



## El calor y los chicos: qué puede afectarlos



**Pág. 04 y 05** | El verano trae días de mucho calor, y a veces la temperatura llega a valores extremos. Esto genera el 'golpe de calor' o agotamiento por calor y las quemaduras solares. También, son frecuentes las picaduras de mosquitos y hormigas. Consejos.

## Tips para no estresarnos en vacaciones

**Pág. 08 y 09** | Profesionales del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA), ofrecen algunos consejos para que las vacaciones no sean motivo de estrés y se las pueda disfrutar en todo su esplendor.



**Pág. 03** |  
 La intolerancia  
 que nos separa

**Pág. 06 y 07** |  
 La adultización  
 sexy de niñas  
 pequeñas: ¿dónde  
 poner el límite?

**Pág. 10 y 11** |  
 El ABC del  
 prolapso uterino:  
 cómo reconocerlo  
 a tiempo

**Pág. 14** |  
 'El Nido' de San  
 Isidro atendió  
 más de 18 mil  
 consultas en 2014

## 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

## Prevenir el melanoma

En esta ocasión, me parece importante dado que estamos en pleno verano, recordar la importancia sobre la prevención del melanoma. De acuerdo con los especialistas, el mencionado melanoma o cáncer de piel es un tumor maligno que se desarrolla a expensas de los melanocitos de la piel, los cuales en la mayor parte de los casos se manifiestan por la aparición de una mancha pigmentada sobre la piel sana y en una parte más pequeña de las personas se puede presentar en forma de grano con cambio de color.

Para conocer cómo prevenir el melanoma, hay que considerar que la principal causa de la aparición de este tumor es la exposición al sol, entonces vale recordar que existen ciertas precauciones a tener muy en cuenta para disminuir este riesgo:

- Evitar la exposición solar durante el día, entre las 11 hs y las 16 hs en verano, porque es la franja horaria en que los rayos del sol son más intensos y peligrosos
- Buscar la sombra, utilizar en la playa una sombrilla; tener en cuenta que incluso cuando está nublado los rayos UV están presentes y activos
- Si se está bajo el sol cuando uno está más activo, cubrirse con ropa clara; la ropa es una de las mejores protecciones para limitar las partes expuestas del cuerpo siempre que no esté húmeda porque pierde gran parte de su efecto protector. Un sombrero de ala ancha, ya que protege el rostro, los ojos y el cuello. Y anteojos de sol, los cuales siempre deber tener protección UV.

- Usar un protector solar con un factor de protección alto y renovar su aplicación periódicamente (por lo menos cada 2 horas) para que sea efectivo; asegurarse de que el protector es el adecuado para el tipo de piel de cada uno y para las condiciones de exposición. Lo ideal es que el dermatólogo recomiende a cada persona el que le corresponde, ya que depende de su tipo de piel, de sus hábitos (si son deportistas, por ejemplo), de su edad, etc.
- Algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad al sol, como los anticonceptivos y los antiinflamatorios.

Aunque lo correcto es hacer el control con un dermatólogo una vez por año, antes de la exposición solar, también es bueno realizarse el autoexamen de la piel. Hay que mirarse, fijarse si hay cambios de color en los lunares, si existen manchas nuevas o lesiones que pican. En ese caso, acudir cuanto antes a una consulta especializada. 👍



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 | Clr. Micaela Lilla

## La intolerancia que nos separa

De la incapacidad de aceptar nuestros sentimientos, ciertas actitudes, nuestros 'errores', nace la dificultad de aceptar los 'errores', los pensamientos o formar de actuar y comportarse de los otros seres que nos cruzamos por la vida. A esto algunos pueden denominarlo intolerancia, o dificultad para tolerarse a sí mismos y a los otros, quienes muchas veces funcionan como nuestros reflejos en el planeta de los espejos.

El hecho de sentir ira o enojo por determinada situación o hecho, puede que no sea bien recibido por quien lo siente, y mucho menos por quienes se encuentran frente a este sujeto y su sentimiento. Muchas de las veces es más bien enjuiciado tarde o temprano, por sí mismo y por los otros.

Perfectamente podemos emitir juicio sobre una conversación que vemos se está llevando a cabo en la vereda de enfrente, bastante lejos nuestro, mientras de por medio hay un ruido ensordecedor de colectivos y autos, y donde las

mujeres parecen estar agrediendo de lo enfadadas que se las ve; pero puede que nos estemos equivocando y simplemente se estén contando lo que sucedió en la telenovela de anoche.

Esto de alguna manera sucede en la vida cotidiana al momento de interpretar al otro por lo que vemos u oímos. De la misma manera criticamos lo que alguna persona siente frente a determinado hecho, sabiendo poco o nada sobre su historia de vida y demás que seguramente lo condicionaron para hoy estar sintiendo aquello que siente. La capacidad de ser flexible y esperar a recabar suficientes datos para emitir juicio (ni bueno ni malo, sino como crítica) sobre algo o alguien, puede que sea a mi manera de ver una explicación breve del concepto 'tolerancia'.

El interpretar y evaluar rápidamente puede ser sinónimo de la intolerancia de un sujeto para con los demás y para consigo mismo, dejando de lado la compasión. Al hablar de tolerancia me comienza a resonar a su vez la palabra 'paciencia', un atributo infaltable a la hora de practicar la tolerancia, ya que el tiempo puede resultar un ingrediente clave para entender una determinada situación o un determinado sentimiento. A menudo me sucede que me enfurece quien no deja prioridad al auto que aparece por la derecha, y al rato soy yo quien no da prioridad al peatón. En ese preciso instante comienzo a practicar la tolerancia para con el otro, ya que otro la debe practicar para conmigo.

Teniendo en cuenta que la tierra es llamada 'la escuela de las emociones', bienvenidos sean aquellos sentimientos que hacen que aquella experiencia con cierta carga emocional no sea simplemente una experiencia más y podamos así dejarla archivada en nuestro historial de recuerdos. |



Sentir enojo por determinada situación puede que no sea bien recibido por quien lo siente, y mucho menos por quien se encuentra en frente.

**Clr. Micaela Martín Lilla**

Consultora Psicológica - Counselor  
(15) 6570-8083 - mica.lilla@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

## El calor y los chicos: qué puede afectarlos

El verano trae días de mucho calor en nuestro país, y a veces la temperatura llega a valores extremos. Esto genera el 'golpe de calor' o agotamiento por calor, que ocurre más frecuentemente en escenarios de humedad, lo que dificulta la pérdida de temperatura por sudor. En estos casos también influye la edad, el sobrepeso, la fiebre, las quemaduras solares y la vestimenta. Es más frecuen-



Es importante proporcionar agua a los niños frecuentemente.

te en los menores de 5 años y en los mayores de 65, también en las personas obesas y los que realizan tareas con alto actividad y esfuerzo.

Las medidas son preventivas, en caso de altas temperaturas permanecer bajo techo con aire acondicionado o ventilador de techo, con ropa liviana, no realizar actividad física, ofrecer a los niños bebidas frecuentes y no dejar a ninguna persona en un vehículo cerrado y estacionado.

En el caso de los bebés, las recomendaciones para que se mantenga hidratado a pesar de las altas temperaturas dependen de su edad y tipo de alimentación.

Para los bebés alimentados a pecho solo es suficiente con incrementar transitoriamente las ingesta, haciéndolas más frecuentes, para ello la madre debe mantenerse bien hidratada con líquidos que contengan sales y bebidas frescas en cantidad y frecuencia adecuadas.

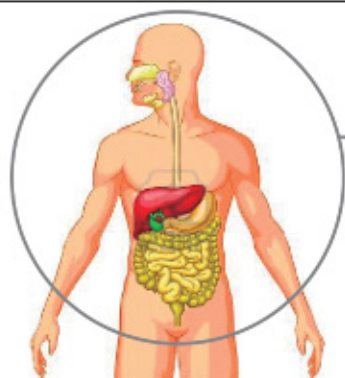
Debe prestarse especial cuidado a los bebés que en época de calor presentan además pérdidas extra de líquidos por diarreas, vómitos o fiebre, en estos casos siempre deben consultar al pediatra.

Los lactantes que se alimentan con semisólidos y biberón, deben recibir leche con más frecuencia, no superando los volúmenes recomendados por peso y ofrecer agua fresca luego de los semisólidos. También son recomendados los jugos de frutas naturales colados.

No deben ofrecerse jugos artificiales ni bebidas gaseosas, ya que representan calorías vacías para el bebé y disminuyen la ingesta de alimentos con valor energético y de alto valor biológico.

Los lactantes que presenten diarrea se los tratará inicialmente con sales de rehidratación oral siempre con la supervisión de un pediatra.

Deben vestirse con prendas adecuadas, evitar el sobreaabrigo, se pueden utilizar ventiladores, preferiblemente de techo bien amurados y aire acondicionado, si se dispone, siempre a una temperatura que no sea inferior a los 23 - 24 grados.



# 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



### Otro clásico del verano: insectos

En esta época son frecuentes las picaduras de mosquitos y hormigas. Para las picaduras de insectos lo ideal es prevenirlas, en los más pequeños se recomienda la utilización de tul y en los mayores de 6 meses está aprobada la utilización de repelentes de acción prolongada en crema. También es recomendable la utilización de alambre tejido en puertas y ventanas, y se desaconseja el uso de espirales en el interior de la casa, así como las tabletas eléctricas en caso de bebés menores de 3 meses.

Se debe prestar especial atención a las picaduras de hormigas cuando los niños están en el pasto. En esos casos, se recomienda que lo hagan con repelente y ropa liviana.

Hay algunos niños que presentan reacciones de alergia ante las picaduras, las más frecuentes se manifiestan por hinchazón y enrojecimiento alrededor de la picadura que se acompaña de picazón. Esta reacción no es peligrosa y se trata con antihistamínicos que deben ser indicados por un pediatra. No se deben colocar untos ni cremas en las mismas porque esto aumenta el riesgo de infección local.

Los casos de alergia grave, conocidos como reacción anafiláctica son poco frecuentes pero requieren atención urgente. La causa más común es la picadura múltiple de abeja. Los síntomas iniciales son hinchazón de los labios, párpados, tos o cualquier otro síntoma de dificultad para respirar, requiere el traslado urgente al centro de atención más cercana.

### Accidentes de verano

Las afecciones más comunes en verano son las quemaduras solares, las picaduras de insectos y los accidentes ya sea en lugares al aire libre como clubes o lugar de veraneo, como en los domicilios.

Se incluyen también las situaciones riesgosas en el agua. Se consideran más peligrosas las aguas oscuras de mar y río, y la población más expuesta son los adolescentes.

Durante el verano son frecuentes los accidentes domés-



Para prevenir accidentes es fundamental inspeccionar previamente el lugar dónde el niño va a jugar.

ticos en patios y balcones, pudiendo en algunos casos ser de gravedad. La recomendación es la supervisión y acondicionamiento periódico de estos lugares.

Para la prevención de accidentes es fundamental inspeccionar previamente el lugar dónde el niño va a jugar, para poder detectar cualquier riesgo potencial de accidente, modificar la situación si esto es viable o impedir que el niño permanezca en ese sitio. Para esto es imprescindible no dejarlo nunca sólo y en caso de niños mayores asegurarse que las características del sitio no son peligrosas y hacer una recorrida previa con un adulto para que puedan estar alerta ante eventuales riesgos. |



**Dra. Alejandra Lafont**

M.N. 81988

Jefa del Servicio de Pediatría  
de la Fundación Hospitalaria

Tel 4704-2300 | [www.fh.org.ar](http://www.fh.org.ar)



**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**

## La adultización sexy de niñas pequeñas: ¿dónde poner el límite?

Los padres muchas veces no saben hasta dónde permitir este 'juego' en el cual las pequeñas buscan vestirse como grandes, ya que, que se realice de manera lúdica esporádicamente no parecería presentar situaciones problemáticas.

A lo largo de los años, las tendencias en moda y vestimenta fueron cambiando. Actualmente se puede apreciar



Actualmente se puede apreciar un cambio en el vestir de algunas niñas que eligen simular ser mayores.

ese drástico cambio en el vestir de algunas niñas que eligen, o exigen, simular ser mayores. Además, gestos y actitudes que denotan una edad que no tienen.

«En el vestuario de nuestras hijas mujeres nos fuimos despojando de moños, encajes, vestidos primorosos para ir sumando una vestimenta cargada de brillos, animal print, calzas ajustadas, escotes, incluyendo maquillaje y esmaltes. Pasó de ser una atuendo delicado a una vestimenta sexy», indicó la Lic. Emilia Elisa Canzutti, 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 que pueden traer drásticas consecuencias en el futuro cercano.

Los padres muchas veces no saben hasta dónde permitir este 'juego' en el cual las pequeñas buscan vestirse como grandes, ya que, que se realice de manera lúdica esporádicamente no parecería presentar situaciones problemáticas. El conflicto surge cuando la niña se queja si no puede llevar esa vestimenta a otros ámbitos, dejando entonces de ser un juego para pasar a ser un requerimiento diario a la hora de vestirse.

«¿Pero a qué edad? ¿Estimulo la compra? ¿Hay momentos para cada tipo de vestimenta? ¿Me divierte que se vista igual que yo?», son preguntas que se hacen desde 'Momento Cero' para los padres.

En respuesta a estas incógnitas, la Lic Adriana López (co-fundadora de 'Momento Cero') indicó que «desde pequeñas las nenas mueren por vestirse de princesas y ponerse los tacos de mamá en una actividad lúdica, divertida y placentera. Circunscripto en un juego, quizás muchas cosas se permiten: usar maquillaje de grandes, pintarse las uñas, lucir ropa y accesorios de chica grande.



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

[www.buenap Praxis.com](http://www.buenap Praxis.com)

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

Comuníquese al 4717-5703 – [info@buenap Praxis.com](mailto:info@buenap Praxis.com)

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



Pero qué pasa si eso va tomando otro color y la nena dice: 'si no llevo las uñas pintadas como hace fulanita no quiero ir al jardín'. Si dejamos que invada más allá de los espacios de juego y se transforme en vestirse como una nena más grande, hasta sexy, podemos estar favoreciendo agrandarnos antes de tiempo».

Más allá de que pueda resultarle divertido a los padres ver a sus niñas vestidas como chicas o mujeres más grande, «se pueden estar corriendo riesgos que quizás los padres no avicinan en el momento actual, sino que se darán cuenta más adelante, posiblemente en la adolescencia, cuando parezca más grande y la sociedad exija de ella algo que su mente no entiende o no sepa cómo salir de alguna situación desagradable», explicó la Lic. Emilia Canzutti, psicóloga de niños, adolescentes y adultos.

Resulta importante entonces que la madre, padre, o ambos, puedan establecer los límites entre el juego y la realidad cotidiana, prestando atención y comprendiendo que, si bien cada cual debería poder vestirse como quiera, hay ciertas edades en las cuales es mejor preservar y moderar algunos aspectos de la vestimenta.

«Muchas veces por no tomar conciencia, por favorecer porque es divertido verla como una nena sexy, perdemos de vista el recorrido personal y necesario en tiempo y forma que hace cada persona en lo físico, madurativo, emocional, social y sexual. De alguna manera podríamos estar interfiriendo al desarrollo natural del ser mujer de esa niña» finalizó la Lic. Canzutti. |

Consultas sobre este tema

**CONTACTO CERO**

contacto@momentocero.com.ar



Es importante que la madre, padre, o ambos, puedan establecer los límites entre el juego y la realidad cotidiana.

## 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

## Tips para no estresarnos en vacaciones

Como cada año, los profesionales del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA), ofrecen algunos consejos para que las vacaciones no sean motivo de estrés y se las pueda disfrutar en todo su esplendor.

Estos son algunos tips para que las vacaciones logren su objetivo: relajarnos.

- Lograr colocarse límites a uno mismo y a otros (no ceder frente a las demandas laborales que no respetan el tiempo vacacional)
- Buscar actividades placenteras que generen satisfacción personal, y puedan funcionar como 'vehículo de descarga' tensional: actividades físicas, sociales, o hasta mentales como juegos de ingenio.
- Mantener una alimentación balanceada, combinándola con el placer de ingerir alimentos diferentes y de sabor agradable, ya que tienden a disminuir los niveles de ansiedad.
- Delegar en otros, desestimando la falsa creencia «nadie lo hará mejor ni más rápido que yo».
- No pretender generar cambios radicales en la personalidad, «a partir de ahora, voy a dejar de ser una persona ansiosa y me transformaré en buda».

### *Estrés en vacaciones, un mal recurrente*

Estos consejos surgen porque cada vez es mayor el número de personas que sufren de estrés, aún en el receso vacacional. Para ellos, las vacaciones en vez de ser un momento para relajarse y olvidarse de preocupaciones, pasan a ser todo lo contrario, ya que no logran desconectarse de su actividad laboral cotidiana.

Según la especialista en el tema, la Lic. Gabriela Martínez Castro, directora del CEETA, el estrés no se toma vacaciones, ya que es común observar hoy en día a personas que se estresan más en el receso vacacional que en la abrumadora rutina laboral del año.

«Hoy día, es más que frecuente encontrar en nuestras

consultas a pacientes que explican que su problema comenzó durante sus vacaciones, que están nerviosos, angustiados y sobresaltados, todo les preocupa, transpiran mucho, tienen taquicardia y problemas para dormir. En ciertos casos, acompañan del relato de una crisis de pánico, como corolario», explicó la Lic. Martínez Castro.

Cuando estas personas son sometidas a factores que les producen mayor ansiedad o estrés, como puede ser el ocio, están más predispuestas a padecer trastornos de ansiedad.

Según la especialista, los casos más comunes son: trastorno de pánico (aparición temporal o aislada de miedo o



Cada vez es mayor el número de personas que sufren de estrés, aún en el receso vacacional.

### Dr. ALBERTO MAURIÑO

Especialista en Neurología  
Neurología Cognitiva y del Comportamiento  
Investigador Asociado UBA

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

### Dr. Víctor M. Barousse

M.N. 38.880 - MP 46.050

Ginecología – Patología mamaria

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



malestar intensos acompañada de 4 o más síntomas, como por ejemplo mareos, taquicardia y etc.); trastorno por ansiedad generalizada; trastorno obsesivo-compulsivo, y trastornos por ansiedad social (un temor persistente a las situaciones sociales, y a que los síntomas sufridos se evidencien, como la ruborización, temblores, ataques de pánico y otros).

«El estrés que padecen este tipo de pacientes, por no poder descargar la tensión, como normalmente lo hacen en la actividad laboral aumenta, en muchos casos, el grado de ansiedad y, en consecuencia sufren una serie de síntomas, tanto psíquicos como biológicos», continuó la directora de CEETA.

«Estos síntomas pueden resumirse en irritabilidad, respuestas con sobresalto, inquietud, dificultad para la espera, insatisfacción, temores irracionales, enojos frecuentes, dificultades en la interacción con otros, dificultades en el tracto digestivo (colitis, dolores abdominales, flatulencias, indigestiones frecuentes), contracturas musculares, dolor precordial u opresión en el pecho, cefaleas, deseos frecuentes de orinar, temor irracional a padecer una enfermedad seria, pensamientos catastróficos, y hasta una crisis de pánico, caracterizada por gran parte de la sintomatología anterior, además de ir acompañada por un intenso terror a morir, o a volverse loco o descontrolarse»,

amplió la Lic. Martínez Castro.

Todo ello genera peleas y discusiones con el entorno social, generalmente es el familiar, cuando se está de vacaciones, lo cual hace deponer rápidamente el merecido descanso, el que ha quedado transformado en 'todo un trabajo para sobrellevar'.

El perfil característico de este tipo de personalidad es llamado workoholic o 'trabajólicos', definidos como 'adictos al trabajo'.

Para la Lic. Gabriela Martínez Castro, Directora del Centro, «se trata de individuos ansiosos, hiper exigentes, a quienes les es más sencillo cumplir de forma permanente con obligaciones, que dejar de hacerlo. Esto último, en más de una oportunidad, les genera más ansiedad, es decir, al vacacionar o 'parar' con la actividad, quedan sin el vehículo de descarga habitual, que es trabajar, lo cual termina provocando más ansiedad y estrés que si continuaran con la vida cotidiana».

*Mayor información y consultas*

**CEETA**

Belgrano - Barrio Norte - Pilar - San Isidro  
0230-4667175 | 4788-6245 | [info@ceeta.org](mailto:info@ceeta.org)



**SAN ISIDRO**  
MUNICIPIO

## El ABC del prolapso uterino: cómo reconocerlo a tiempo

### ¿Qué es el prolapso uterino?

El prolapso uterino está referido al descenso del útero a través de la vagina debido a la relajación y debilitamiento del sistema de sostén formado por los músculos del suelo pélvico y de los ligamentos y fascias.

### ¿Qué factores se deben tener en cuenta?

Hoy, la consulta temprana ante el inicio de los síntomas es de vital importancia, ya que de no mediar tratamiento, el progresivo debilitamiento del soporte uterino podría causar síntomas más graves.

Los factores de riesgo más importantes para desarrollar esta patología son variados, destacándose los múltiples

partos, bebés de gran tamaño y la utilización de fórceps.

En los casos en que el prolapso aparece en mujeres nulíparas y jóvenes, sin otros factores de riesgo asociados, es posible que la causa sea secundaria a enfermedades por defectos en la matriz del colágeno.

También se asocia en menor medida a pacientes que sufren de tos crónica, obesidad, levantamiento de peso y la realización de abdominales ya que todas estas prácticas provocan aumento de la presión abdominal.

Estos factores, asociados al envejecimiento y disminución de estrógenos luego de la menopausia, pueden colaborar al desarrollo de prolapso en grados avanzados. Si bien es frecuente que se desarrolle un pequeño grado de prolapso con la edad, éste no suele causar síntomas. No obstante, en grados más avanzados, puede provocar molestias, sensación de presión o bulto en la vagina el cual se puede incrementar con la tos, la bipedestación y durante la defecación.

### La importancia de un buen diagnóstico

La mujer debe consultar con su médico ante sensación de presión o pesadez en la vagina, incontinencia urinaria, molestias en las relaciones sexuales, protrusión de masa hacia la abertura vaginal, infecciones urinarias a repetición o sangrado vaginal inusual.

El médico realizará un examen mediante visión directa de la zona genital tanto en decúbito, de pie, en reposo y mediante maniobras de provocación, asociado a un correcto interrogatorio de los signos y síntomas y la evaluación del historial de cada paciente en particular.

Cuando el médico se encuentre ante el diagnóstico de prolapso y desee conocer el grado del mismo, solicitará un estudio de resonancia magnética (RM) a fin de confirmar el mismo, caracterizarlo y clasificarlo.



La consulta temprana ante el inicio de los síntomas es de vital importancia.



## 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



Dependiendo de la edad de la paciente, si ya tiene hijos y si cuenta con enfermedades asociadas y el grado de prolapso que presente la paciente en la RM, el profesional definirá un tratamiento conservador con ejercicios específicos que fortalecen la musculatura pelviana en casos leves, la utilización de un pesario, que es un dispositivo de plástico en forma de anillo o en casos avanzados la corrección quirúrgica.

La resonancia magnética es el método ideal que nos va a permitir determinar la magnitud de los defectos de las estructuras de soporte y el grado de compromiso que presentan, además de brindarnos información sobre todos los compartimientos de la pelvis, evaluar si existe algún grado de prolapso de los órganos adyacentes y otras patologías asociadas.

El estudio cuenta con dos etapas: La primera etapa es estática, en reposo, donde se evalúan las regiones anatómicas de la cavidad pelviana, gracias a su alta resolución tisular que permite evaluar en detalle las estructuras de sostén del piso pelviano. La segunda etapa de la evaluación consta de secuencias dinámicas que se realizan con maniobras de valsalva que nos permite ver las relaciones de los diferentes órganos pelvianos entre sí en forma simultánea y en movimientos (reproduciendo los movimientos cotidianos como simular el acto de defecar,

aumentando la presión abdominal) y mostrando la relación de éstas con las estructuras óseas y musculares adyacentes.

Debido a esto, la RM resulta un método cada vez más utilizado debido a no sólo su mayor accesibilidad, sino que es altamente específico para esta patología, que permite adecuar el estudio mediante diferentes parámetros técnicos, a la evaluación detallada del piso pelviano.

Es un método muy confiable cuando esta adecuadamente indicado y principalmente cuando se lo realiza en centros especializados con profesionales médicos de experiencia en esta patología, debido a la gran cantidad de información que puede brindar ya sea en el diagnóstico inicial de prolapso, en la evaluación pre o postquirúrgica, tanto en los casos simples como en casos de defectos complejos y cuando se programan reparaciones complicadas. |

**Dra. Daniela Grammatico**

MN 116.026 | MP 451368

Médica especialista en diagnóstico por imágenes  
(resonancia magnética de pelvis -masculina y femenina)  
Coordinadora de Argus Diagnóstico Médico - Sede San Miguel

**nueva visión**  
ó p t i c a s

**Temporada de sol**

- ▶ **San Isidro**  
Chacabuco 284  
Telefax: 4747-2256 /  
4743-9489 /  
4742-8156
- ▶ **Recoleta**  
Av. Callao 1797  
Tel: 4816-5892
- ▶ **Lomas de San Isidro**  
J.S. Fernández 86  
Tel: 4763-2228
- ▶ **La Lucila**  
Rawson 3798  
Tel: 4711-1647
- ▶ **Belgrano**  
Maure 1680  
Tel: 4775-1836
- ▶ **Martínez**  
Alvear 169  
Tel: 4793-2109

Aviator small  
Hydrogen

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

## En 2014 los adultos mayores de San Isidro disfrutaron de las propuestas de 'Puerto Libre'

¿Quién dijo que los mayores son aburridos? 'Puerto Libre', el predio de San Isidro donde los adultos mayores realizan actividades gratis dentro del programa municipal 'Juventud Prolongada', es una clara muestra de que la diversión y la energía son moneda corriente de todos sus días.

El 2014 fue un año lleno de iniciativas donde los mayores de 60 años disfrutaron de clases de gimnasia; jugaron al tejo, a las cartas, al newcombol, a las bochas, al bridge; practicaron natación; bailaron tango, rock y folklore; hicieron teatro; participaron en el taller de arte, de memoria; hicieron yoga; aprendieron computación y disfrutaron de la compañía de nuevos amigos.

«Hay que dar las gracias por el año maravilloso que hemos vivido. Causa mucha felicidad y satisfacción ver la alegría de ellos y nuestro objetivo cumplido: mejorar su calidad de vida», expresó el director de Tercera Edad,

Antonio De Pascua, quien contó que en 2014 aumentó un 20% el número de asistentes.

El lugar está perfectamente equipado: tiene dos salones de usos múltiples, un quincho climatizado, salón para diferentes talleres, sala de video, playón polideportivo, pileta de natación, canchas para hacer deportes, biblioteca, mesas y sillas, y mucho espacio verde.

«Para poder disfrutar del predio sólo hay que acercarse con dos fotos y ganas de pasarla bien. Esperemos que en este 2015 más personas nos conozcan y se hagan presentes para disfrutar de cada una de las actividades que realizamos. Nuestro deseo es seguir mejorando la calidad de vida de las personas», concluyó De Pascua.

El predio está ubicado en Elcano 2340 (Martínez).

Para conocer las propuestas, llamar a los teléfonos:

- 4580-3122 / 23 (De lunes a domingo de 9:00 a 16:00 hs)
- 4793-2249 (De lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hs) |

[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



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



## 'El Nido' de San Isidro atendió más de 18 mil consultas en 2014

El Centro de Desarrollo Infantil y Estimulación Temprana 'El Nido' se inauguró en 2012 como un espacio de contención para niños que nacen antes de término. «Fue un año muy productivo. Además de lo que se hizo adentro, trabajamos mucho afuera, con la comunidad», explicó su directora, María José Fattore.

Sobre el número de consultas que se alcanzó, Fattore agregó: «18.700 es muchísimo; estamos trabajando a capacidad completa tanto de profesionales como de pacientes, porque muchos tienen tratamientos crónicos así que no hay posibilidad de recambio».

Por último, la directora también se refirió a la donación por parte de UNICEF de una sala especial que sirve para desarrollar y mejorar habilidades de la rutina diaria de los chicos. «Es un orgullo que un organismo como UNICEF reconozca a El Nido como una institución modelo», concluyó.

### *UNICEF donó una sala de estimulación sensorial*

En el marco de la Semana del Prematuro, en noviembre se inauguró una Sala de Estimulación Sensorial, espacio que donó UNICEF en reconocimiento al compromiso y trabajo que se realiza en 'El Nido'. Rampas, patinetas, peloteros y hamacas, son algunos de los objetos que hay en el consultorio que sirve para activar y trabajar los sentidos de cada chico.

### *Talleres y Capacitaciones*

Para que los padres sepan cómo acompañar a los chicos en su crecimiento sin desesperarse ni desatender algún síntoma, El Nido organizó un ciclo de talleres. Fueron cuatro encuentros gratuitos donde los adultos pudieron aprender, dentro de un ámbito profesional, cómo manejarse con los niños ante situaciones nuevas como su primer día de escuela, cómo compartir su lugar de juego, o cómo comunicarse hasta que hable.

Durante el año, también organizó capacitaciones internas para el personal no profesional para que aprendan cómo relacionarse con los pacientes que se atienden en el lugar, y así complementar el tratamiento de los terapeutas.

Por otro lado, para profesionales de la salud, docentes y estudiantes avanzados, también coordinó un curso sobre autismo en el que participaron y expusieron importantes referentes internacionales.

### *Obras y refacciones*

Se realizó el cerramiento de la plaza que está al lado del Centro, que se utiliza por chicos y profesionales con fines terapéuticos, para que tengan más privacidad. Allí también se inauguró una huerta. Además, se construyeron dos nuevos consultorios para aumentar la capacidad de consultas.

### *Ambientación de la fachada*

En el marco del Día Mundial del Niño Prematuro, el artista plástico Patricio Forrester llevó adelante una actividad, en la que vecinos y trabajadores del Centro, pintaron el frente de 'El Nido'. También participaron Karina Mazzocco, madrina del Centro, y el intendente Gustavo Posse.

### *Campaña benéfica*

En noviembre empezó la campaña Doná Tu Vuelto en todas las farmacias de Zona Vital. La propuesta fue que los clientes que compraron en alguna de las 15 sucursales, de noviembre a enero, colaboren para recaudar fondos para el Centro.

La iniciativa surgió por el trabajo conjunto entre la ONG Propuesta Mujer, el Municipio y Zona Vital. Todo lo recaudado se va a utilizar para comprar un carro de paro, un instrumento para emergencias pediátricas. |

## ALQUILER DE CONSULTORIOS

**Martínez:**

Av. Sta. Fe 1938 - PB A

Tel: 4798 -9030

E-mail: vivispin69@hotmail.com

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



# 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)



## LEM PRODUCCIONES

Locución Profesional | Conducción de Eventos

*Brindamos el servicio de locución, con calidad de audio profesional para favorecer las distintas necesidades de cada organización empresarial.*



- Artística radio y Tv
- Cursos multimedia y e-learning
- Spots publicitarios
- Videos Institucionales
- Telefonía, IVR
- Megafonía
- Aplicaciones móviles
- Mensajes Cantados



CONTACTO  
15 6017-1626

[www.lemproducciones.com.ar](http://www.lemproducciones.com.ar)  
[info.lemproducciones@gmail.com](mailto:info.lemproducciones@gmail.com)