas de paladar

Uno de cada 700 nacimientos en la Argentina padecen de malformaciones congénitas. La mayoría de las malformaciones tiene solución si es abordada a tiempo. Una nueva técnica de cirugía reconstructiva de paladar permite dar el alta inmediata a los niños.

Una nueva técnica reconstructiva de paladar fue presentada en el país y se expone como una solución para el tratamiento de fisuras orales, también conocidas como labio leporino.

Según datos oficiales 1 de cada 700 niños nacidos en la Argentina sufre malformaciones congénitas y la gran mayoría de ellos no tienen recursos económicos para poder acceder a un tratamiento adecuado.

«Deambular por los hospitales engrosando la lista de espera de hasta 2 años para ser atendidos produce un perjuicio irreparable para el paciente», afirmó el Dr. Ricardo Bennun, director y fundador de la director y fundador de la Asociación Plástica Infantil PIEL (Plástica Infantil con Excelencia en el Logro).

«Las malformaciones congénitas son un problema que tiene solución. En PIEL atendemos a todos los niños con fisuras orales, conocido comúnmente como labio leporino, y cuando los traen de bebés, antes que cumplan su primer año de vida, la malformación queda en el olvido», añadió.

El especialista, en conjunto con su equipo, desarrolló

2 procedimientos exitosos para abordar la problemática con resultados efectivos y sorprendentes. En primer lugar, una nueva técnica de cirugía reconstructiva de paladar, que trabaja en la regeneración de tejidos y en injertos de estos tejidos blandos. Su principal ventaja es que permite dar el alta inmediata a los niños, y a su vez los habilita a poder alimentarse también en el momento. Por último, un nuevo método reconstructivo auricular que logra respuestas efectivas y operaciones exitosas.

Además, el Dr. Bennun, está trabajando en un nuevo proyecto de investigación científica mediante el cual aplican el uso de láseres para borrar aquellas cicatrices que, en algunos niños, quedaron como consecuencia de las fisuras. «Las malformaciones congénitas son un problema que tiene solución», afirmó, e indicó que en la institución se realizan 2 intervenciones quirúrgicas: la primera de ellas reparadora de las fisuras de labio y nariz, que comúnmente se denominan labio leporino. Se lleva a cabo entre los 3 y 6 meses de vida del bebé. Y antes del año, la cirugía reparadora de paladar. |

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

Referencia: BUENA PRAXIS EL PERIÓDICO DE LA SALUD

San Isidro: Realizarán exámenes cardiológicos gratuitos a deportistas

El intendente Gustavo Posse firmó un convenio con la 'Fundación Arrhythmia Alliance Argentina' para poner en marcha el programa 'Salvemos a un Deportista', cuyo objetivo es evitar la muerte súbita.

Con el objetivo de prevenir la muerte súbita en deportistas de alta competencia, el intendente de San Isidro, Gustavo Posse, firmó en el Campo de Deportes N°1 (Intendente Neyer 1220, Beccar), un convenio con la 'Fundación Arrhythmia Alliance Argentina' para poner en marcha el programa 'Salvemos a un Deportista', por el cual se realizarán exámenes cardiológicos gratuitos con equipos de última generación en un consultorio ambulante.

Tras la firma, Posse expresó que «estamos orgullosos de poner en marcha este programa para cuidar a nuestros deportistas de alta competencia. Con estos aparatos de última generación vamos a poder prevenir enfermedades del corazón». Además, el jefe Comunal agregó que «nos gustaría que esta iniciativa se pueda realizar en todo el país».

El consultorio ambulante, que cuenta con aire acondicionado y grupo electrógeno; contiene un electrocardiografo y ecocardiografo en dos habitaciones separadas.

El médico cardiólogo, Dr. Jorge González Zuelgaray, presidente de la 'Fundación Arrhythmia', señaló que «buscamos detectar enfermedades cardíacas en personas que realizan una actividad física intensa y que muchas veces no tienen síntomas. Con un buen control detectamos patologías y aumentamos la seguridad para el deportista».

«La muerte súbita en muchos casos es prevenible. Con este programa salvamos vidas», resumió el Dr. Zuelgaray.

El secretario de Salud Pública, Dr. Eduardo Prado, contó que el consultorio ambulante estará un tiempo en el Campo N°1, ya que ahí hay una gran cantidad de deportistas a quienes se les realizará un ecocardiograma y electrocardiograma. «Luego el tráiler recorrerá clubes,

sociedades de fomento y lugares donde se practiquen actividades de alta competencia de San Isidro», anticipó el Dr. Prado.



El intendente Gustavo Posse y el Dr. Jorge González Zuelgaray firmando el convenio.


mb • BEAUTY

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

Además, estuvo presente la garrochista Alejandra García, quien señaló que «la salud de los chicos que hacen deporte debe estar controlada. Así como se previenen lesiones, lo mismo debe suceder con las enfermedades cardíacas».

La atleta dijo que «participé en tres Juegos Olímpicos y cinco Panamericanos y jamás me hicieron un control cardíaco. Me lo ofrecieron cuando me retiré. Por eso festejo esta importante iniciativa».

Finalmente, el subsecretario de Deportes, Mario Scuderi, afirmó que «la idea es ayudar a que los chicos crezcan sanamente de la mano del deporte con los controles debidos».

Acerca de Arrhythmia Alliance Argentina

Es una organización no gubernamental que tiene su origen en el Reino Unido y desarrolla actividades en 14 países, Argentina fue el primero en Latinoamérica.

Su misión es crear la toma de conciencia de arritmias, adoptando medidas efectivas y rápidas que aumenten la sobrevivencia de las víctimas de un paro cardíaco. La muerte súbita representa aproximadamente la mitad de las muertes cardiovasculares. Más del 60% de ellas pueden evitarse. |



El consultorio ambulante cuenta con electrocardiógrafo y ecocardiógrafo en dos habitaciones separadas.

OUTLET SKI

**20%
DE
DESCUENTO**

**6 pagos
sin intereses**


nueva visión
ópticas



en productos
de **ski**

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

Medicina pública en San Isidro

Podología en el Hospital Central

Hace 17 años comenzó a funcionar el Servicio de Podología en el viejo hospital de San Isidro por entonces ubicado en la calle Juan José Díaz. Todo surgió de una charla con mis pacientes el Dr. Osvaldo Posse y el Dr. Carlos Prassel, entonces Secretario de salud Pública.

El Dr. Prassel me contactó con el Dr. Bernardo Noguero, director de dicho hospital. El Dr. Noguero realizó una reunión con todos los jefes de servicios de todas las aéreas. Mi propuesta era realizar una podología preventiva para pacientes diabéticos y fue aceptada con agrado por parte de los concurrentes.

El primer obstáculo fue no contar con un espacio para desarrollar la actividad. Entonces, el Dr. Ariel Blaunstein, jefe del servicio de Dermatología me convocó a trabajar con él, facilitándome un box y así trabajé durante un año y medio hasta conseguir un consultorio pequeño.

La consiga fue y será, que ningún paciente entrara a un quirófano por alguna lesión causada por el mismo, con un corte de uñas mal realizado. El 24 de octubre de 1998 se realizó la 'Primera Jornada de Podología de San Isidro', inaugurada por el Dr. Prassel, fue un sábado inolvidable...

En total se han realizado ocho jornadas, difundiendo la Podología en toda la zona norte.

Quiero agradecer a todos los médicos que me ayudaron y apoyaron para crecer como profesional, a los doctores. Blaustein, Rosales, Giulli, Maldonado (dermatólogos), Santamarta y Loterzo (traumatólogos) Prietto (diabetología) Beltran (Infectología); y por ultimo a la directora del Hospital Dra. Susana Abelleira, al secretario de salud Dr. Eduardo Prado y al equipo de podología que me acompañó durante estos años.

Desde ya, mi eterno agradecimiento a nuestro intendente el Dr. Gustavo Posse.

JUAN DOMINGO MOUMARY

Podólogo MPSP N° 800

Referencia: MENOPAUSE

Vinculan una concepción natural después de los 33 años con una vida más larga

Según un reciente estudio, las mujeres que tienen bebés de forma natural tras los 33 años tienden a vivir más tiempo que las que tienen su último hijo antes de los 30. Esto podría deberse a que las variaciones genéticas que permiten a las mujeres tener hijos a una edad más avanzada quizá se vinculen con vivir unas vidas más largas, plantearon investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston.

«Si una mujer tiene esas variantes, puede reproducirse y tener hijos durante más tiempo, aumentando sus probabilidades de pasar esos genes a la próxima generación», comentó el coautor del estudio, Dr. Thomas Perls. Él cree que eso podría ser una pista de por qué el 85% de las personas que viven hasta los 100 años o más son mujeres, mientras que apenas el 15% son hombres.

En el estudio, se anotó las edades a las que 462 mujeres tuvieron su último hijo, y luego qué edad tenían las mujeres al morir. Los datos provinieron del Estudio familiar de la vida larga, una investigación genética de 551 fami-

lias con miembros que vivieron hasta edades excepcionalmente avanzadas.

Aunque el estudio no pudo probar causalidad, las mujeres que tuvieron su último hijo tras los 33 años tenían el doble de probabilidades de vivir hasta los 95 o más que las que tuvieron su último hijo antes de los 30, según el estudio que publica 'Menopause'.

«Por supuesto, esto no significa que las mujeres deban esperar para tener sus hijos a una edad más avanzada para mejorar sus probabilidades de vivir más tiempo», comentó el Dr. Perls. En lugar de esto, «la edad en el nacimiento del último hijo podría ser un indicador del ritmo de envejecimiento», consideró. «La capacidad natural de tener un hijo a una edad más avanzada probablemente indique que el sistema reproductivo de una mujer envejece con lentitud, y por tanto, lo mismo sucede con el resto de su cuerpo».

Los hallazgos sugieren que las mujeres podrían fomentar la evolución del ADN que ralentiza el envejecimiento y ayuda a las personas a vivir vidas extremadamente largas. |

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

En San Isidro atienden gratuitamente a pacientes con trastornos de la alimentación

Todos los viernes, a partir de las 12 hs, en el consultorio 35 del Hospital Central de San Isidro (Av. Santa Fe 431) un equipo de nutricionistas, psicólogos, médicos clínicos y psiquiatras atienden gratuitamente a pacientes con trastornos de la alimentación, cuyas enfermedades más frecuentes son la anorexia y la bulimia.

«Los pacientes suelen llegar al consultorio con una restricción importante de alimentos, miedo a la comida y a engordar. Sufren una distorsión de su imagen corporal: están muy flacas pero se ven gordas. Tienen dificultad para reconocer cómo es una porción normal. En el consultorio, trabajamos ese miedo a la comida y cómo combinar los alimentos», dijo la nutricionista Kira Mountjoy.

Las personas con anorexia por lo general tienen entre 14 y 18 años; en cambio, la bulimia suele presentarse en mujeres adultas, a partir de los 24. «La conducta más habitual es compensar la ingesta de alimentos con vómitos y actividad física en exceso», amplió.

La Lic. Mountjoy expuso que, si bien son varios los factores que provocan estas enfermedades, uno de los principales es que estas personas relacionan al éxito con la delgadez extrema. Además, la nutricionista alarma sobre el papel que juega la información en Internet y la difusión a través de redes sociales: «Estas herramientas han empeorado esta situación porque, lamentablemente, por ese medio hoy se puede aprender cómo bajar de peso y hasta cómo vomitar».

Por su parte, la psicóloga Liliana Cantagalli indicó que «uno de los síntomas más evidentes es el descenso marcado



La principal herramienta para salir adelante es la educación alimentaria.

de peso en pocos meses. Los padres deben estar atentos si sus hijos tienen conductas raras después de comer como levantarse rápido de la mesa para ir al baño».

La Lic. Cantagalli explicó que ése es el momento de realizar una entrevista de orientación para, si es necesario, derivar al paciente al especialista que corresponda y que empiece el tratamiento cuanto antes. «La principal herramienta para salir adelante es la educación alimentaria, tomar conciencia de que la enfermedad puede llevar a la muerte. Los pacientes suelen salir adelante, de a poco incorporan alimentos y suben de peso. Vuelven a compartir la mesa y recuperan lazos sociales», concluyó. |

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

DRA. VIVIANA GABRIELA SCHIARETTI

MN 18.219 | MP 42.868

ODONTOPEDIATRÍA

Av. Ader 1561 1° Villa Adelina
4735-6846



Los resultados se definen con el sorteo nocturno de la quiniela de Lunes a Sábado. Consultá las bases y condiciones en tu Agencia de Lotería de la Provincia.

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

TODOS LOS CAMINOS CONDUCEN A "LA PLATA"



PORSÓLO
\$6

Probá
**QUINIELA
PLUS**

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

BA

GOB.
DANIEL
SCIOI



Lotería de
la Provincia

Entretención para vos. Beneficios para todos.



BUENOS AIRES
ACTIVA
COMO NUNCA

Canto Expresivo®



Voz en Movimiento

Técnica vocal terapéutica para soltar y liberar tensiones, disminuir el nivel de Estrés y desarrollar la espontaneidad y la creatividad a partir del trabajo con la Voz y el movimiento corporal

Seguimiento Individual

Talleres Grupales

Workshops en Empresas

CANTO EXPRESIVO® es una marca registrada de:
Profesora en Artes Sabrina E. Márquez

Seguinos:    

Zona Norte y C.A.B.A.

+ Info 4742 0221
15 5738 9769

cantoexpresivo@fibertel.com.ar

www.cantoexpresivo.blogspot.com