



# Guía de la Buena Salud



## **Agradecimientos**

Queremos agradecer a todos los que han colaborado en la preparación de esta guía de la buena salud. A los profesionales de nuestra Clínica, a la Dirección y Asesoría Médica, a aquellos especialistas que nos brindaron su tiempo y conocimientos para la realización y revisión de los artículos originales, como a los que se ocuparon de la lectura final de este importante volumen de material.

Especialmente deseamos agradecer a los integrantes del Servicio Social de AMEBPBA por su aporte en los temas referentes a su área.

## **Realización**

**Realización, redacción y corrección:**  
División Orientación y Difusión

# Prólogo

## Estimados Afiliados:

El año 2004, representó un punto de inflexión en la vida institucional de la Mutual y marcó sensiblemente nuestra memoria. La disyuntiva planteaba términos de extrema crudeza, dado que la continuidad y funcionamiento institucional se encontraban absolutamente comprometidos.

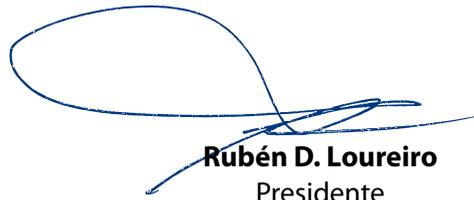
Al tomar la administración de la Entidad, decidimos proyectar y poner en práctica el eficiente manejo de los recursos propios, para sacarla definitivamente de la crisis.

Hoy, los servicios funcionan a pleno, las obligaciones con los prestadores se encuentran al día y las cuentas en equilibrio. Esto nos posibilita profundizar el cambio de paradigma propuesto al inicio de nuestra gestión, que radica en atender no sólo la enfermedad, sino focalizar esencialmente en la **prevención**.

La promoción de hábitos saludables, **plan materno-infantil**, material gráfico sobre trastornos alimentarios y afecciones en general, vacunación gratuita para la gripe en población de riesgo y profusa organización de jornadas para la salud, hacen de un ideal nuestro trabajo cotidiano.

La presente guía es la expresión de un hecho fundacional, que brinda impulso al objetivo de contar con una comunidad cada vez más sana, y esperamos que este manual sirva de herramienta para mejorar la calidad de vida, haciendo propicia esta oportunidad para invitarlos a seguir construyendo JUNTOS, la Mutual que cada afiliado se merece.

Afectuosamente.



**Rubén D. Loureiro**  
Presidente



# AMEBPBA

## **Comisión Directiva**

Presidente: Sr. Loureiro, Rubén Daniel  
Vicepresidente: Sr. Izaguirre, Luis Oscar  
Secretaria: Sra. Brundo de Mohsen, Mabel  
Prosecretario: Arq. Peralta, Luis Alberto  
Tesorero: Dr. Aguiar, Norberto Abel  
Protesorero: Sr. De Lillo, Félix Héctor H.

## **Vocales Titulares**

Sr. Rosón, Néstor Carlos  
Sr. Dordoni, Mario Eduardo  
Sr. Pastorini, Miguel Ángel  
Sr. Ferrari, Carlos Rubén

## **Vocales Suplentes**

Sr. Alarcón, Eduardo Rodolfo  
Sr. Camerotto, Alberto Néstor  
Sr. Massimo, Juan Carlos  
Sr. Laurenti, Everardo Raúl

## **Comisión Revisora de Cuentas**

Sr. Pérez, Jorge Eduardo M.  
Cdor. Bauza, Juan José  
Sr. Di Paolo, Antonio

## **Comisión Revisora de Cuentas Suplente**

Cdor. González, Marcelo Fabián

# Índice

Introducción..... Pág. 9

## Enfermedades transmisibles

Conjuntivitis..... Pág. 15

Dengue ..... Pág. 17

Eruptivas ..... Pág. 19

Fiebre amarilla ..... Pág. 22

Garganta: Afecciones más comunes ..... Pág. 25

Gripe..... Pág. 27

Hepatitis..... Pág. 30

HPV ..... Pág. 33

Meningitis ..... Pág. 36

Respiratorias..... Pág. 38

SIDA..... Pág. 43

## Enfermedades no transmisibles

ACV..... Pág. 47

Cáncer de colon ..... Pág. 49

Cáncer de Mama..... Pág. 52

Cardiovasculares..... Pág. 56

Celiaquismo..... Pág. 60

Diabetes..... Pág. 62

Dolor de espalda ..... Pág. 65

Migraña..... Pág. 68

Odontología: Salud integral de la boca..... Pág. 72

Otitis..... Pág. 77

Osteoporosis ..... Pág. 80

Pérdida auditiva ..... Pág. 82

Radiaciones ..... Pág. 84

Urológicas ..... Pág. 87

Vista y computadora ..... Pág. 91

## Enfermedades estacionales

Afecciones en vacaciones..... Pág. 97

Alergias ..... Pág. 101

Cambio climático y salud ..... Pág. 104

Exposición al sol..... Pág. 106

Golpe de calor ..... Pág. 109

Picaduras de insectos..... Pág. 111

Salud para viajeros..... Pág. 114

## Nutrición y actividad física

Actividad física ..... Pág. 119

### Alimentación

Mitos ..... Pág. 121

En invierno ..... Pág. 127

En verano ..... Pág. 130

Cómo comer mejor después de los desórdenes de las vacaciones ..... Pág. 133

Bebidas energizantes ..... Pág. 135

Corazón y frutos secos ..... Pág. 138

Deporte y salud ..... Pág. 141

Dieta para bancarios ..... Pág. 144

Fitoesteroles ..... Pág. 148

Grasas trans ..... Pág. 150

Lactancia materna ..... Pág. 152

Seguridad e higiene en la alimentación ..... Pág. 155

### Sobrepeso

En general ..... Pág. 157

En niños ..... Pág. 160

## Salud mental

### Adicciones

Alcoholismo ..... Pág. 167

Drogadicción ..... Pág. 170

Fumadores pasivos ..... Pág. 172

Paco ..... Pág. 175

Alzheimer ..... Pág. 178

Anorexia y bulimia ..... Pág. 181

Ataque de pánico ..... Pág. 183

Autismo ..... Pág. 186

Bullying ..... Pág. 190

### Capacidades diferentes

La relación entre hermanos ..... Pág. 194

Resiliencia ..... Pág. 196

Deterioro cognitivo ..... Pág. 198

Memoria ..... Pág. 200

Síndrome de déficit de atención ..... Pág. 203

Stress ..... Pág. 206

## Otros temas de interés

### Adolescencia

Una compleja etapa de la vida ..... Pág. 211

Generación Y ..... Pág. 214

### Adultos Mayores

Prevención ..... Pág. 219

Ser abuelo de un adolescente ..... Pág. 221

Automedicación .....	Pág. 223
Células madres .....	Pág. 225
<b>Intoxicaciones</b>	
Monóxido de carbono .....	Pág. 227
Productos químicos.....	Pág. 229
Lenguaje: Trastornos del habla .....	Pág. 232
<b>Maternidad</b>	
Cuidados en el embarazo.....	Pág. 234
Sueño seguro del bebé .....	Pág. 238
Mujer, salud y trabajo.....	Pág. 240
Primeros auxilios.....	Pág. 242
<b>Salud y nuevas tecnologías</b>	
Cybercondriacos.....	Pág. 245
Los chicos y la PC.....	Pág. 248
<b>Trastornos de la espalda, piernas y pies</b>	
Tacos altos.....	Pág. 252
Uso de Mochilas.....	Pág. 255
Várices .....	Pág. 257

## Nota importante

*Este libro tiene como objeto aportar información acerca de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, y está destinado a toda la familia del Banco Provincia de Buenos Aires. En sus páginas se ha desarrollado información actualizada con consejos preventivos acerca de problemas de salud que con mayor incidencia se presentan en nuestra población.*

*Para la publicación de este material, los autores han recurrido a numerosas fuentes de origen médico y científico disponibles en libros, revistas especializadas, información electrónica, entrevistas con profesionales médicos y otras publicaciones científicas con el objetivo de fundamentar la opinión en cada uno de los temas. De la misma forma, cada uno de los artículos ha sido visado al momento de su publicación original por profesionales idóneos. Esta guía se ha preparado con un lenguaje sencillo para el público en general, y no se han citado las fuentes bibliográficas de cada afirmación, ya que la publicación posee características de divulgación para nuestros afiliados.*

*La información disponible en este libro tiene un propósito preventivo-educativo y no pretende sustituir en ningún caso el consejo médico, diagnóstico o tratamiento que debe instituir el profesional. Por tales motivos, los autores declinan cualquier responsabilidad que pudiera surgir de las recomendaciones o información general de esta obra, y de la interpretación o aplicación que resultara de su lectura, dado que todos los aspectos referidos a la salud y a la prevención de enfermedades deberán contar con la correspondiente opinión médica.*



**U**na buena mutual de salud debe brindar a sus afiliados una atención integral, en tiempo y forma. A la vez que dar accesibilidad universal de servicios, con equidad, calidad, excelencia y continuidad en las prestaciones.

Sin embargo, también debería sumarse otro beneficio, porque la Organización Mundial de la Salud -OMS- concluyó que gozar de buena salud es mucho más que no estar enfermo. Se trata de un nuevo enfoque médico que promueve otras vías para estar saludable. Según los expertos, implica tener en cuenta, además, otra serie de variables. Un cuerpo sano no es sólo un cuerpo que no está enfermo.

Bajo este punto de vista amplio de salud, la OMS propone agregar a la familia como ámbito clave: “La integración de las estrategias de prevención y tratamiento de enfermedades, complementadas con la promoción de hábitos saludables contribuyeron a mejorar la atención. Este proceso, que permitió cambiar el foco de la atención hacia la condición de salud y no hacia la atención de la enfermedad, debe ser extendido más allá del individuo para considerar su entorno familiar”.

AMEBPBA puso en marcha una sucesión de programas para prevenir enfermedades. Se entendió que la incorporación de estrategias que promuevan la salud, sumado a las prestaciones que se ofrecen, apunta a tener una visión más amplia de esta problemática. Así, se incluyó no sólo la asistencia en las enfermedades, sino también consejos profesionales de cuidado para evitarlas y tener una mejor calidad de vida en el entorno familiar.

De esta manera se implementaron una serie de acciones preventivas, y así la mutual se transformó en una de las primeras instituciones de su tipo en articular programas preventivos en forma simultánea con los asistenciales.

## Resultados

Los estudios comparativos demuestran que los sistemas que obtienen mejores indicadores sanitarios son aquellos que concentran una gran parte de sus recursos en prevención.

Según un informe de la OMS, el 44 % de las enfermedades y muertes en el mundo se deben a los malos hábitos de vida (tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, etc), el 19% a causas ambientales (contaminación), el 25% a causas hereditarias o familiares, y solamente el 12% a defectos de los sistemas de salud.



AMEBPBA ha instrumentado intervenciones dirigidas a distintos grupos:

■ **Lactancia materna:** promoción de la lactancia materna mediante el envío a domicilio de un cuadernillo informativo para las futuras madres y sus familias.

■ **Prevención de enfermedades:** ciclo de charlas a cargo de médicos especialistas y amplia difusión de material por Intranet del Banco sobre la prevención de enfermedades.

■ **Adultos mayores:** Encuentros de Adultos Mayores en Capital Federal, La Plata, Junín, Bahía Blanca y otras ciudades, con actividades pensadas especial-

mente para compartir con los afiliados mayores, y que son organizadas en diferentes localidades.

A través de una atención personalizada y la realización de actividades grupales, la labor desarrollada por la Comisión de Discapacidad ha avanzado también no sólo en el cumplimiento o encuadre legal de las prestaciones, sino en escuchar y estudiar todas las dificultades que se han presentado mediante un equipo de trabajo, formado por médicos, abogados, trabajadores sociales y personal administrativo.

Por otra parte, se pusieron en marcha campañas que apuntaron, por ejemplo a los adolescentes, porque estamos preocupados ante la aparición de cada vez más casos de enfermedades relacionadas con trastornos en la alimentación, en especial **bulimia y anorexia**.

La idea es explicar, a través de una guía simple y ágil, cómo pueden prevenirse las principales afecciones.

La esperanza de vida aumenta cada vez más. Sin embargo, existe aún un nivel significativo de morbilidad evitable ligada a accidentes y lesiones, trastornos mentales, determinados tipos de cáncer, enfermedades circulatorias, infecciones y enfermedades respiratorias. De hecho, el estado de salud de la población depende a menudo del comportamiento individual en cuanto a salud (alimentación, actividad física, tabaquismo), las condiciones de vida (vivienda, medio ambiente) y las circunstancias socioeconómicas y laborales.

En muchos de estos factores es posible influir mediante una prevención y promoción adecuada. En ese sentido, la información desempeña un papel fundamental en la mejora de la salud, porque fomenta comportamientos más saludables.

La Guía apunta, precisamente a promover una buena salud conociendo los principales factores de riesgo que determinan las patologías.

## Enfermedades Transmisibles

En la historia del sanitarismo mundial, luego de los avances tecnológicos para la identificación de gérmenes, se descubrió un número elevado de enfermedades que presentan algunas características comunes: se originan por la entrada de microorganismos al huésped (agente etiológico), se transmiten entre los seres vivos en for-



ma directa (por contacto), o por vía indirecta (por vehículos químicos, físicos o biológicos), o la acción de vectores (intermediarios biológicos entre el agente y el huésped).

A estas patologías, se las denomina ENFERMEDADES TRANSMISIBLES. Debido a los importantes logros en la investigación del tema, se pudieron desarrollar productos farmacéuticos con acción inmunológica (vacunas y sueros), que se usan eficazmente para la prevención, y otros, con acción curativa de los procesos infecciosos: los antimicrobianos o antibióticos. Este logro, marcó un hito en la historia de las enfermedades infectocontagiosas, a partir del cual comenzaron a disminuir las tasas de morbimortalidad de muchas de ellas.



Lamentablemente, no todos los países cuentan con estos recursos de prevención y tratamiento, por lo que en aquellos subdesarrollados, carentes de recursos y con ayuda internacional insuficiente, las enfermedades transmisibles siguen siendo un grave problema de Salud Pública.

No obstante, han aparecido nuevas enfermedades transmisibles, donde aún los investigadores no llegaron a completar su análisis, por lo que se carece de vacuna y tratamiento curativo.

Este tipo de patologías infectocontagiosas, que carecen de tratamiento inmunológico y medicamentoso, sólo se pueden prevenir, si se cumplen las medidas de control para evitar el contagio, lo cual se logra si existe una información adecuada.

La prevalencia de las enfermedades infectocontagiosas puede disminuir si se cumplen pautas de bioseguridad, con acciones sanitarias hacia: el medio ambiente (saneamiento), los vectores (eliminación de roedores, triatomas, mosquitos), los mecanismos de transmisión de los agentes, y el cambio de hábitos de la población susceptible (higiene corporal, uso de protectores epidérmicos, cuidado en la ingestión de agua y alimentos, etc.).

A partir del descubrimiento de Edward Jenner en 1796 (médico británico descubridor nada menos que de la vacuna antivariólica), la ciencia médica avanzó en el área de la prevención, con el desarrollo de vacunas para enfermedades específicas. Se necesitó

un siglo para poder comprender los mecanismos de la inmunidad y la importancia trascendente de la vacunación, con los descubrimientos del bacteriólogo francés Luis Pasteur quien no sólo demostró el origen de las enfermedades infecciosas, sino que probó que podía protegerse de ellas por la inyección de gérmenes atenuados de la misma, reproduciendo una enfermedad benigna inaparente, que deja inmunidad activa sólida y durable. En 1885, Pasteur aplica por primera vez en humanos el tratamiento antirrábico.

En el último siglo los descubrimientos en la ciencia inmunológica posibilitaron el desarrollo de nuevas e importantes vacunas.



Por medio de programas elaborados y sustentados por la OMS y la OPS, en muchas zonas del mundo donde la morbimortalidad de ciertas enfermedades infecciosas era elevada, se registraron éxitos sanitarios importantes en el control de epidemias, con un descenso significativo de la tasa de mortalidad y especialmente la de mortalidad infantil.

Lamentablemente, sólo para un grupo de enfermedades infecciosas pudieron desarrollarse vacunas específicas, y los logros alcanzados en la disminución de su prevalencia, llevó a denominar a las mismas, "enfermedades prevenibles por vacunas".



## No Transmisibles

Las enfermedades no transmisibles, como las patologías cardiovasculares, tumores y accidentes constituyen las principales causas de muerte en la Argentina.

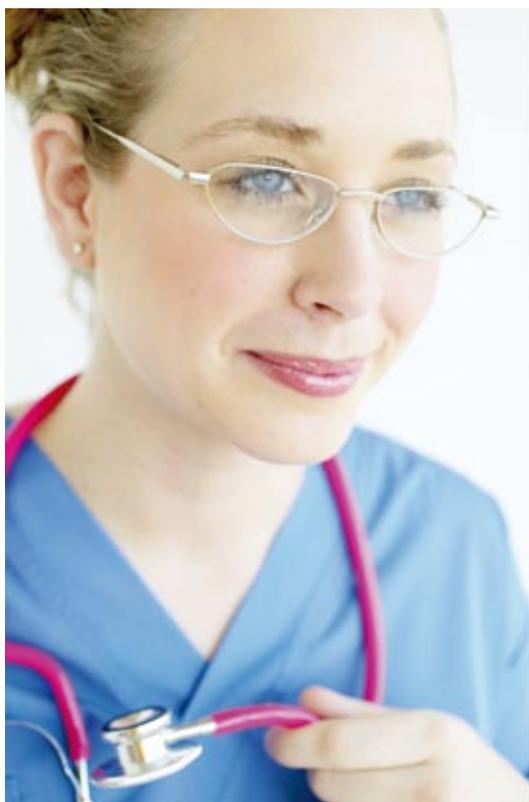
No se transmiten de un individuo a otro y obviamente no están provocadas por microorganismos.

Se sabe que determinadas personas tienen más facilidad que otras para contraerlas en función de factores genéticos y ambientales pero no parecen tener una causa única.

Los cambios en el estilo de vida asociados a la creciente movilización de las poblaciones hacia las áreas urbanas, trajeron consigo una nueva cara de la situación de salud: las enfermedades crónicas no transmisibles.

Estas enfermedades comparten varias características:

Origen asociado con el estilo de vida.



Evolucionan de manera progresiva a través del tiempo

Muchas veces su primera manifestación corresponde a la agudización de alguno de los problemas que las acompañan.

Varias de ellas actúan como condicionantes o favorecedoras de otras.

El grupo de las enfermedades crónicas no transmisibles incluye entre otras a la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y cerebro-vasculares, la hipertensión arterial, el cáncer y los problemas articulares.

Si bien estos son los dos grandes grupos en los que pueden dividirse las enfermedades, para mejor comprensión y un abordaje integral de esta obra hemos incluido capítulos referidos a: enfermedades estacionales, nutrición y actividad física, salud mental y otros temas de interés.

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a white sweater and a patterned scarf, sneezing into a white tissue. Her eyes are closed and her expression is one of discomfort. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The text 'Enfermedades transmisibles' is overlaid on the right side of the image in a bold, yellow, sans-serif font.

# Enfermedades transmisibles

**E**n la historia del sanitarismo mundial, luego de los avances tecnológicos para la identificación de gérmenes, se descubrió un número elevado de enfermedades que presentan algunas características comunes: se originan por la entrada de microorganismos al huésped (agente etiológico) se transmiten entre los seres vivos en forma directa (por contacto), o por vía indirecta (por vehículos químicos físicos o biológicos), o la acción de vectores (intermediarios biológicos entre el agente y el huésped). A este grupo de patologías se las denomina enfermedades transmisibles.

# Conjuntivitis

La conjuntivitis es una inflamación de la parte anterior del ojo llamada conjuntiva. Generalmente, la afección se prolonga durante una semana o diez días, y se debe recurrir al médico para evitar infecciones bacterianas y complicaciones en la córnea. Este tejido sensible actúa como un escudo protector del ojo, lo resguarda del polvo, de los gérmenes, y otros factores de riesgo. Comparte esta función con el párpado, la órbita, y las lágrimas. Por lo que evitar complicaciones resulta de una importancia fundamental para tener una visión saludable.

A veces, el cuadro puede iniciarse como una reacción alérgica, pero si el paciente afectado se encuentra con su sistema inmunológico disminuido, puede contraer algún virus, por lo que ello cambia y agrava su incidencia.



## Los síntomas generales y los más comunes son:

- Inflamación de uno o ambos ojos.
- Irritación y picazón.
- Aumento del lagrimeo.
- Visión borrosa.
- Formación de lagañas en las pestañas (generalmente por la mañana).
- Presencia de moco o pus.

Si bien esta enfermedad en algún momento de la vida se presenta en la mayoría de las personas, siempre es importante que con la aparición de los primeros signos se realice la consulta médica para evitar que se desarrollen sus formas más graves, y además para disminuir la incidencia de los síntomas característicos que suelen ser muy molestos. Aunque esta patología es común y de evolución benigna se origina por diferentes causas que condicionan algunas de sus manifestaciones y su tratamiento.

## Causas

En realidad no existe un sólo tipo de conjuntivitis, se dividen en tres clases diferentes. La más frecuente es la de origen viral, que puede durar varias semanas, es muy contagiosa, y por lo general está acompañada por congestión respiratoria -similar a un resfrío o gripe- que ocasiona dolor y molestia generalizada en todo el cuerpo.

Menos habitual es la que posee una raíz bacteriana, que se caracteriza por una producción alta de pus, con formación de mucosidad pegajosa en las pestañas. Los oftalmólogos destacan en estos casos la importancia de concurrir al especialista ni bien comienzan los síntomas, ya que para su remisión es necesario el suministro de antibiótico.

Finalmente, la más leve de las conjuntivitis existentes es la causada por alergia, que en los meses primaverales y de verano incrementa su incidencia sobre la población vulnerable. La particularidad sobresaliente para estos casos es un gran ardor y picazón

en la zona ocular que puede aliviarse con la aplicación de gotas medicinales específicas. Recordamos que hacer la debida consulta médica es importantísimo en todos los procesos dado que, además de poder confirmar el diagnóstico y saber que clase de conjuntivitis se está cursando, es la única manera de prevenir formas más complejas que comúnmente afectan la córnea.

La conjuntivitis en la mayoría de sus formas es muy contagiosa, por lo que llevar a cabo una adecuada higiene, puede ser de gran ayuda para evitar y prevenir la propagación de la afección.

## Consejos preventivos

- Lavarse las manos frecuentemente.
- Mantener limpios picaportes, teléfonos, teclados, y todo objeto que se comparta con otras personas.
- Evitar tocarse los ojos.
- Desechar los pañuelos que utilizamos.
- Limpiar adecuadamente los lentes de contacto y los anteojos.
- Utilizar alcohol en gel de forma regular para las manos.
- No asistir a piscinas o natatorios si tiene los ojos irritados.
- No concurrir a la escuela ni al trabajo en caso de padecer la afección.

Además de los hábitos que destacamos aquí, y que son fundamentales para evitar esta enfermedad, también es muy beneficioso tener en cuenta ciertas prácticas cotidianas que podemos modificar para prevenir la sensibilidad e irritación ocular y así contribuir a que nuestros ojos permanezcan lo más saludables posible.

Para los que practican el deporte de la natación, o los que concurren en forma habitual a la pileta, se recomienda el uso permanente de antiparras y controlar la irritación de los ojos periódicamente, ya que el cloro puede ocasionar una reacción alérgica y también es posible contraer los virus y bacterias que se encuentran o transportan a través del agua. Ya en otras actividades, como es el caso de la lectura, se recomienda hacerlo con luz natural en vez de la utilización de la conocida como fluorescente. Si de todas formas es necesaria esta acción en esas condiciones, o debemos realizar esta práctica por largas horas, es conveniente hacer un alto y fijar la vista en algún punto



distinto que no sea sólo el papel. Con el uso de computadoras también se recomienda tomar descansos y llevar a cabo ejercicios de focalización (mirar cerca y lejos). Otra cuestión que ayuda es tratar de no forzar la vista leyendo textos que contengan letras muy pequeñas, y procurar no leer cuando se está en movimiento (colectivos, subtes, etc.). La posición de la cabeza debe ser relajada y adecuada, manteniendo la mirada hacia el frente. Para todos los casos es conveniente parpadear de forma regular para mantener la humedad de los ojos. Todos estos consejos preventivos nos darán la posibilidad de mejorar la calidad de nuestra visión así como también evitar afecciones comunes en esta zona de nuestro cuerpo.

# Dengue

**E**l Dengue se encuentra en el grupo de enfermedades infectocontagiosas virósicas, que para su transmisión necesitan de un medio biológico (llamado vector), en este caso, el mosquito de la especie *Aedes Aegypti*. Este insecto es pequeño, de color oscuro, con rayas blancas en el dorso y en las patas, y posee un reflejo plateado cuando la luz incide sobre su cuerpo. El virus persiste en la naturaleza mediante un ciclo de transmisión hombre – mosquito, y la enfermedad se propaga por la picadura de la hembra de esta especie. El insecto incorpora la sangre infectada y transmite el virus después de un período de 8 a 12



días de incubación, dependiendo de la temperatura ambiental. Su ataque es silencioso, pica preferentemente las partes bajas de las piernas, especialmente los tobillos. Deposita sus huevos en recipientes que contengan agua clara estancada como floreros, portamacetas, latas, botellas, tambores, cubiertas en desuso de autos, y todo objeto capaz de almacenar agua en su interior. Allí se forman los criaderos en los cuales los insectos infectados depositan los huevos que eclosionan en dos o tres días convirtiéndose en larvas que en condiciones favorables de temperatura y humedad llegarán a adultos.

## Síntomas y características

Los síntomas generales de la enfermedad varían según la edad y el estado integral de salud de cada persona. Los bebés y niños pequeños pueden presentar un cuadro de fiebre y erupción parecida al sarampión, pero difícil de diferenciar de un estado gripal, u otras enfermedades eruptivas.

Los chicos mayores y los adultos pueden tener signos parecidos con un cuadro que varía entre leve y muy grave. Los síntomas más frecuentes de la infección por dengue son:



- Temperatura alta.
- Dolor de cabeza en la zona frontal.
- Dolores musculares y articulares.
- Inapetencia y dificultades en el sentido del gusto.
- Erupción en tórax y miembros inferiores (aparición de manchas rojas).
- Aparición de náuseas y vómitos.

Si bien en la mayoría de los casos la infección se manifiesta con las características más benignas, si se prolonga esta afección deriva en cuadros de desarrollo más complejo que hace que los síntomas se agraven bajo la forma de fiebre hemorrágica o shock hemorrágico, que puede conllevar a desen-



laces fatales. Si usted reconoce una o varias de estas manifestaciones sería prudente despejar las dudas con la pronta consulta médica.

## Medidas de Prevención

Procure que la vestimenta que utiliza sea de colores claros. En la piel que no está cubierta por ropa, aplique una cantidad moderada de algún repelente contra insectos. Tenga en cuenta que la efectividad de estos productos no tiene nada que ver con la cantidad de concentración del insecticida, pero sí con el tiempo que dura la protección, por lo que es apropiado en vez de aplicar de forma abundante, hacerlo en repetidas oportunidades. Controle, y en lo posible elimine, los recipientes que puedan acumular agua; colóquelos boca abajo, o póngales tapa. Realice perforaciones en la base de las macetas para el drenaje. Revise los objetos que por su forma, puedan convertirse en recipientes de lluvia. Si hay floreros dentro o fuera de la casa, renovar el agua cada dos días. Se debe constatar si en los objetos donde hay agua estancada existen larvas. Si se detectan, hay que eliminarlas inmediatamente, vaciar los recipientes y aplicar o rociar con cloro como larvicida. En los sitios en los que existen insectos se deben tener mosquiteros en todas las puertas y ventanas.

**Recuerde:** sin mosquito no hay enfermedad.

## Descartar el agua estancada de:

- Cubiertas en desuso de autos.
- Lavatorios.
- Tanques.
- Macetas.
- Baldes.
- Agua estancada.
- Latas.
- Botellas.
- Canaletas.



# Eruptivas

Las llamadas enfermedades eruptivas reciben su denominación debido a que una de sus manifestaciones es la aparición de manchas o ampollas en la superficie de la piel.

Además de este síntoma visible, se presentan con inflamación de: garganta, mucosas de la boca, nariz y conjuntivas.

Son más comunes en la primavera, y constituyen enfermedades clásicas de la niñez. Con la aparición de las vacunas estas afecciones, algunas muy graves en el pasado, han podido ser controladas a través de recursos cada vez más eficaces. Pero no todas tienen los mismos síntomas, tratamientos y gravedad. Para prevenir su aparición es necesario conocer las particularidades y características de cada una de ellas.



## Rubéola

Esta es una enfermedad viral aguda que afecta a niños y adultos y se manifiesta en forma relativamente benigna. Según los especialistas entre un 20% y un 50% de los casos no presentan síntomas, por tal motivo es posible que se produzca el contagio sin que quien la padece lo sepa. Sin embargo, es muy importante controlar su propagación y desarrollo dado que cuando una mujer embarazada contrae esta patología, puede provocar en el bebé el llamado síndrome congénito, con consecuencias potencialmente dañinas para los pequeños en proceso de crecimiento. Los niños que lo contraen antes de nacer corren el riesgo de presentar retraso del crecimiento, deficiencia mental, malformaciones en el corazón y los ojos, sordera, problemas en el hígado, el bazo y la médula ósea.

## Síntomas

Esta infección puede empezar con uno o dos días de fiebre o febrícula, temperatura entre 37° y 37,5° C y una duración de 24 hs. con ganglios linfáticos inflamados y dolorosos al tacto, generalmente en la parte posterior del cuello y detrás de las orejas.

Seguidamente, aparece una erupción cutánea que empieza en la cara y se extiende por el resto del cuerpo en sentido descendente. A medida que se va esparciendo por el tronco, la erupción suele ir desapareciendo de la cara. Este síntoma generalmente es el primer signo de la enfermedad que se detecta.

El sarpullido característico posee un aspecto similar al de otras erupciones de origen viral. Consiste en granitos de color rosa o rojo claro que se agrupan formando áreas de color uniforme. Esta reacción puede presentarse con picazón y durar hasta tres días. A medida que va remitiendo, en ocasiones la piel afectada se descama en láminas muy finas.

Otros síntomas, y que aparecen más frecuentemente en la población adulta y adolescente, incluyen: dolor de cabeza, pérdida del apetito, conjuntivitis leve (inflamación de la capa que recubre el interior de los párpados y los globos oculares), nariz tapada o secreción nasal, ganglios linfáticos inflamados en otras partes del cuerpo, y dolor e inflamación de las articulaciones (especialmente en las mujeres jóvenes).

## ¿Cómo se contagia?

Este virus se propaga de una persona a otra a través de pequeñas gotas de saliva contaminadas procedentes de la nariz y la garganta. Una semana antes y una semana después de la aparición de las erupciones la enfermedad presenta su etapa más contagiosa. La vacunación preventiva tiene suma importancia ya que podemos transmitir la rubéola sin saber que estamos cursando la afección. Los lactantes afectados pueden transmitir el virus a aquellas personas que no están inmunizadas a través de la orina y las secreciones de la nariz y la garganta durante un año o más.

## Prevención

Se previene aplicándose la vacuna correspondiente. Los programas de vacunación sistemática contra la enfermedad son fundamentales para controlar la propagación de la misma, y por lo tanto, también para evitar los defectos de nacimiento asociados al síndrome congénito.

La vacuna se suele administrar entre los 12 y los 15 meses de edad como parte de la Triple (que protege además de las paperas y el sarampión). Generalmente se aplica una segunda dosis entre los cuatro y los seis años. Como ocurre con todos los programas de vacunación, hay excepciones importantes y circunstancias especiales, y es el médico pediatra de su hijo quien debe considerar si es conveniente o no la inmunización de la patología. Es importante tener presente que la vacuna no debería administrarse a embarazadas o a mujeres que comiencen a gestar durante el mes inmediatamente posterior a la recepción de ésta, dado que mediante la inoculación podría desarrollarse el virus.

Hoy en día, la mayoría de las infecciones de rubéola se dan en adultos jóvenes no vacunados, más que en la población infantil. De hecho, los expertos estiman que en la actualidad el 10% de los adultos jóvenes son susceptibles a contraer esta patología, lo que puede poner en peligro a la población infantil y a las mujeres embarazadas.



## ¿Por qué vacunar a los varones?

En el 2006, se llevó a cabo la Campaña Nacional de Vacunación destinada a inmunizar a las mujeres de 15 a 39 años, y en la que 6.718.314 de ellas fueron vacunadas.

En ediciones posteriores, la gestión que se puso en marcha tuvo como objetivo la vacunación de los hombres, únicos susceptibles de contraer el virus y contagiar a mujeres embarazadas. Por otra parte, los menores de 16 años ya se la aplicaron desde que se incluyó en el calendario de vacunación en el año 1998, y los mayores de 40, en su gran mayoría, han padecido rubéola con síntomas o sin ellos.

En la actualidad, una vez más la prevención es el eje fundamental para evitar dolencias, y en este caso se trata de cuidar a los pequeños que se encuentran o se encontrarán en la panza de la



mamá. Vacunarse es la única manera de lograr la erradicación de esta enfermedad que afecta de forma grave a los más chicos.

## Varicela

La varicela se trata de una enfermedad viral muy contagiosa, frecuente en niños en quienes es habitualmente benigna. Se manifiesta con fiebre alta, decaimiento, seguido de la aparición de pequeñas ampollas que producen escozor y que inicialmente se presentan en la cara y el cuero cabelludo, distribuyéndose después por todo el cuerpo.

Prácticamente todos los individuos se infectan en el curso de su vida, estimándose que en el área urbana el 90% de los mayores de 30 años, y casi todos los mayores de 60, tendrían anticuerpos contra el VVZ (Virus Varicela Zoster). Su contagio se produce por contacto directo con las lesiones cutáneas y por inhalación de secreciones respiratorias que contienen el virus.

En oportunidades la varicela queda aletargada apareciendo en los adultos ante situaciones de stress. Esta enfermedad rara vez deja cicatrices. Sin embargo, las lesiones pueden infectarse dado que, cuando bajan las defensas muy a menudo, el paciente se restriega con las uñas fuertemente.

Por ello, una de las medidas generales ante su aparición es recortar las uñas de los niños. Para aliviar el prurito se puede recurrir a la inmersión o a las compresas de agua fría.

Es muy importante no utilizar aspirina para reducir la fiebre. Su utilización durante la varicela puede traer muy graves complicaciones como el Síndrome de Reye.

## Sarampión

El sarampión resulta muy contagioso, al punto que muchas veces puede aparecer en adultos. Es transmitido por los estornudos y la tos. Comienza con fiebre y dolor de garganta, y a los 3 o 4 días aparece el conocido sarpullido rojo en cara y detrás de las orejas. Posteriormente, se extiende por todo el cuerpo.

Normalmente, la recuperación es completa. Si se producen complicaciones es una enfermedad grave que puede traer serias consecuencias. Sin embargo, esta afección se encuentra en vías de ser erradicada gracias a la vacunación.

## Otras eruptivas

Existen otras enfermedades eruptivas de menor alcance como el EXANTEMA SÚBITO, o la llamada QUINTA Y SEXTA ENFERMEDAD, que se tratan de afecciones leves y cuyo tratamiento se basa en paliar los síntomas.



## Fiebre amarilla

La Fiebre Amarilla es una enfermedad infecciosa aguda causada por un pequeño virus que se transmite a través de las picaduras de mosquitos -conocidos científicamente como *Aedes Aegypti*- y que también son los transmisores de otro mal: el Dengue. En la Argentina, la mención de la temida fiebre trae el recuerdo de la gran epidemia de 1878 en la que se contaron miles de víctimas fatales. En nuestros días su aparición no es frecuente y suele darse en zonas de clima tropical que favorecen el desarrollo del insecto que acarrea el virus. La duración de esta enfermedad es breve y la gravedad varía aunque puede progresar hasta producir efectos fatales.

### ¿Cómo se produce esta infección?

Existen dos tipos de mosquitos intervinientes capaces de reproducir esta infección. Uno de ellos se encuentra ubicado en las zonas selváticas y rurales, con el cual -en principio nuestra población no tiene contacto. El otro es el mosquito urbano, el mencionado *Aedes Aegypti*, que sí está presente en nuestro medio. Una vez que este insecto pica a un huésped que se encuentra infectado incorpora la partícula viral. Al alimentarse de otra persona libre de enfermedad, el insecto pasa el virus a este individuo susceptible y lo infecta. No hay contagio interhumano.

Una pregunta que frecuentemente aparece, es si puede extenderse a otras regiones. Los especialistas informan que la aparición de la enfermedad lejos del ámbito rural es claramente posible y podría llegar a producirse en el caso de que un huésped infectado con el virus se traslade a las zonas urbanas desde los lugares en los cuales se han registrado episodios. Una vez establecido en el nuevo sitio, y por medio de las picaduras de los mosquitos, la fiebre amarilla podría aparecer en nuevos grupos de personas.

### Manifestaciones

Este cuadro generalmente se presenta en sus comienzos con el aspecto de una gripe, y se manifiesta con fiebre, dolor de cabeza y dolores musculares. Puede auto-limitarse, es decir finalizar allí el proceso de enfermedad, o bien evolucionar dando origen a las formas más graves y complicadas que pueden llevar a la muerte del paciente.

Dada la similitud de los primeros síntomas con otras afecciones, en reiteradas oportunidades es sub-diagnosticada. En muchos de los casos, el cuadro gripal puede tener una evolución aparente. Transcurren dos o tres días y el paciente parece estar mejor, pero luego reaparecen la fiebre alta, los dolores de cabeza, etc. El aumento de la temperatura corporal se da muy rápidamente produciendo picos de hasta 40° y el paciente toma un color amarillento en la piel, manifestación que se produce por la ictericia, y es la que da nombre a este mal.





En esta instancia la evolución de la enfermedad se agudiza dando lugar a complicaciones serias tales como las hemorragias internas, sangrado en diferentes localizaciones del cuerpo como la nariz, y las encías. Estos síntomas se producen asimismo en los órganos internos (corazón, hígado, riñón) junto con un shock interno generalizado, pérdida de la consciencia, y finalmente el deceso de la persona enferma.

Como el cuadro inicial no es muy específico, se debe estar alerta si el paciente que consulta proviene de un área donde pudo haber estado en contacto con este virus. Es decir: no es posible pensar en el diagnóstico de Fiebre Amarilla, cuando la persona convaleciente vive en la ciudad, en una zona urbana, libre de esta patología hasta el momento. En los casos que surge la duda, es recomendable realizar la consulta con el profesional.

## Tratamientos y cuidados

Una vez determinado el diagnóstico, el tratamiento consiste básicamente en contención de todos los desórdenes que puede desarrollar el paciente ya que no existe medicación alguna que remita el cuadro. La prevención en este caso juega un rol de capital importancia para evitar la enfermedad dado que es la única forma efectiva de controlar esta afección. Una manera eficaz de adoptar un criterio preventivo es la aplicación de



la vacuna anti-amarílica para aquellas personas que se trasladan a zonas en riesgo. La vacuna se elabora con virus atenuados, por lo tanto su utilización, no debe efectuarse indiscriminadamente. El efecto de la aplicación posee una duración aproximada de 10 años, y debe ser colocada por lo menos 15 días antes de estar en regiones de posible contagio.

Existen contraindicaciones formales respecto del uso de la vacuna ya que no es aconsejable emplearla en menores de seis meses de vida, embarazadas, personas que tienen algún tipo de inmuno-compromiso (pacientes oncológicos, pacientes HIV, pacientes que utilizan corticoides por tiempo prolongado, etc.). Tampoco deben ser vacunadas las personas alérgicas a componen-

tes del huevo, o la gelatina, en virtud que es en base a estos alimentos que se trabaja la producción de la vacuna.

Otro criterio preventivo muy importante es tomar los recaudos necesarios para evitar la propagación del mosquito. Para esto es fundamental eliminar todos aquellos reservorios de agua en los cuales este insecto desarrolla su ciclo vital.

En el caso que sea inevitable la exposición a los mosquitos, es recomendable utilizar repelentes específicos, así como la instalación de telas de malla fina que impidan el contacto con las personas.

Las medidas preventivas que sean adoptadas con el fin de eliminar este vector, favorecerán la existencia de un medio ambiente libre de enfermedad.



# Garganta: Afecciones más comunes

La garganta, al ser una zona de paso casi constante de materias, que se extiende desde la parte posterior de la nariz y la boca hasta la tráquea y el esófago, es habitual que esté expuesta a infecciones. Asimismo, por cumplir funciones primordiales para nuestro organismo -como conducir el aire que se respira a los pulmones y los alimentos que se ingieren hacia el estómago- es necesario prevenir que algún virus la afecte, ya que si eso ocurre todos conocemos los resultados: dolores, dificultades para tragar, fiebre, varios días de reposo, ausencia en el trabajo, etc.

## Afecciones típicas

Los microorganismos que causan enfermedades en la garganta se transmiten de una persona a otra ya sea a través de estornudos, tos, saliva, etc. En algunos casos estas dolencias surgen por permanecer en ambientes pocos ventilados con la calefacción encendida, o por hábitos que perjudican como consumir cigarrillo. Por ello, existen distintos tipos de afecciones con niveles de gravedad diferentes.

La más común es la irritación de garganta, denominada **Faringitis**, suele aparecer en cualquier momento, no sólo cuando tomamos frío sino que también puede ser producida por alergia, resfrío, gripe y por fumar excesivamente. A pesar de ser una afección leve es muy molesta por que genera problemas para tragar, con sensación de pinchazos. Para su tratamiento los especialistas recomiendan analgésicos, beber mucho líquido, realizar gárgaras y consumir caramelos suaves como los de miel.

Otra enfermedad que genera fuertes dolores en la garganta es la **Amigdalitis**, la misma aparece cuando las amígdalas se infectan por causa de una bacteria. Los síntomas que presenta son inflamación, fiebre, molestias al tragar, ganglios linfáticos del cuello abultados y hasta puede estar cubierta por una secreción blanca -o amarilla- que se denomina placa. Para tratar al paciente los profesionales indican antibióticos graduados según el malestar del enfermo, pero si las infecciones son frecuentes es posible que se recurra a una cirugía. El procedimiento quirúrgico para extirpar las amígdalas se designa tonsilectomía. El mismo es muy sencillo, aunque requiere de anestesia general, y el paciente permanece dormido sólo 20 minutos, aproximadamente.

Pero la infección más peligrosa de este grupo es la **Laringitis** que representa la irritación de la laringe, la cual se encuentra ubicada en la parte superior de las vías respiratorias que van a los pulmones. Puede ser provocada por infecciones bacterianas, neumonía, gripe, bronquitis, alergias, químicos y reflujo gastroesofágico. Asimismo, los signos más comunes son temperatura alta, ronquera, pérdida de la voz, tos seca, respiración dificultosa y dolores extremos al ingerir alimentos o bebidas. En algunos casos si no es tratada a tiempo puede provocar una peligrosa obstrucción respiratoria. Por ello, es fundamental asistir a la consulta médica para un examen.



Para minimizar el riesgo de contraer estas enfermedades debemos:

- Evitar estar en contacto con personas que padezcan infecciones en las vías respiratorias.
- Mantener el cuerpo abrigado frente a las bajas temperaturas.
- Utilizar bufanda para proteger la garganta del frío.
- Lavarse las manos de manera regular.
- Cubrir la boca al toser o estornudar.
- No acudir a lugares con grandes cantidades de personas.
- Utilizar pañuelos descartables.
- Alimentarse de manera saludable para mantener las defensas altas.
- No fumar.

## Para aliviar el dolor

La mejor manera de curar cualquier afección es seguir al pie de la letra las indicaciones del especialista, ya que asistir al médico es fundamental para conocer los pasos a seguir. De todas formas, aquí les traemos algunos consejos para acompañar el tratamiento médico que el profesional indique:

- Dejar descansar la voz para reducir la inflamación de las cuerdas vocales.
- Evitar respirar por la boca.
- Por la mañana beber una infusión de manzanilla con limón y miel.
- Hacer gárgaras de agua tibia con sal (1 cdta. de sal por taza de agua).
- Mantener los pies abrigados.
- Ingerir postres congelados, como helado.
- Tomar bastante líquido, para que la garganta no se encuentre reseca.
- Aumentar la humedad del ambiente (humidificador) para eliminar la sensación de aspereza.
- Evitar el cigarrillo.
- Consumir caramelos para la garganta, como por ejemplo los de propóleo que reducen las molestias.

# Gripe

La gripe es una enfermedad producida por un virus llamado influenza, el cual es capaz de cambiar cada año por lo que resulta dificultoso establecer una defensa eficaz contra él.

Una vez que ingresa al organismo la sintomatología es muy evidente: se verifica una súbita aparición de fiebre de corta duración (entre tres y cinco días), acompañada por secreción nasal abundante, inflamaciones de garganta y tráquea, dolor de cabeza y un típico dolor articular y muscular.

Al verificarse estos síntomas, lo primero que debe hacerse es guardar reposo y permanecer en cama, sin trabajar o realizar actividades que requieran de esfuerzo. No existe un tratamiento eficaz que cure la gripe, lo que se aplica son medidas sintomáticas para paliar los eventuales malestares. Esto es, que si el paciente tiene fiebre, se le indicará un fármaco antifebril, si sufre tos se le recetará un antitusivo, y si padece dolores de cabeza, se le recomendará un analgésico. Estas medicaciones no curan el cuadro clínico, sino que ayudan a soportar mejor la recuperación que, indefectiblemente, tendrá una semana de duración.

## Vacuna Antigripal

Si bien la vacuna constituye un excelente medio de prevención para evitar la aparición del virus existen otros mecanismos (también útiles) tendientes a alejar los cuadros de gripe, como por ejemplo evitar los cambios bruscos de temperatura y tratar de no permanecer mucho tiempo con otras personas en ambientes cerrados, sobre todo en las épocas invernales o bien tratar de renovar periódicamente el aire de los mismos. La vacuna permite que el individuo reaccione inmunitariamente. Esto significa que, al llegar el virus, el organismo dispone de las herramientas necesarias para defenderse del influenza.

Estudios realizados en distintos países demuestran la efectividad de la relación costo beneficio, al analizar índices de morbilidad, ausentismo, hospitalización, costos médicos y costos de medicación sintomática; produciendo en forma directa un ahorro sustancial del gasto en salud. Si bien el virus de la gripe puede contagiar a todos, existen ciertos grupos de personas que poseen mayor riesgo de padecer una gripe grave con probabilidades de complicación y un mayor grado de morbilidad, por lo cual la recomendación se realiza de acuerdo a grupos:

### Grupos de alto riesgo:

- Mayores de 65 años.
- Niños y adultos con enfermedades crónicas: pulmonares (incluye asma), cardíacas, metabólicas (incluye diabetes), renales, anemias crónicas, hemoglobinopatías, inmunosupresión.
- Niños y adolescentes (6 meses a 18 años) que reciben terapias prolongadas con aspirina, ya que el riesgo de un síndrome de Reye aumenta luego de la infección por virus Influenza.





- Personas que viven en instituciones cerradas, como geriátricos, colegios de internados, cuidado de enfermos crónicos, etc.

- Embarazadas luego del primer trimestre de embarazo o con enfermedades de base. El riesgo de hospitalización por complicaciones de gripe es 4 veces más alto que en las no embarazadas (se recomienda la vacunación desde la semana 14 de gestación si la misma se desarrolla durante la estación de gripe).

- Infectados HIV.

- Viajeros hacia zonas epidémicas.

## **Grupos que pueden transmitirla a personas en riesgo:**

- Médico/a enfermero/a u otro personal sanitario.

- Empleados de geriátricos o instituciones de cuidado de enfermos crónicos.

- Enfermero/a voluntario/a que atienden a pacientes en su domicilio.

- Miembros de la familia de un enfermo de alto riesgo.

## **Grupos potenciales:**

- Personas que prestan servicios esenciales a la población.

- Miembros de distintas comunidades cerradas.

- Viajeros hacia regiones de alto riesgo.

- Población en general que quiera prevenirse contra la gripe (la OMS sugiere su aplicación en forma universal).

## **Administración de la Vacuna**

La administración se recomienda todos los años durante el otoño o con anterioridad y se realiza mediante una inyección intramuscular, en el deltoides.

## **Contraindicaciones**

Las contraindicaciones para recibir esta vacuna son las que se detallan a continuación:

- Alergia al huevo.

- Alergia a otros componentes de la vacuna.

- Afecciones febriles.

- Niños menores de 6 meses.

- Antecedentes de Síndrome de Guillain-Barré.

## **Efectos Adversos**

Los efectos adversos son muy pocos por lo general. En un tercio de los vacunados se presenta dolor local, fiebre y decaimiento, especialmente en aquéllos que nunca padecieron gripe o nunca fueron vacunados. Estos síntomas pueden aparecer entre 12 hs. y hasta 2 días después de la aplicación.

## Complicaciones

Pese a que muchas veces se transita de forma benigna existen complicaciones que pueden agravar el cuadro, el principal peligro que reviste esta enfermedad consiste en que la infección se extienda hacia los pulmones, lo que puede originar una bronquitis aguda o incluso neumonía. Sin embargo, no suele ser el virus de la gripe el que ocasiona sus formas más graves de manifestación, lo que ocurre es que la mayoría de las veces el organismo debilitado por la afección tiene menos defensas contra diferentes gérmenes, que son los que pueden infectar los pulmones. Estas complicaciones suelen presentarse con mayor frecuencia en niños menores de dos años, ancianos, fumadores, diabéticos o personas con problemas crónicos en las vías respiratorias, como la bronquitis crónica o el enfisema. De allí la especial importancia en la aplicación anual de la vacuna antigripal para las personas que presentan enfermedades subyacentes a largo plazo.

## Medidas de Higiene

Las siguientes medidas pueden ayudar a evitar la propagación de enfermedades respiratorias como la gripe y son muy sencillas de poner en práctica.

- Cubrir la nariz y la boca con un pañuelo cuando se presentan acceso de tos y estornudos, luego tirar a la basura el pañuelo utilizado.
- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar, si no se tienen estos elementos cerca se pueden utilizar desinfectantes de manos, líquidos o en gel, a base de alcohol.
- Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos ya que es esta la manera en que se propagan los virus.
- Ventilar y desinfectar adecuadamente los ambientes de la casa, el trabajo y la escuela.



# Hepatitis

Cada parte del cuerpo cumple un rol fundamental, y estar actualizados sobre las situaciones que pueden dañarlas nos permite cuidar nuestros órganos vitales ayudándolos a cumplir adecuadamente con sus funciones. Una de cada doce personas vive con el virus B y C en el mundo, aunque la mayoría lo desconoce. Estos datos provocan en las personas interés y cierta preocupación, ya que –como sabemos– su aparición impacta gravemente en el hígado y puede transformarse en un padecimiento crónico de compleja evolución. La importancia que este órgano tiene para nuestra vida hace que nos preguntemos

qué circunstancias pueden afectar su comportamiento y actividades, entre las que se encuentran, neutralizar los venenos, toxinas o bacterias, contribuir a la formación y destrucción de los hematíes (unidades de la sangre), secretar bilis, participar en la actividad metabólica del organismo, fijar las grasas y formar glucógenos. Cuidar la salud del hígado es primordial, dado que sus funciones son vitales.

A continuación describiremos las principales características de estas patologías incluyendo su causa, síntomas, tratamientos y, principalmente, las formas de prevención.

## ¿Qué es la Hepatitis B?

Es una enfermedad altamente contagiosa producida por un virus del género orthohepadnavirus, conocido habitualmente con el nombre de VHB (Virus Hepatitis B) que ataca al hígado, lo lesiona y, sino es tratado a tiempo, puede convertirse en una infección crónica produciendo cirrosis, fibrosis y hasta cáncer hepático. Si bien estas consecuencias son de suma gravedad, usualmente la perspectiva es muy positiva ya que el 90% de los adultos infectados, con tratamiento, desarrollan anticuerpos que los protegen contra el VHB. Se transmite a través de relaciones sexuales, transfusiones de sangre, compartiendo agujas, cepillo de dientes o maquinitas de afeitar con una persona infectada. También, una mujer portadora puede transmitírselo a su bebé en el momento del parto o por medio de la leche materna.

El período de incubación es de 45 a 160 días, en la mayoría de los casos no presenta síntomas visibles hasta que no se encuentra en una fase avanzada y, en general las personas muestran muy pocos signos cuando se contagian. Por ello se la conoce como una infección silenciosa.

Las señales que pueden llegar a exteriorizarse son fatiga, pérdida del apetito, fiebre leve, diarrea, dolor muscular, de estómago y de cabeza.

Si la enfermedad está avanzada se presenta un color amarillento en los ojos y la piel y asimismo el orín se oscurece, entre otras manifestaciones.

Estos malestares son comunes a otros padecimientos, lo que genera que el diagnóstico sólo pueda realizarlo un profesional a través de un análisis de sangre. Para determinar si la afección se convirtió en crónica, el médico indicará un estudio serológico de tres partes durante seis meses seguidos. Cabe destacar que sólo un 10% sufre infecciones crónicas.

## ¿Qué es la Hepatitis C?

Esta afección es causada por el VHC (Virus Hepatitis C), y es responsable, aproximadamente, del 90% de los casos de Hepatitis transmitida por transfusión de sangre. Las consecuencias que provoca en el hígado son las mismas que ocasiona el tipo B (fibrosis, cirrosis y cáncer hepático).

El VHC también se transmite por contacto directo con sangre infectada o por vía parenteral. La transmisión sexual es de muy baja incidencia, aunque se corren riesgos en relaciones no seguras.

El período de incubación varía de 2 a 26 semanas, y si bien el 90% de los afectados no presentan síntomas, algunas personas pueden llegar a sentir cansancio, náuseas, picazón y fiebre. Es poco común, a diferencia de la HB, que manifiesten ictericia (color amarillento de la piel y los ojos), lo que hace más complejo confirmar el diagnóstico.

El análisis para detectar esta enfermedad no es de rutina por lo que es necesario pedírselo a su médico en el caso que haya signos que pudieran hacer pensar en la posibilidad de haberla contraído.

Puede convertirse en una afección crónica cuando no desaparece durante los primeros 6 meses. Entre el 60 al 80% de los pacientes infectados desarrolla Hepatitis C crónica, y en el 20% de los mismos produce una cicatriz en el hígado (cirrosis), debido a la muerte de sus células.

Sin embargo, mediante diferentes tratamientos y bajo el control de un especialista, posee muy pocas limitaciones, lo que permite llevar una vida normal.

## Prevención y Tratamiento para las Hepatitis B y C.

Si bien todos sabemos lo difícil que resulta plantearse la posibilidad de padecer tal o cual afección, es de gran importancia contar con todas las herramientas que se encuentren a nuestro alcance para prevenirla.

Es significativo conocer que la población con mayor riesgo a contraer Hepatitis B y C son los adultos sexualmente activos, pacientes HIV positivos, personas hemodializadas, trabajadores expuestos al contacto con sangre humana, personas en lista de espera para trasplante de órganos, adictos intravenosos.

En estos casos, es importante mantener cubiertas las cortaduras y no compartir navajas de afeitar, cepillos de dientes, aros, etc., ya que existe la posibilidad de intercambiar pequeñas cantidades de sangre. Asimismo, es peligrosa la utilización de instrumentos contaminados que rasquen la piel o produzcan heridas como en el caso de los tatuajes, tratamientos cosméticos y odontológicos. En las relaciones sexuales, es imprescindible la utilización de preservativo para evitar la transmisión.

La prevención es fundamental, adoptar ciertos cuidados nos permite disminuir la posibilidad de contagio.





Una indicación muy importante a considerar para mantener la salud del hígado, es que ambas hepatitis y el consumo de alcohol no deben mezclarse. Esta bebida, aún en pequeñas cantidades, puede causar graves daños en el organismo. Para aquellos que son portadores de Hepatitis B, es fundamental consumir una dieta balanceada (sin grasas y sin sal) e incorporar vegetales verdes y amarillos.

Una buena noticia, a la hora de tomar recaudos contra estas afecciones, es la existencia de la Vacuna Antihepatitis B, la cual protege toda la vida del VHB. En la actualidad, forma parte del Calendario Nacional de Vacunación, la primera dosis se aplica apenas nace el niño y luego a los 11 años de edad. Igualmente, puede administrarse en forma simultánea con

las habituales del Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). También, los adultos se la pueden aplicar y cuenta con tres dosis, la primera y la segunda con un intervalo de cuatro semanas y la tercera se administra a los 6 meses.

La implementación de la vacunación masiva permitirá, a lo largo del tiempo, que el VHB desaparezca.

Lamentablemente, todavía no existe una vacuna contra el VHC pero se continúa investigando y trabajando para hallarla.

Otra importante característica de las Hepatitis B y C, es que detectadas a tiempo poseen tratamiento farmacológico para aquellos que estén infectados. Estos medicamentos retrasan el avance de la enfermedad y benefician a los pacientes.

Hepatitis B	Hepatitis C
Trasmisión sexual de alta incidencia.	Trasmisión sexual de baja incidencia.
Incubación de 45 a 160 días.	Incubación de 14 a 182 días.
Presenta síntomas leves (diarrea, dolor muscular, ictericia, etc.)	En el 90% es asintomática.
El 10% de los pacientes presenta Hepatitis B crónica.	Entre el 60 y 80% de los pacientes presenta Hepatitis C crónica.
Vida con diferentes limitaciones.	Vida normal.
Existe Vacuna que la previene.	No existe Vacuna que la prevenga.

# HPV

Cuando se habla de enfermedades de transmisión sexual se nos aparece de manera casi automática el Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida (SIDA), tristemente célebre en las últimas tres décadas. Pero como sabemos, además del SIDA existen muchas otras enfermedades que principalmente se adquieren por esa vía y que provocan importantes problemas de salud. Una de ellas, que no tiene tanta difusión, pero sí serias consecuencias para las mujeres, es la llamada HPV que toma el nombre de su agente causal: el Virus del Papiloma Humano (Human Papiloma Virus, en inglés), denominación genérica en la que se engloban más de 100 variaciones de este microorganismo infeccioso. Conocido desde 1907, numerosos investigadores se han dedicado a estudiar las formas de tratamiento, pero recién en los últimos años el Dr. Harald Zur Hausen -Premio Nóbel de Medicina 2008- estableció una relación entre este grupo de virus y uno de sus efectos más severos: el cáncer de cuello de útero.



## ¿Cómo se contrae?

El HPV se caracteriza por tener un diámetro pequeño y por afectar sólo al ser humano. Los diferentes tipos de virus se clasifican en grupos de bajo, mediano o alto riesgo, de acuerdo a la posibilidad de progresar a lesiones más graves (preneoplásicas) o incluso al cáncer de cuello uterino, y se los nombra con siglas en las que se agrega un número a la denominación del mismo (HPV 6, HPV 10, HPV 11, etc.). Si bien ésta es una afección principalmente de transmisión sexual, también se han descrito otras formas de adquirirla como sucede con el recién nacido que puede contagiarse de la madre infectada. Los lugares de trabajo a veces suelen ser un foco infeccioso ya que permanecemos muchas horas allí e incorporamos como si fueran de nuestra casa espacios como el baño, olvidándonos que -además de nosotros- son utilizados por decenas de personas más.



Esta enfermedad afecta a un gran porcentaje de la población en ambos géneros, y tiene mayor incidencia en personas de 20 a 40 años. Sin embargo, las más comprometidas suelen ser las mujeres dado que aproximadamente el 4,8 % de ellas -en la mayor parte de los casos entre los 20 y 25 años- recibe un diagnóstico de esta afección en alguno de sus tipos. Se calcula que la mayoría de hombres y mujeres, en algún momento de su vida, se infectará con algún tipo de HPV. Sin embargo, sólo un pequeño porcentaje desarrollará cáncer.

Luego de ingresar en el cuerpo, el Virus del Papiloma Humano se ubica en las mucosas bucales, en las del aparato genital y la

zona rectal tanto de la mujer como del hombre. Una de las señales de esta enfermedad son las verrugas que se presentan en el tracto genital varias semanas después de producida la infección. Estas lesiones no provocan cáncer. Otras de las manifestaciones se producen en el cuello del útero y se diagnostican con la colposcopia.

Si se consulta a tiempo con un profesional puede hacerse un tratamiento que cura hasta un 100 por ciento la zona afectada, pero si no se trata puede transformarse en algo más grave. La mayoría de las infecciones de este tipo aparecen sin síntomas y desaparecen sin tratamiento alguno en el transcurso de unos pocos años. Pero existe la posibilidad que la misma permanezca durante mucho tiempo pudiendo causar alteraciones en las células, lo que puede aumentar el riesgo de presentar cáncer cervical y otros relacionados con la misma problemática.

La infección por los virus de alto riesgo, asociada a alteraciones genéticas, luego de varios años puede transformar una célula normal en cancerosa. Son los virus llamados HPV 16 y 18 los responsables de aproximadamente el 70% de los casos de displasia de cuello uterino y de cáncer de útero. En nuestro país, la totalidad de la mortalidad por este tipo de cáncer llega a 6,7 por cada 100.000 mujeres cada año, lo que demuestra que en la mayoría de los casos no se detecta a tiempo, y representa el segundo cáncer más frecuente en la población femenina.

## Diagnóstico y tratamiento

Mientras el virus no está activo es difícil diagnosticarlo, pero su presencia en la población es alta. El HPV produce lesiones visibles en el cuello uterino que se detectan en la mujer con el examen de colposcopia y se confirman con una biopsia. En el diagnóstico, también contribuye el examen microscópico de las células del cuello uterino, más conocido como Papanicolau. En el hombre es posible realizar un estudio mediante un análisis de las manifestaciones (Biopsia de lesiones).

Para el tratamiento se cuenta con diferentes opciones como: topificaciones, crioterapia, escisión electroquirúrgica, láser o cirugía convencional, y la elección del método depende de las características propias de cada lesión, es decir de la cantidad y de su localización.

## ¿Cómo podemos prevenir su aparición?

Para la prevención de esta enfermedad lo más efectivo es evitar los contactos sexuales sin protección. La utilización de preservativos en las relaciones sexuales es fundamental para evitar esta afección y otras que son tan o más graves. Por otro lado, en lo que a cuidados cotidianos se refiere, se debe prestar atención a la utilización de sanitarios demasiado concurridos y sin la debida higiene.

Una adecuada alimentación siempre es aconsejable porque una dieta saludable y balanceada favorece el sistema inmunológico. El caroteno, y las vitaminas C y E en particular, pueden contribuir a disminuir las posibilidades de sufrir cáncer de útero. El caroteno se encuentra en los tomates,





zanahorias, batatas y el brócoli, y la vitamina C está en las naranjas, morrones rojos y verdes y frutillas. Algunas buenas fuentes de vitamina E son las semillas de girasol, las almendras y los maníes.

Dejar de fumar, o evitar comenzar con el cigarrillo, es otro hábito que ayuda mucho, ya que a los 10 minutos de comenzar a fumar se puede encontrar nicotina en el cuello uterino.

## Vacunas de HPV

Actualmente existen vacunas preventivas, aprobadas por la ANMAT que evitan el contagio del HPV y por ende sus consecuencias. En nuestro país existen dos: una es la Bivalente que protege contra los virus HPV 16 y 18, la otra es la Tetravalente que resguarda contra cuatro de los virus (6, 11, 16 y 18), se aplican sólo en mujeres y ninguna previene contra todos los tipos de HPV.

Las vacunas son preventivas, no terapéuticas, lo que significa que fueron creadas para aplicarse antes de contraer la infección, y no tratan lesiones provocadas por el virus. Su objetivo es prevenir un gran porcentaje de la transmisión del HPV y está indicada para ser aplicada a jóvenes entre los 11 y los 26 años, sin inicio de relaciones sexuales. La administración de la misma no es recomendable en pacientes con fiebre, personas inmunocomprometidas, embarazadas o que se encuentren dando el pecho, y mayores de 55 años.

# Meningitis



Es un proceso inflamatorio que se produce por la infección de las membranas que envuelven al sistema nervioso central (SNC), llamadas meninges. Estas membranas, además de contribuir al metabolismo del sistema nervioso, cumplen la importante función de defensa de este sistema: actúan como barrera para algunas sustancias tóxicas y gérmenes. Cuando estas defensas se ven superadas se produce la meningitis. No debe confundirse esta afección con la meningoencefalitis, que se trata de una enfermedad más grave y de mayor compromiso, que inflama no sólo a las meninges si no también al encéfalo.

Cuando se producen casos de meningitis suele desatarse una sensación de miedo generalizado, pero es necesario aclarar que si bien el agente causal de la afección se encuentra en muchas personas sin que padezcan la enfermedad, su transmisibilidad es muy pequeña y las posibilidades de contagio muy bajas.

## Vacunación

La vacunación es la medida preventiva más importante y eficaz.

La Vacuna Cuádruple, que forma parte del Calendario Nacional de Vacunación, protege contra una de las formas más graves de la enfermedad cuando está causada por el germen *Haemophilus Influenzae* Tipo B. Se aplica la primer dosis a los dos meses de vida del niño continuándose con las restantes a los 4, 6 y 18 meses. La vacunación se lleva a cabo ante el peligro de epidemias ya que no es conveniente la revacunación masiva.

## Síntomas

Los síntomas de la meningitis son similares tanto en los casos virales como en los bacteriológicos.

Debe prestarse atención si la fiebre es alta, de más de 39 grados, y no baja con los antitérmicos habituales, si se presentan vómitos, llanto intenso y dolor de cabeza o muscular con rigidez de la nuca (éste es, quizás, el punto más característico que indica la presencia de un cuadro de meningitis).

Otros síntomas que pueden presentarse son fotofobia, convulsiones, obnubilación, presencia de manchas en la piel, conjuntiva u ojos irritados, fontanela (punto blando de la cabeza del lactante) abultada, debilidad muscular y sudoración profusa.

## Tipos

La meningitis puede ser de dos tipos: Viral o Bacteriana. Las primeras suelen ser más benignas, y afectan tanto a niños



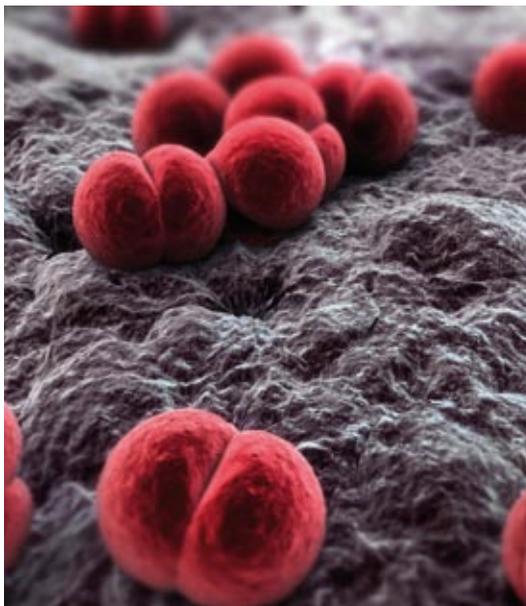
como a jóvenes en los meses más fríos del año, ya que se trata de virus “estacionales”.

Las meningitis bacterianas son más graves y son más frecuentes en la infancia dada la inmadurez del sistema inmunario.

## Factores de riesgo

Entre los factores de riesgo de esta afección podemos mencionar: La edad (los menores de 2 años se encuentran con más posibilidades de desarrollarla), personas sin bazo o con problemas inmunológicos severos, pacientes con enfermedades debilitantes crónicas, ambientes cerrados durante tiempo prolongado con numerosas personas (colegios, etc.), hogares en los que conviven muchos integrantes, tabaquismo familiar en el hogar.

Al ser las bacterias y los virus los agentes transmisores de esta afección, y resultar los más pequeños uno de los grupos vulnerables, se deben lograr las mejores condiciones de higiene posibles en aquellos ámbitos en los que pasan mucho tiempo en contacto con otros niños. Es necesario mantener la adecuada ventilación de los ambientes y realizar la limpieza y desinfección de los baños con lavandina al 20 %. En el caso de comedores - escuelas, jardines de infantes y guarderías es importante no compartir vasos, toallas, chupetes, etc.



# Respiratorias

## Bronquiolitis

La bronquiolitis es una enfermedad común del tracto respiratorio, provocada por una infección que afecta a los bronquiolos, pequeñas vías áreas que se encuentran posteriormente a los bronquios, y que al inflamarse o llenarse de mucosidad provocan dificultades respiratorias en los niños.

Esta infección se origina por la intrusión de un virus conocido como sincicial respiratorio (VSR) que es el responsable del 70 % de los casos que se producen, aunque también pueden intervenir otros virus como el parainfluenza, influenza,

adenovirus, entre otros. El virus sincicial respiratorio puede sobrevivir hasta 30 minutos en la ropa, y hasta 6 horas en superficies como mesas, pupitres, juguetes, etc.

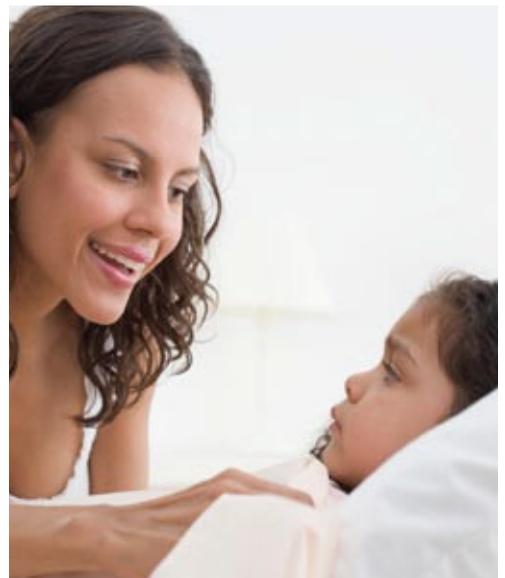
## Cómo se transmite

La bronquiolitis, como otras enfermedades provocadas por infección viral se contagia de persona a persona. En este caso una de las formas es a través de la saliva y mucosas, y es por ello que su propagación es tan frecuente en jardines de infantes y colegios (comunidades cerradas) en la que los niños conviven durante horas en contacto físico permanente con otros. Además del contacto personal, los pequeños también pueden contraer la enfermedad por encontrarse cerca de objetos que hayan sido tocados o usados por alguien infectado.

## Síntomas

Acerca de los síntomas y señales con los que se puede inferir un posible caso de bronquiolitis, los primeros signos suelen ser parecidos a los de un resfrío común es decir: congestión, secreciones en la nariz, que duran aproximadamente 1 a 3 días. Este cuadro es seguido por una inflamación de las vías aéreas bajas que produce ahogos en el niño ya que entra aire pero tiene dificultades para exhalarlo. Asimismo, el pequeño se agita ya que, para equilibrar la entrada y salida del aire, intenta respirar más veces en la misma cantidad de tiempo.

Aparecen también silbidos agudos al exhalar junto con dificultades para comer y dormir. Ante la aparición de estas últimas señales es muy importante la intervención del médico pediatra ya que pueden ser el paso anterior al estado más grave de la afección.



## Prevención y tratamiento

La mejor manera de evitar la diseminación de los virus que pueden provocar la bronquiolitis es siguiendo una serie de cuidados simples pero que representan adecuadas medidas preventivas:

- No exponer a los bebés a cambios bruscos de temperatura.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Mantener los ambientes ventilados.
- Mantener al niño hidratado.
- No exponer a los niños al humo de los cigarrillos.
- Utilizar adecuado abrigo (no sobreabrigar).
- Si el niño presenta dificultades para comer o para dormir consulte al profesional.



## Neumonía

Con este término se conocen varias infecciones de pulmón provocadas por diversos microorganismos (virus, bacterias, hongos, parásitos, etc.), aunque la mayoría de los casos están provocados por virus como el adenovirus, rinovirus o el de la parainfluenza. Como ocurre con la bronquiolitis, la forma de contagio se da por medio de los fluidos y las secreciones de la boca y la nariz de una persona afectada.

La misma puede darse cuando una persona infectada estornuda cerca de otra, al compartir vasos, cubiertos o similares. Se presenta con fiebre, escalofríos, una respiración trabajosa que produce que los músculos de la caja torácica –o los ubicados entre las costillas– se hundan con cada respiración, dolor en el tórax, disminución de la actividad, y en algunos casos particularmente extremos, el niño toma un color azulado, gris o amoratado en los labios y en las uñas de las manos.

Si el pequeño presenta algunos síntomas graves se impone una consulta con el médico especialista y, sobre todo, si tiene 39° o más de fiebre, o 38° si se trata de un bebé de menos de 6 meses.

## Bronquitis

La bronquitis generalmente se origina luego de sufrir un fuerte resfrío o una faringitis, ya que los mismos virus que producen esas afecciones pueden extenderse hacia los conductos aéreos de los pulmones. La aparición se ve favorecida en ambientes muy





contaminados y en hogares de fumadores, dado que esta enfermedad también puede estar causada por alérgenos, polvo, vapores químicos o tabaco. Se presenta con fatiga, catarro, dificultad respiratoria ante los esfuerzos o actividad (por más leve que ésta sea), dolor de pecho que se agudiza al toser, congestión nasal, y el síntoma más característico es una tos persistente con expulsión de mucosidad. Si el niño manifiesta estas señales, hágalo descansar en una habitación cálida, con humedad ambiental y bien ventilada. Provéalo de abundante líquido y realice vahos o inhalaciones para facilitar la expectoración. No fume cerca de la persona afectada, y dentro de lo posible no lo haga en ningún ambiente de la casa. Si la bronquitis se extiende por varios días, consulte al profesional para que le brinde la medicación correcta y necesaria.

En opinión de los especialistas en vías respiratorias y pediatría las medidas más eficaces para prevenir estas enfermedades es llevar a cabo una adecuada lactancia materna, cumplir con el calendario de vacunas, y no exponer a los pequeños al humo del tabaco. Estar atentos ayudará a que los niños transiten la temporada invernal con mejor salud.

## Tos convulsa

Según datos epidemiológicos referidos a las afecciones de las vías áreas respiratorias, cada invierno se registran cifras que podrían reducirse con la adecuada prevención y el control de síntomas a través de la consulta médica.

Los profesionales de la salud de todo el mundo manifiestan que en los últimos años se ha producido un considerable aumento de la cantidad de personas afectadas por la tos convulsa. El incremento se produjo tanto en adultos como en niños, pero en este segundo grupo incide con mayor gravedad.

En nuestro país este incremento se debe principalmente a dos factores. En primer lugar, el incumplimiento del calendario de vacunación en los más chicos, lo que se suma al hallazgo de la comunidad científica: la disminución paulatina de la inmunidad contra la bacteria *bordetella pertussis*, que es el microorganismo que la causa. Este cambio en el tiempo de duración de la inmunidad de la vacuna provoca que, además de presentarse en los niños, ahora tam-



bién alcance a los adolescentes y adultos jóvenes que se convierten en potenciales transmisores de la bacteria, situación que aumenta las posibilidades de contagio y de propagación de la enfermedad. La pronta consulta médica es de vital importancia para evitar complicaciones severas sobre todo en los bebés.

## Síntomas y signos

En su inicio los síntomas son similares a los de un resfrío común: secreciones en la nariz, estornudos, tos leve, fiebre no muy elevada. Luego de una o dos semanas, la tos seca se transforma en abscesos característicos (tos intensa y creciente) que duran aproximadamente de uno a dos minutos. Este cuadro puede provocar gran angustia por la imposibilidad de respirar mientras dura el ahogo. Para finalizar con una inhalación desesperada que en ocasiones provoca vómitos. Este proceso puede repetirse más de 20 veces por día, generando un gran agotamiento en el cuerpo. En los bebés el cuadro se complejiza dado que las apneas son intensas y la piel toma un color gris azulado (cianosis) situación que suele afectar y asustar mucho a los padres.

La tos se prolonga por algunas semanas (alrededor de 6 a 8) y luego los síntomas remiten gradualmente.

Los adultos y adolescentes con tos convulsa pueden presentar síntomas más leves o atípicos, tales como una tos prolongada sin los ahogos.

## Contagio

Es muy contagiosa especialmente en los primeros días de tos, la bacteria circula de persona a persona a través de diminutas gotas de fluido de la nariz o la boca de la persona infectada. Un adecuado tratamiento con antibióticos acorta de forma notable el tiempo de transmisión y también disminuye en gran medida la intensidad de los signos.

## Prevención y cuidados

La única forma de prevenir su aparición es con la aplicación de las vacunas (cuádruple y triple) que están previstas en el calendario obligatorio, y que protegen también de otras enfermedades como la difteria, el tétano, etc. Estas aplicaciones proporcionan alrededor de cinco años de inmunidad por lo que se obtiene un 80% de efectividad en los niños que reciben todas las dosis.

Cuando ya está confirmado el diagnóstico los médicos especialistas recomiendan iniciar el tratamiento antibiótico específico, guardar reposo aproximadamente cinco días, en lo posible no compartir la habitación con otras personas, y que el paciente utilice barbijo.

Por otro lado, es conveniente tratar de mantener la calma durante las apneas para llevar tranquilidad al niño y así contribuir en este cuadro que es muy molesto para quienes lo sufren. Para mejorar el estado general del cuerpo se aconseja utilizar vaporizadores de agua fría que colaboran a aflojar las secreciones respiratorias, alivian los pulmones y conductos respiratorios enrojecidos.





Además, es aconsejable que el hogar se encuentre libre de factores irritantes que puedan provocar los abscesos de tos, tales como el uso de aerosoles, humo de cigarrillos o humo producto de la cocción de alimentos, chimeneas y estufas en las que se queme madera. Los niños que están cursando esta patología tienden a no comer ni a beber debido a la tos frecuente, por lo tanto, ofrézcale porciones de comida más pequeñas y con mayor frecuencia, y animelo a tomar mucho líquido.

Esté atento a las señales de deshidratación, que pueden incluir los siguientes signos: sed, irritabilidad, inquietud, letargo, ojos hundidos, boca y lengua secas, piel seca, llanto sin lágrimas, orinar con menor frecuencia (en los bebés, menos pañales húmedos).

# SIDA

**E**n Argentina viven con VIH/SIDA más de 130.000 personas según datos del Ministerio de Salud y ONUSIDA del 2011, desconociendo muchas de ellas su situación serológica. Cada año se notifican alrededor de 5.550 diagnósticos nuevos. En el año 2009, esto representó una tasa de 12 diagnósticos de infección por cada 100.000 habitantes.

Dado que esta enfermedad presenta un largo período asintomático, una persona puede vivir con el virus sin presentar manifestaciones clínicas. La mayoría de los pacientes infectados por el VIH se encuentran en edad reproductiva.

No obstante, debido a la gran cantidad de personas infectadas, es importante continuar con el trabajo sobre la prevención, ya que en el mundo hay aproximadamente 33 millones de personas que padecen este mal según estimaciones del 2007. A pesar de todo, luego de dos décadas de campañas de concientización, una de cada tres personas desconoce algunas formas de contagio de acuerdo a lo advertido por el Centro Latinoamericano Salud y Mujer (Celsam). Otro dato que impulsa a continuar con el incesante trabajo de informar es que el SIDA dejó de ser en Latinoamérica una enfermedad eminentemente masculina para convertirse también en femenina en la misma proporción. La Campaña Mundial para prevenir esta afección ha elegido como lema de este año "Lidera, Empodera, Provee", basado en el tema del año pasado "Se Un Líder". Si bien hablar de liderazgo posee múltiples enfoques, desde AMEBPBA pensamos que una buena manera de desarrollar este rol es que cada uno de nosotros se transforme en una persona que incorpore buena información preventiva para luego transmitirla con consejos saludables a todos aquellos que los necesiten.

## ¿Qué debemos saber acerca del Sida?

El SIDA es la etapa más avanzada de la infección de Inmunodeficiencia Humana (VIH). Puede afectar a cualquier persona que no adopte las medidas adecuadas de cuidado y, por el momento, si bien existen tratamientos, no hay una cura definitiva. Es una enfermedad transmisible, pero no contagiosa. La diferencia es que las afecciones primarias pueden pasar de una persona a otra por un simple contacto (como en el caso de las paperas, la tuberculosis, etc.), en cambio se ha demostrado científicamente que el VIH no se transmite por abrazar, besar, compartir vasos y cubiertos, tomar mate o intercambiar ropa. Tampoco por compartir el baño, la piletta o dormir en una misma cama. Los insectos no lo transmiten, y el sudor o las lágrimas de las personas infectadas, tampoco.

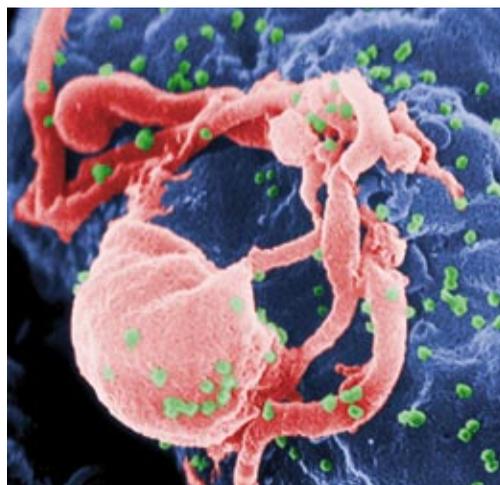
## ¿Cómo se transmite el Virus?

El virus circula y se transmite únicamente a través de la sangre, el semen, las secreciones vaginales, y la leche materna. Puede ingresar en nuestro cuerpo al tener relaciones sexuales sin preservativo, o cuando se comparte agujas, jeringas, u otros elementos, y al recibir una transfusión de sangre no controlada. En el caso de las mujeres embarazadas que están infectadas, ellas pueden contagiar al bebé mientras está en la panza, o en el momento del parto, y durante el amamantamiento.



## ¿Es lo mismo tener VIH que estar enfermo de SIDA?

Es importante conocer la diferencia entre tener VIH y estar enfermo de SIDA. Son dos cosas distintas que en ocasiones se prestan a confusión. Una persona vive con el VIH cuando está infectada pero no presenta síntomas, mientras que un individuo padece SIDA cuando ha desarrollado la enfermedad. Podemos estar infectados con el VIH – es decir ser “VIH positivos” o “seropositivos”- y todavía no haber desarrollado el Síndrome de Inmunodeficiencia.



## ¿Cuál es la importancia de realizarse el Test de SIDA?

Este test consiste en un análisis de sangre sencillo, gratuito y confidencial que se hace en los hospitales públicos y centros de testeo. Sólo puede realizarse si la persona está de acuerdo, y siempre se debe entregar el resultado en privado. Nadie puede recibirlo por otro. Las pruebas que suelen hacerse (Elisa, Western Blot) sirven para detectar los anticuerpos producidos por el organismo para defenderse del VIH. Si hay anticuerpos, hay virus. Desde que la infección entra en el cuerpo hasta que aparecen los síntomas pueden pasar varios años, por ello es efectuarlo si existen dudas.

## Prevención

Como conocemos las vías de transmisión de esta infección es posible enumerar las maneras de NO contraer VIH/SIDA.

- Usar correctamente el preservativo. Correctamente significa uno nuevo siempre que se mantengan relaciones sexuales, manteniéndolo desde el inicio del acto amoroso hasta el final. Es muy importante ponerlo de manera adecuada, ya que prácticamente todas las roturas del preservativo se deben a que éste no se encuentra bien colocado.
- Si se usan lubricantes deben ser los conocidos como “íntimos” o “personales”, a base de agua. La vaselina o las cremas humectantes arruinan el preservativo.
- El calor también afecta el látex, por eso no conviene llevarlo en bolsillos ajustados del pantalón, ni dejarlo en lugares expuestos a elevadas temperaturas.
- La presencia de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y de lastimaduras en los genitales aumentan las posibilidades de transmisión del virus, por lo que tratarlas es también una medida de prevención.

## Cuidados en relación a la transmisión por sangre

- No debemos compartir máquinas de afeitar, alicates, cepillos de dientes ni instrumentos que pinchen o corten en general. En el caso de los tatuajes, debemos llevar nuestras propias agujas o verificar que sean nuevas.
- Si vamos a ser operados, a recibir sangre o un transplante de órgano, tenemos derecho a exigir que la sangre, sus derivados, o los órganos, estén efectivamente controlados. El instrumental que se use debe ser descartable o estar debidamente esterilizado.
- Es necesario no delegar toda la responsabilidad en los profesionales y técnicos cuando se trata de nuestro cuerpo, es importante estar atento y hacer las consultas pertinentes.



# Enfermedades no transmisibles

Los cambios en los estilos de vida, asociados a la creciente movilización de las poblaciones hacia las áreas urbanas, trajeron consigo una nueva cara de la situación de salud: las enfermedades crónicas no transmisibles. Tienen un origen asociado con el estilo de vida, y evolucionan de forma progresiva a través del tiempo. Este grupo de enfermedades incluye, entre otras, a la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardio y cerebrovasculares, la hipertensión arterial, el cáncer y los problemas articulares.

Patologías como las cardiovasculares, tumores, etc., constituyen las principales causas de muerte en la Argentina.

## ACV

**E**l Accidente Cerebrovascular (ACV) es un evento neurológico de comienzo brusco generado por la obstrucción o ruptura de un vaso cerebral. Si bien los ACV son más frecuentes en pacientes mayores de 50 años, pueden ocurrir a cualquier edad y en ambos géneros, aunque hay mayor frecuencia de aparición en los hombres.

Pero no todos los ACV son iguales, ya que se han clasificado en dos grandes tipos. En primer término se encuentra el llamado accidente vascular isquémico, y que es una interrupción del suministro de sangre, y por consiguiente del

oxígeno que es transportado por este fluido, a cualquier parte del cerebro. Como consecuencia de esto, si se detiene el flujo interno, el cerebro no recibe los elementos fundamentales para su funcionamiento, provocando que algunas células cerebrales mueran causando daños permanentes. Es la causa más frecuente y responsable de la mayoría de los de los accidentes cerebrovasculares. Sobre sus causas, el Dr. Sinay nos informa que puede tener su origen en dos condiciones: la formación de un coágulo en una arteria intracraneana (aterotrombosis), o el movimiento de un coágulo de otra parte del cuerpo hacia esa zona que puede ser originado en el corazón o las grandes arterias del cuello como las carótidas o vertebrales (embolismo).

Otro tipo de ACV es el Hemorrágico, que se produce cuando las arterias o venas cerebrales se rompen provocando que la sangre se dirija a este órgano, y es lo que vulgarmente se conoce como "derrame cerebral". Existen varios factores que pueden ser causantes de estas hemorragias, como un pico hipertensivo, una malformación vascular, un traumatismo, un tumor que lesione un vaso o bien fragilidad arterial.

### Síntomas y Señales

En toda afección nuestro cuerpo envía señales de que algo fuera de lo común le está ocurriendo. En algunos casos son casi imperceptibles y no podemos reconocerlas, pero en lo que respecta al ACV, hay síntomas que nos permiten identificarlo. La Sociedad Neurológica Argentina recomienda tener en cuenta los siguientes signos para detectar un posible ACV en curso:

- Falta de sensación, debilidad o parálisis repentinas en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión súbita, problemas repentinos para hablar o entender.
- Dificultades para caminar, mareo, vértigo, pérdida del equilibrio o falta de coordinación.
- Dolor de cabeza súbito y de máxima intensidad.
- Problemas repentinos para ver con uno o los dos ojos.

Recuerde estos síntomas, ya que los tratamientos necesarios sólo son efectivos si se aplican en las tres primeras horas de presentadas las fases iniciales de la afección.





## Factores de Riesgo y Prevención

En el caso de los ACV isquémicos existen factores de riesgo que podemos controlar y otros que están más allá de nuestras posibilidades de manejarlos pero que es importante reconocer los. Entre los factores de riesgo que podemos controlar se encuentran el colesterol alto, la hipertensión, la diabetes, el cigarrillo, el alcohol, la obesidad y el estrés. Para una adecuada prevención hay que mantener una dieta sana (baja en grasas saturadas y trans), controlar el peso, dejar de fumar, chequear la presión, seguir las instrucciones médicas, evitar situaciones que nos pongan nerviosos, etc.

La hipertensión es el mayor factor de riesgo, y por ese motivo debe mantenerse la presión en rangos normales, controlándola habitualmente, manteniendo un peso adecuado, disminuyendo el consumo de sal e incorporando frutas y vegetales que aumentan el potasio en la dieta. Es muy importante conocer que en el caso del alcohol éste se convierte en un problema cuando se consume en exceso, ya que contribuye a subir la presión y a la pérdida del equilibrio. Asimismo, las mujeres que utilizan píldoras anti-conceptivas tienen mayor riesgo de padecer esta enfermedad, factor que se incrementa después de los 30 años. El tabaquismo ha sido ligado a la lesión de las paredes internas de las arterias, y la nicotina aumenta la presión sanguínea. Por otro lado, el monóxido de carbono reduce la cantidad de oxígeno transportado al cerebro, por lo que dejar de fumar es casi un imperativo.

Hay ciertas condiciones que implican riesgos y que no dependen sólo de nuestra buena conducta, como por ejemplo, la edad, los antecedentes familiares, factores que nos vuelven más propensos a sufrirlo. Del mismo modo, el género nos condiciona ya que los hombres tienen mayores probabilidades que las mujeres de sufrir esta patología.

Si usted posee algún síntoma, o convive con factores perjudiciales consulte con un especialista para trazar un adecuado plan de salud y así disminuir las posibilidades de sufrir un accidente cerebral y evitar consecuencias que son difíciles de revertir.

## Rehabilitación

Recuperarse de un ACV está determinado por muchos factores, incluyendo la extensión del daño, la parte del cerebro perjudicada y cuan afectada se encuentra. Para ayudar a una persona a lograr la mayor independencia posible después de un accidente cerebrovascular, es necesario implementar un programa integral que se focalice en lo psicológico, físico y social. La familia cumple un rol fundamental no sólo por responsabilizarse del cuidado inmediato de la persona afectada, sino que al tratarse de una enfermedad que por sus consecuencias es altamente frustrante, es necesario brindarle cariño y demostrarle que es necesitada e importan te par a todos ellos.

En lo que a tratamientos se refiere, estos se realizan teniendo en cuenta las necesidades de cada persona. En la terapia física se evalúa la capacidad del paciente para realizar determinadas acciones como pararse, sentarse o caminar. Se comprueba el nivel motriz y neurológico definiendo problemas, planteando objetivos, etc.

Otra gran ayuda la aportan los fonoaudiólogos, ya que se ocupan de mejorar el habla y las dificultades para deglutir.

# Cáncer de colon

La palabra cáncer produce en nosotros una natural reacción negativa ya que lo asociamos con la decadencia física y el deterioro. Ver una noticia sobre el tema, o tener frente a nosotros un artículo referido a investigaciones sobre los avances científicos en este campo nos pone en una situación ambivalente: por un lado deseáramos informarnos, pero por el otro tratamos de evitar tomar conocimiento acerca de algo malo que nos pueda llegar a afectar. Ante estos comprensibles impulsos de evitarnos angustias hay que tener presente que una de las formas de prevenir la aparición de algunas de estas afecciones es saber qué cosas nos hacen daño, qué situaciones nos ponen en riesgo, y que acciones ayudan a tener buena salud.

En el caso del cáncer de colon, las cifras producen inquietud. Según los especialistas es la tercera causa de muerte en Argentina. Entre los profesionales origina asombro ya que es una enfermedad potencialmente curable si se tiene un diagnóstico temprano.

El colon es el primer tramo del intestino grueso, y es parte del aparato digestivo que, recordemos, está conformado por el esófago, el estómago, y los intestinos. Realiza una tarea fundamental ya que a través de él se procesan y absorben nutrientes (como las vitaminas, los minerales, los carbohidratos, las grasas, las proteínas, y el agua) de los alimentos, y ayuda a expulsar desechos del cuerpo.

## Causas y síntomas

El cáncer de colon es una enfermedad por la cual se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de este órgano. Existen diferentes causas que influyen en la aparición de esta afección, pero entre las más importantes podemos mencionar: la predisposición genética, una dieta poco saludable, el tabaquismo y el consumo de alcohol, entre otras.

Lo que comemos y bebemos está relacionado con el desarrollo de este tipo de enfermedades, ya que una dieta alta en grasas y baja en fibras, con un elevado consumo de carnes rojas puede incrementar el riesgo de padecer este mal. Y si a ello



le sumamos el consumo de cigarrillos y alcohol, los riesgos se incrementan más aún. Si bien en la mayoría de los casos no suelen aparecer signos evidentes, en algunos cuadros pueden presentarse síntomas tales como:

- Sensibilidad y dolor abdominal.
- Sangre en las heces.
- Anemia inexplicable.
- Pérdida de peso repentina.



## Factores de riesgo

Los factores de riesgo que favorecen la aparición del cáncer de colon y sobre los cuales se debe prestar especial atención son:

- Tener más de 50 años.
- Contar con antecedentes familiares de cáncer de colon.
- Llevar una alimentación poco saludable.
- Contar con sobrepeso.
- Fumar.
- Consumir alcohol en exceso.

El tipo de alimentos que elegimos para el consumo diario, es un punto a tener muy en cuenta. Para disminuir el riesgo se aconseja consumir entre 25 y 30 gramos de fibras por día. Ud. puede incorporarlos incluyendo en el desayuno o merienda panes integrales o de centeno, yogur con cereales y frutas secas como avellanas, nueces o almendras.

La dieta baja en grasas que mencionáramos antes puede lograrla eligiendo quesos descremados, carnes desgrasadas y disminuyendo la ingesta de amasados de pastelería.

Nunca está de más decirlo pero el cigarrillo no trae ningún beneficio, sólo problemas. El tabaquismo asociado con el consumo de alcohol está relacionado con el cáncer de colon y otros cánceres gastrointestinales. Una razón de peso más para dejar el hábito.

## Importancia de la prevención

En la Argentina y en otros países de América ha disminuido la tasa de mortalidad en los últimos 15 años. Ello sin duda se ha logrado por la toma de conciencia sobre los posibles factores de riesgo, y la detección temprana de la enfermedad.

En opinión de los profesionales, todos los hombres y mujeres a partir de los 50 años de edad deben realizar la consulta médica con el especialista para que, a través de la práctica de estudios específicos, puedan conocer el estado de salud del colon. La recomendación es realizar una colonoscopia cada 10 años y, en los casos en que se presenten factores de riesgo, llevar a cabo esta práctica cada 5 años. Si Ud. o su familia tienen antecedentes de este tipo de afección, de pólipos colónicos o enfermedades inflamatorias intestinales, consulte con su profesional para consensuar la posibilidad de la realización de controles más tempranos.



## Cifras que matan

En la Argentina el cáncer de colon mata aproximadamente a 16 personas por día. El 90% de los casos se diagnóstica a personas mayores de 50 años. Hay individuos que poseen más riesgo de padecer esta enfermedad, ya sea por sus antecedentes familiares, o porque fuman, consumen alcohol en exceso, o sufren de sobre peso, y además llevan una vida sedentaria. En nuestro país y en el mundo el cáncer de colon es una de las principales causas de muerte relacionadas con este tipo de afecciones. Sin embargo, el diagnóstico temprano con frecuencia evita el avance de la enfermedad y también en un porcentaje importante de casos se alcanza la cura.

Una vida activa le reporta un importante número de beneficios. Realice al menos 20 minutos de ejercicios de 3 a 4 veces por semana.

La alta incidencia de esta afección en la población hace necesario llevar información a la gente para que tomen los recaudos necesarios para evitar la aparición, o iniciar un tratamiento temprano, de una enfermedad que tiene muchas posibilidades de ser revertida.

## Avances científicos

En los últimos años se han desarrollado terapias nuevas que han permitido una tasa mucho mayor de supervivencia. La utilización de los anticuerpos monoclonales es una de las nuevas formas de tratar esta afección.

Gracias a los avances existentes en la biología molecular, es posible incidir en la evolución de los tumores, cuyo crecimiento se basa en la absorción de ciertos nutrientes sanguíneos entre otros elementos. En la actualidad se puede bloquear la magnitud o tamaño de los tumores con el uso de anticuerpos monoclonales, que es un tratamiento nuevo con muy buenos resultados. Estos anticuerpos son moléculas grandes que accionan sobre un determinado receptor bloqueando la información que éste debería recibir y, por ende, interfiriendo el desarrollo de la célula tumoral de diferentes maneras, como inhibidores de proliferación, etc. Se recurre a ellos, por el momento, en casos de enfermedad avanzada, aunque hoy se esté utilizando también en etapas más tempranas como adyuvancia o terapéutica empleada a los tratamientos primarios contra el cáncer de mamas, colon, cabeza y cuello y pulmón.





## Cáncer de mama

Esta afección es un problema de salud pública en muchos países, y el nuestro no es la excepción, tanto por la cantidad de casos como por la falta de controles. Según estimaciones oficiales, cada año 18.000 mujeres presentan esta enfermedad y los casos fatales suman más de 5000 en el mismo periodo.

El estar atentas, realizando los autocontroles o realizando periódicamente los estudios necesarios, es la clave para la prevención. A simple vista pareciera que se le otorga mucha más importancia al aspecto estético y al cuidado cosmético de nuestros pechos que a su buena salud. Es el momento de cambiar esas prioridades cons-

cientes que el conocimiento, y no el acto reflejo de huida ante las posibilidades, es lo que nos puede salvar la vida.

### A trabajar para disminuir el riesgo

El cáncer de mama, tiene como origen un comportamiento anormal de las células que componen el pecho y que, en vez de continuar con el ciclo habitual en el que decaen, mueren y son reemplazadas por otras nuevas, continúan formándose cuando el cuerpo no las necesita, acumulándose en masas o tejidos. Estos son los conocidos tumores, de los cuales los denominados malignos son los que provocan la enfermedad.

Si bien no siempre puede determinarse la causa, los profesionales hablan de mujeres con determinados factores de riesgo -es decir circunstancias o características de una persona- que tienen más probabilidades que otras de padecerlo. Muchos de estos factores se relacionan con cuestiones genéticas y hereditarias, que hasta el momento no son pasibles de modificación, por ejemplo la edad o los antecedentes familiares. Pero veamos algunos de ellos y como impactan en las mujeres.

■ **Edad:** A mayor edad, más aumentan las posibilidades de contraer este mal. Las estadísticas indican que la mayoría de las mujeres tienen más de 60 años al momento de ser diagnosticadas.

■ **Antecedentes familiares:** Si existen casos dentro de la familia, hay más riesgos de aparición de la enfermedad. Más aún si lo han tenido antes de los 50 años.

■ **Antecedentes personales de cáncer de pecho:** El haber tenido con anterioridad la afección, es un factor que suma posibilidades para su reaparición.

■ **Mayor exposición hormonal:** Es decir aparición precoz de la menarca o primera menstruación, menopausia tardía, mujeres que llevan a cabo terapia de reemplazo hormonal, etc.





Además de éstas, hay otras alteraciones genéticas que suponen mayores posibilidades de desarrollarlo. Por otro lado hay factores que pueden modificarse para reducir las condiciones que ayudan a la aparición de este cáncer. Estos se relacionan con los hábitos de vida, y entre ellos podemos mencionar: el alto consumo de grasas, la obesidad y el sobrepeso (sobre todo después de la menopausia), la poca actividad física, y el consumo de alcohol que sobrepasa lo que llamaríamos moderado. El tema de la alimentación es un aspecto a tener en cuenta dado que el permanente consumo de azúcares refinados y grasas animales facilitan su aparición. Las dietas bajas en fibras, también influyen.

La enumeración de estos factores de riesgo puede llevar a tener miedo, ya que son varios y no siempre abordables. Lo que es necesario tener presente es que por más que una mujer tenga un factor de riesgo eso no significa que vaya a desarrollar la enfermedad. Como se informa desde el Ministerio de Salud de la Nación, la buena noticia es que sobre muchos de estos factores se puede trabajar para disminuir el riesgo. Llevar una vida saludable, ayuda mucho no sólo en los problemas cardiológicos sino también en los oncológicos. El ejercicio físico aeróbico, puede influir en la reducción de las posibilidades de padecerlo, en especial después de la postmenopausia.

## ¿Cómo y cuándo comenzar con los controles?

Como sugieren los especialistas, la vigilancia atenta y el control periódico son las herramientas fundamentales para la prevención de esta enfermedad. En algunos casos, tanto hombres como mujeres, prefieren no consultar al médico o realizarse los estudios de diagnóstico pensando que no saber que se cursa una enfermedad es igual a no tenerla. En realidad todos sabemos que esto no es así, pero el temor a veces nos paraliza. Lo que hay que tener en cuenta es que esta afección abordada a tiempo, y con un tratamiento adecuado tiene un alto porcentaje de recuperación sin mayores problemas. Si bien la incidencia del cáncer de mama aumenta a partir de los 40-50 años, eso no quita que podamos controlar nuestro busto a través del auto-examen de mamas desde mucho antes, cualquiera sea la edad. Es recomendable realizar esta práctica una vez por mes, y tiene como beneficio que puede hacerse en pocos minutos y en la comodidad y tranquilidad del hogar. Debemos estar atentas a cambios en el color o la forma de los senos, detectar malformaciones en las mamas, el pezón o la areola. Es importante complementarlo con la visita al ginecólogo, el PAP y una colposcopia.

Un método diagnóstico indispensable es la mamografía. Pero en cuanto a este





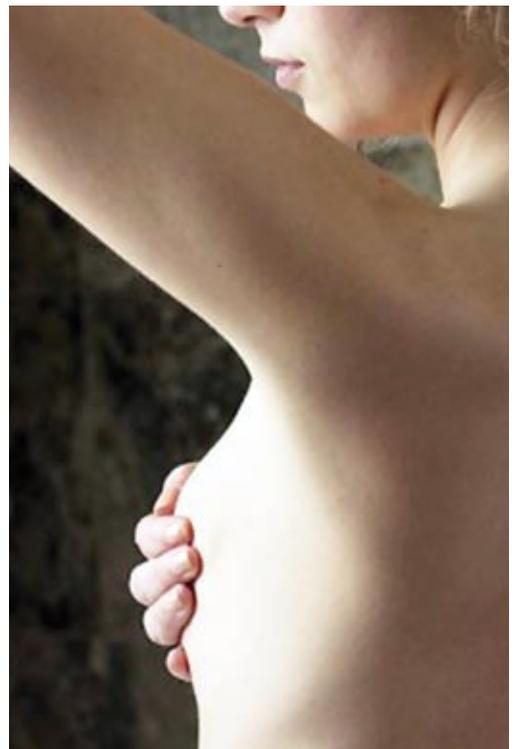
recurso existen algunos detalles a clarificar. Algunos profesionales indican una por año a partir de los 40. El Ministerio de Salud de la Nación, en su Programa Nacional de Control de Cáncer de Mama, recomienda que todas las mujeres sanas entre los 50 y 70 años, que nunca han padecido enfermedades en la mama, ni tengan antecedentes familiares, deben realizarse una mamografía cada dos años. Para arribar a un correcto resultado la calidad técnica de los profesionales a cargo es fundamental. Una buena mamografía exige técnicos con profundos conocimientos del instrumental y de las acciones necesarias para lograr una buena toma. De la misma forma se debe contar con médicos que sepan interpretar las placas de manera certera, ni despreocupada ni alarmista.

Para aquellas mujeres entre 40 y 50 años, como para las mayores de 70 años, la decisión de realizar una mamografía es una decisión personal que se debe consultar con el ginecólogo o médico de cabecera que evaluará antecedentes para sopesar los pros y contras de hacer el estudio. Existen otros métodos diagnósticos complementarios como la ecografía, y uno aún más sofisticado que es la resonancia magnética que se emplea en mujeres con mucha carga familiar en las que se suponen –o se han detectado– mutaciones genéticas.

## Acciones para protegernos

La mejor acción preventiva es el auto-examen y la consulta periódica al médico, pero hay ciertas prácticas que se pueden incorporar y que suman protección. Ya mencionamos la actividad física y el cuidado acerca del sobrepeso, y a esto podemos agregar algunos hábitos que ayudarán a nuestra salud.

- Consumir alimentos con fibra (pescado, vegetales, granos).
- Comer en abundancia frutas y verduras ya que contienen minerales y antioxidantes que nos protegerán. Según recientes investigaciones las manzanas verdes contienen fitoquímicos que podrían bloquear el crecimiento de un tumor en el tejido o las glándulas mamarias.
- Limitar la ingesta de alimentos curados con nitritos, como el jamón crudo.
- Un alimento que ya forma parte de la comida de los argentinos y que puede traer muchos beneficios es la soja. Puede sumarse a través de sus brotes, harina, porotos, leche, y para los que les gustan las comidas orientales: tofu.





- Limitar el consumo de grasas, alcohol, y evite el consumo de tabaco.
- Cuídarse de los productos con hormonas. Tanto los alimentos como algunos productos cosméticos las poseen y pueden afectar la salud.
- Duplicar la ingesta de Vitamina D, se puede encontrar en los yogures y los pescados grasos como el salmón o el atún.

## ¿Cómo realizar el auto-examen de mamas?

### De pie

Colóquese frente al espejo con tus brazos al costado del cuerpo. Preste atención si sus mamas presentan nódulos rugosidades o hendiduras, retracciones o formas irregulares. Observe si hay descamaciones, cambios de textura o color. Realizar la misma operación con los brazos en alto y en posición de jarra.

Luego, ponga su brazo izquierdo detrás de la cabeza. Con su mano derecha recorra su mama izquierda hacia el centro. Haga movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj, y finalmente en sentido vertical. No olvide ningún sector de su pecho. Palpe también sus axilas.

### Acostada

Ubíquese cómoda y coloque un almohadón debajo de su hombro izquierdo. Con su mano derecha repase el pecho del lado contrario. Observe si existen bultos, escamas, eczemas erupciones, enrojecimiento, desvíos o hundimiento del pezón. Si detecta algo inusual consulte con su médico.

No se asuste, y tenga en cuenta que la aparición de alguna protuberancia puede deberse a causas que no representan peligro, pero es el profesional quien debe llegar a esa conclusión. Lo más importante es perder cualquier prurito y conocer bien nuestro cuerpo.



## Cardiovasculares

Para evitar la amenaza planteada por las enfermedades cardíacas que causan la mayor cantidad de muertes en el mundo es importante llevar un estilo de vida saludable, de manera que tanto los niños como los adultos puedan vivir mejor y durante más tiempo, a través de entornos libres de humo, el control del peso mediante el ejercicio físico y una nutrición saludable, entre otras medidas.

El corazón es el responsable de bombear sangre –rica en oxígeno y nutrientes hacia los tejidos del cuerpo mediante los vasos sanguíneos. Tiene cuatro cámaras o cavidades: dos aurículas y dos

ventrículos, y es el músculo que más trabaja en el cuerpo humano. Late unas 115.000 veces al día, con un índice promedio de 80 veces por minuto, incluso cuando estamos descansando. El volumen de sangre que impulsa en reposo es de unos cinco litros por minuto.

Las enfermedades cardiovasculares comprenden la hipertensión arterial, la insuficiencia cardíaca, los accidentes cerebrovasculares, las cardiopatías (reumáticas, congénitas y cardiomiopatías) y las enfermedades arteriales periféricas y coronarias.

Son la principal causa de muerte en todo el mundo.

### Factores de riesgo

- Hipertensión.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Tabaquismo.
- Stress.
- Colesterol.
- Sedentarismo.



### Prevención

Las enfermedades del corazón se pueden prevenir. Un sencillo cambio en los hábitos diarios puede reducir significativamente el riesgo cardiovascular: Una alimentación equilibrada, ejercicio físico moderado y regular, no fumar y mantener bajo control los factores de riesgo son la receta que su corazón necesita. No es difícil ni aburrido, es un estilo de vida activo y sano cuyos efectos van directos al corazón. La salud de su corazón está en sus manos.

### Alimentos buenos para el corazón

La incorporación de buenos hábitos alimenticios reduce los factores de riesgo que inciden sobre el corazón.

- Incluya numerosas frutas y verduras en su dieta diaria.
- Coma cereales, especialmente integrales.
- Elija productos libres de grasa: frutas y verduras frescas, aves sin piel ni grasa, carnes magras y pescados.
- Utilice, preferentemente aceite de oliva virgen.
- Busque un equilibrio entre el número de calorías que ingiere cada día con la cantidad que utiliza en su actividad diaria.
- Limite el número de comidas con bajo poder nutritivo y elevado en calorías.
- Reduzca el consumo de productos con grasas hidrogenadas (presentes en alimentos pre-cocidos e industriales).
- Modere la ingesta de azúcar y sal. En lugar de ésta última utilice especias.
- Controle el número de bebidas alcohólicas.
- Reemplace los alimentos fritos por los cocinados al horno.

## Hipertensión Arterial

Cuando el corazón late, bombea sangre hacia sus arterias y crea presión en ellas. Dicha presión es la que consigue que la sangre circule por todo el cuerpo.

Cada vez que le toman la tensión le dan dos cifras. La primera de ellas registra la presión sistólica (aquella que se produce en las arterias cuando late el corazón) y la segunda, la presión diastólica (aquella que se registra cuando el corazón descansa entre latidos).

Si la presión sube por encima del límite normal -que se podría cifrar en 130/80 en los adultos- se produce lo que se denomina hipertensión arterial. Se trata de una enfermedad muy común en todo el mundo que afecta a más del 20 por ciento de los adultos entre 40 y 65 años y casi al 50 por ciento de las personas de más de 65 años.

Pero uno de sus mayores peligros es que se trata de un mal silencioso. Usted puede tener la tensión arterial elevada y no mostrar síntomas. De ahí la importancia de la prevención.

Si no controla la tensión arterial, ésta puede afectar al funcionamiento del corazón, cerebro y riñones. Recuerde que la hipertensión es un factor de riesgo cardiovascular y que aumenta el peligro de derrame cerebral.

Por eso conocer mejor qué es la hipertensión arterial y controlarla es la mejor forma de prevenir y moderar sus consecuencias.

No olvide que, aunque los investigadores no han encontrado causas específicas de la hipertensión, sí han determinado algunos factores de riesgo que hacen que usted pueda ser más propenso a padecerla: obesidad, consumo elevado de sal, alcohol, tabaco, falta de ejercicio y stress son algunos de ellos. Tenga en cuenta que si posee antecedentes familiares de hipertensión debe aumentar la vigilancia sobre la tensión.

Es fundamental realizar controles periódicos y, de padecer hipertensión, combinar el tratamiento prescrito por su médico con una dieta más saludable y ejercicio físico.





## ¿Cómo prevenirla?

Aunque la hipertensión arterial no puede ser definitivamente curada, existe una serie de hábitos de vida que, unidos a la acción de los medicamentos antihipertensivos, pueden llegar a controlarla de forma sustancial y evitar así sus consecuencias. A continuación le damos una serie de consejos de gran utilidad para la prevención de la hipertensión y su control.

■ Todo adulto debe vigilar periódicamente su tensión arterial. Más aún, si sus padres o abuelos han sido hipertensos.

■ Muchos hipertensos han normalizado su tensión arterial al lograr su peso ideal. Evite la obesidad.

■ Si su vida es sedentaria y físicamente poco activa, descubra el placer del ejercicio físico regular y, si es posible, al aire libre. Pero recuerde que siempre debe adaptarlo a sus posibilidades reales: no haga físicamente más de lo que puede.

■ Disminuya el nivel de sal en la preparación de sus comidas. Evite, además, los alimentos salados.

■ Reduzca al mínimo las grasas animales de su dieta y hágala rica en verduras, legumbres, fruta y fibra.

■ No fume y evite los ambientes contaminados por humo de tabaco. Invite a la gente de su entorno a dejar de fumar.

■ Modere el consumo de bebidas alcohólicas.

■ No ingiera en exceso bebidas excitantes como el café, el té, etc.

■ Siga fielmente el tratamiento prescrito por su médico y no lo interrumpa sin su conocimiento. Observe los posibles efectos secundarios atribuibles a los fármacos y coméntenoselos a su médico.

Recuerde que la hipertensión es un poderoso factor de riesgo cardiovascular que se potencia cuando se asocia a colesterol elevado, diabetes o ácido úrico. Procure controlar, además de sus niveles de tensión, estos otros factores de riesgo citados.

## Hipercolesterolemia

Un informe dado a conocer por la Sociedad Argentina de Cardiología, precisó que el número aproximado de personas aparentemente sanas con elevadas cifras de colesterol es de alrededor del 30%. Esto triplica el riesgo de sufrir un infarto, alertaron los especialistas que recomendaron una alimentación y hábitos de vida saludables.

El tratamiento inicial para bajar los niveles de colesterol en sangre se basa en cambiar el estilo de vida, combatir el sedentarismo y seguir una dieta saludable, rica en fibras y pobre en grasas.

Además debe limitarse la ingesta de azúcares refinados y consumir más frutas, vegetales, granos enteros y pescado.

El estudio de campo Interheart, en el que participaron 20.000 pacientes de 52 países de los cinco continentes, demostró que en los pacientes con niveles de colesterol alto, el riesgo de infartarse es tres veces superior respecto de aquellos que no lo padecen.

El colesterol es un lípido insoluble que se encuentra en la sangre y que puede ser malo, conocido médicamente como LDL o bueno, calificado como HDL.

Cuando el LDL se encuentra en exceso, es decir más de 100 miligramos por decilitro de sangre promueve la aterosclerosis, que es la obstrucción de las arterias.

Los principales factores que incrementan los valores de LDL son: las grasas saturadas, las grasas trans, el cigarrillo, la presión alta y la diabetes.

En tanto, la función del llamado colesterol bueno es remover el exceso de LDL de la pared arterial. Tener valores mayores a 50 miligramos por decilitro de sangre, es considerado como un protector de la enfermedad cardíaca.

## Alimentos

En la actualidad se cuenta con nuevos alimentos que actúan directamente sobre el colesterol y contribuyen en gran medida a mejorar el perfil lipídico.

Es importante conocer y utilizar aquellos nutrientes o fitoquímicos que poseen efecto reductor del colesterol.

Los fitosteroles demostraron disminuir la absorción intestinal de colesterol, tanto de origen dietario como de origen endógeno (biliar). Están presentes en mínimas cantidades en los aceites vegetales, en las nueces, la palta y en productos lácteos enriquecidos o funcionales.

Una dieta alta en grasas saturadas, más factores como el sedentarismo, el hipotiroidismo, la obesidad, la diabetes de elevada prevalencia y ciertos genes, incrementan los niveles de colesterol.

La dieta promedio contiene 35 a 40% de las calorías como grasas y si bien no todas son malas para la salud, gran parte de ellas son saturadas y trans, lo que incrementa los niveles de colesterol LDL.

Los alimentos con componentes funcionales que ayudan a disminuir el colesterol y evitar el infarto son las frutas (de las que se recomienda tres a cuatro porciones por día), las verduras y avena.

También, los productos enriquecidos con fitosteroles como leches, yogures y jugos, aceites vegetales, pescado, lino, chía, derivados de la soja y vino tinto en baja cantidad.



En Argentina, se registran aproximadamente 249 muertes anuales cada 100.000 habitantes por enfermedades cardiovasculares, mientras que las enfermedades tumorales causan 147 y las de etiología infecciosa, 67.

La actividad física de 30 minutos o más al día y, al menos 4 veces a la semana, incrementa los niveles del colesterol bueno al igual que el evitar el consumo excesivo de carnes rojas.

# Celiaquismo



La enfermedad celíaca es una patología que se produce cuando el organismo desarrolla una reacción sensible al gluten, y ocasiona en el intestino delgado la intolerancia total y permanente de proteínas denominadas prolaminas. Estas proteínas presentes en el grupo de cereales que se denomina T.A.C.C. (trigo, avena, cebada y centeno), afectan directamente el buen funcionamiento del intestino delgado, encargado de la absorción de los nutrientes presentes en cereales consumidos en nuestra vida cotidiana, como es el caso del trigo, la avena, la cebada y el centeno. El gluten de los cereales mencionados es la forma

más conocida de presentación de las proteínas tóxicas para los celíacos.

Esta dolencia es una condición genética, es decir que existe una predisposición a sufrirla, pero no siempre se manifiesta clínicamente. Es posible que esta patología se asocie a otras enfermedades crónicas como la diabetes, la epilepsia, la dermatitis etc.

Se estima que una de cada 160 personas es celíaca, y que por cada individuo con diagnóstico confirmado existen nueve que no lo saben, lo que provoca diversos inconvenientes en la salud de quien la padece, pero desconoce su existencia, esto puede ocasionar osteoporosis, anemia crónica, cansancio permanentemente, depresión y problemas de tiroides.

## Manifestaciones

En los niños suele manifestarse frecuentemente con la aparición de diarreas, vómitos, una marcada distensión abdominal, falta de masa muscular, pérdida de peso, retraso del crecimiento, escasa estatura, cabello y piel secos, descalcificación, inapetencia, y mal carácter. Mientras que los síntomas en los adolescentes poseen características diferentes, como por ejemplo: un fuerte dolor abdominal, desgano, inactividad, y hasta retraso en el ciclo menstrual femenino. Y en los adultos generalmente se manifiesta con la descalcificación que provoca fracturas espontáneas, además de diarreas, desnutrición, pérdidas de embarazos e impotencia.

## Tratamiento

El único tratamiento posible consta de una dieta estricta de por vida sin el consumo de alimentos que posean T.A.C.C. El diagnóstico de esta afección se realiza mediante la biopsia intestinal y no es prudente comenzar una dieta que evite la ingesta de los cereales que contienen prolamina sin la confirmación previa de la condición de celíaco.

De confirmarse, el diagnóstico, la persona afectada puede, mediante una dieta





rigurosa (sin el consumo de trigo, avena, cebada ni centeno), alcanzar los niveles nutricionales, neurológicos y físicos que había perdido.

## **Dificultades y Miedos**

Múltiples factores dificultan el seguimiento de un tratamiento libre de gluten. Entre ellos se encuentran el precio de los alimentos y su sabor, como así también el miedo al rechazo social por seguir un régimen especial o el temor a comer fuera de casa. Cabe destacar que la Asociación Celíaca Argentina publica y actualiza permanentemente su página Web ( [www.celiaco.org.ar](http://www.celiaco.org.ar) ) con los comercios y establecimientos en los cuales es posible adquirir alimentos que no contengan T.A.C.C y sus derivados, y conocer la existencia de lugares seguros para adquirir o ingerir alimentos apropiados. Esto proporciona tranquilidad además de facilitar la vida de las personas que deben adecuarse a esta condición distinta.

## **¿Cómo prevenir la ingesta de gluten?**

Preste atención a las etiquetas que indican los componentes de los alimentos que adquiere, ya que es necesario tener presente que el uso frecuente de emulsionantes, espesantes y otros aditivos derivados de granos que contengan gluten en alimentos procesados comercialmente pueden complicar el cumplimiento estricto de la dieta. Un ejemplo son los postres, yogures, helados, tortas, todos los snacks, etc.

No obstante existen alimentos de consumo seguro para las personas que padecen celiaquía, como frutas y verduras frescas, huevos, aceites, carne natural, crema, leche sin conservantes, azúcar, arroz, harina de maíz y mandioca.



La diabetes es una enfermedad crónica que se manifiesta por un nivel elevado de azúcar o glucosa en sangre. Esto se debe a la falta de acción de la insulina o bien a una producción deficiente de la misma por parte del páncreas.

El organismo obtiene energía para funcionar a través de los alimentos que consume mediante la insulina que permite que la glucosa llegue y penetre en las células.

Cuando esto no sucede la glucosa no pasa a los tejidos y se acumula en sangre lo que se denomina hiperglucemia.

Se manifiesta mediante algunos síntomas tales como sed, cansancio, pérdida de peso, aumento del apetito, aumento de la micción, visión borrosa, prurito, baja cicatrización.

## Existen básicamente tres tipos de diabetes:

■ **Tipo 1:** Las células pancreáticas (responsables de la fabricación de insulina) presentan una importante inflamación, lo que lleva al sistema inmunitario a crear un tipo de anticuerpos que se encargan de destruirlas. Dado que el cuerpo no produce insulina, la misma debe ser inyectada. Comienza antes de los cuarenta años y suele aparecer en la primera infancia y en la adolescencia. Pueden no existir antecedentes familiares. Sólo un 10% de los diabéticos corresponden a este tipo. El tratamiento consiste en la aplicación de insulina, una dieta adecuada, ejercicio físico regular, control de la tensión arterial y el colesterol. En algunos casos se administra una toma diaria de aspirina.

■ **Tipo 2:** A diferencia de la anterior, el cuerpo produce insulina pero no de manera suficiente o bien no puede transportar la glucosa hacia las células. Comienza en la edad adulta y tiene antecedentes familiares. Son factores de riesgo, la obesidad, la hipertensión arterial y el colesterol elevado. Es más frecuente, un 90% de los diabéticos corresponden a este tipo. El tratamiento consiste en la administración de medicación, actividad física, alimentación adecuada, control de la presión arterial y del colesterol. En estos casos se debe tomar aspirina todos los días.

■ **Gestacional:** Aparece entre las 24 y 28 semanas de embarazo debido a la acción de ciertas hormonas o a la falta de insulina durante el mismo. Son factores de predisposición: hijos que pesan más de 4 kilos al nacer, obesidad materna, diabetes gestacional previa y edad mayor de 30 años.

## Factores de riesgo

- Enfermedad cardiovascular.
- Sobrepeso y obesidad.
- Mala alimentación.
- Sedentarismo.
- Stress.

## Complicaciones

Los altos niveles de glucosa en la sangre pueden producir ataques al corazón, derrames cerebrales, problemas en los ojos, alteraciones renales, impotencia, enfermedades en las encías y en los dientes, daño en los nervios, problemas circulatorios en los miembros inferiores, amputaciones, etc.

## Deben controlar su glucemia:

- Mayores de 45 años (una vez al año).
- Jóvenes, cuando existan factores de riesgo o antecedentes familiares.
- Cuando aparezcan los siguientes síntomas: poliuria (aumento de la diuresis), polidipsia (aumento de sed), polifagia (aumento del apetito), pérdida de peso e infecciones a repetición.

## Usted puede prevenir o controlar la diabetes

- Mantener una nutrición adecuada mediante una alimentación balanceada.
- Dado que los músculos utilizan glucosa para su funcionamiento es recomendable realizar ejercicios físicos todos los días, por el lapso de 30 minutos.
- Evitar el tabaquismo y controlar la hipertensión arterial.
- Efectuar el autocuidado de las piernas y pies consultando ante cualquier alteración de la coloración de la piel, la aparición de ampollas, grietas o lesiones. Evitar los baños demasiado calientes, el calzado ajustado o incómodo y el recorte de las uñas en forma redondeada para evitar que se encarnen.
- Realizar controles cardiológicos y oftalmológicos periódicamente.



## Pautas para una alimentación adecuada

- Realizar cuatro comidas al día en horarios fijos.
- Los diabéticos Tipo 1 deben realizar dos colaciones, una a media mañana y otra antes de acostarse, para evitar hipoglucemias.
- Cada comida debe aportar hidratos de carbono complejos (cereales y derivados: pan, galletitas, pastas y legumbres) debido a que retardan la absorción de glucosa y evitan la hiperglucemia.
- Las fibras presentes en los vegetales, las frutas, los cereales integrales y las legumbres ayudan a que los hidratos de carbono se absorban más lentamente, evitando las hiperglucemias.
- Los lácteos son fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Deben ser siempre descremados para prevenir complicaciones cardiovasculares y deben ser consumidos en cantidades limitadas por su contenido de azúcar.
- Los quesos deberán ser descremados y untables o blandos, ya que éstos ofrecen un menor contenido graso.



- Se recomienda alternar carne vacuna magra, con pescado y ave sin piel, debido a su gran aporte de proteínas de alto valor biológico.
- Los aceites aportan vitamina E y al ser de origen vegetal carecen de colesterol. Su consumo debe ser limitado debido a su alto contenido calórico. Es preferible siempre consumirlos en crudo.
- Las mermeladas deben ser siempre dietéticas y su consumo limitado debido a su aporte de hidratos de carbono simples y calorías.
- Las bebidas a consumir son agua mineral o natural, soda, gaseosas sin azúcar e infusiones como el té, el mate o el café.

Según datos de la OMS, hay 17 millones de personas en el mundo que padecen esta enfermedad y se calcula que esta cifra se duplicará hacia el año 2030.

La aparición de la diabetes como sus posibles complicaciones, pueden ser prevenidas mediante un cambio en el estilo de vida y los hábitos alimentarios.

# Dolor de espalda

**D**esde la Revolución Industrial el cuerpo del hombre se enfrenta a las máquinas en las tareas laborales, y a partir de entonces -como uno de los productos negativos de esta relación se registran muchos más problemas de algias vertebrales, es decir, dolores intensos en esa zona. Muchas veces ocasionados durante las largas horas de trabajo, estos problemas se ven favorecidos por la adopción de posturas inadecuadas para realizar los esfuerzos, en ocasiones generadas por nosotros mismos, y en otras oportunidades por no contar con correctas instalaciones edilicias, mobiliario apropiado, o por desconocimiento de cómo cuidar el propio cuerpo en el desarrollo de las actividades cotidianas.

El dolor en general se acompaña de una gran carga emocional y preocupación, factores que influyen en la vida diaria. La fórmula para encontrar alivio a este padecimiento es la tarea mancomunada con el equipo médico encargado de la consulta que mediante exámenes complementarios descarta otras patologías, con el objeto de encontrar el tratamiento adecuado para alcanzar el mejor estado de salud.

Es de vital importancia informar sobre los cuidados necesarios para proteger nuestro cuerpo, evitar esfuerzos violentos y malas posturas. Para ello a nivel mundial se han desarrollado programas de prevención con guías y consejos, adaptaciones y modificaciones en el equipamiento del puesto de trabajo (ergonomía), y ejercicios de kinesiología orientados a la incorporación de buenos hábitos posturales.

## Nociones básicas

Nuestra columna está formada por 33 vértebras que realizan un trabajo duro: cada vez que nos paramos ella trabaja para sostener nuestro peso. Para lograr esto debe distribuirlo, pero para que esta acción se lleve a cabo adecuadamente la columna necesita estar en posición vertical y equilibrada. Si este balance se rompe puede dar origen a diferentes trastornos. A su vez, las vértebras están separadas entre sí por el llamado disco intervertebral que cumple las funciones de amortiguar y distribuir las tensiones. Si nuestra columna es sobre exigida continuamente durante permanentes trabajos

pesados, estos discos se deterioran produciendo problemas y dolores. A priori esta situación puede parecer que sólo alcanza a aquellas personas que realizan labores de fuerte demanda física, pero quienes pasan sus horas laborables frente a computadoras también están expuestos a sufrir afecciones de columna si se encuentran en posiciones incorrectas. Al permanecer durante prolongados periodos inclinado frente a una PC, con la columna mal flexionada, los músculos que se encuentran paralelos a la misma soportan una demanda excesiva que los ter-





mina agotando y como resultado producen dolor y contracturas. Existe otro factor que incide sobre la salud de nuestra columna: el stress. Con sus diversas manifestaciones, la tensión y la velocidad de la vida moderna producen en algunas personas trastornos digestivos, mientras que en otras se manifiesta a través de contracturas musculares.

Es importante tener presente ciertas pautas sencillas, pero muy importantes, para incorporar posturas básicas adecuadas, como para los casos en que se necesite manipular objetos de gran porte o peso, o para la correcta postura y ubicación frente a la computadora, etc. Además es útil para nuestra salud conocer cuáles son los hábitos posturales correctos que ayudan a evitar la aparición de trastornos óseos y musculares.

Pero antes de adentrarnos en estos consejos para optimizar nuestros esfuerzos corporales, algunas nociones elementales pero ineludibles. Es fundamental mantener un buen estado muscular, para conservar elasticidad, flexibilidad, fuerza y resistencia. Otra medida básica es no permanecer muchas horas realizando el mismo trabajo de forma continua. Es aconsejable variar las tareas y cambiar de posición de vez en cuando, llevando a cabo algo tan sencillo como ponerse de pie y caminar. Mantener el cuerpo en movimiento es una de las mejores formas de prevenir diferentes patologías, ya que el ejercicio físico también hace bien a nuestra columna, y ayudará a que ella nos sostenga durante mucho tiempo.

## **Cuidados que se deben tener al desempeñar una tarea de pie**

- Tenga en cuenta apoyar un pie en un punto alto y alternar cargando el peso en una y otra pierna.
- Trate de mantener la posición erguida, y no llevar el tronco hacia delante.
- En lo posible evite usar tacos demasiado altos. Se recomienda utilizar un taco de 3 a 4 cm.
- Es de gran importancia no permanecer de pie y en la misma posición mucho tiempo.

## **La mejor forma de levantar objetos pesados**

- Acérquese al elemento que desea levantar para no sobrecargar la columna.
- Algo que ayuda es repartir el peso entre los dos brazos, por ejemplo al llevar bolsas.
- Mantenga las piernas separadas para mejorar y alcanzar mayor firmeza y equilibrio.
- Flexione las rodillas y agáchese para elevar un objeto.

## **Cómo mover o trasladar cosas sin dañar la columna**

- No arrastre objetos pesados, apóyese de espalda a él y empuje con las piernas.

■ Utilice una escalera o cubo para alcanzar objetos que se encuentren ubicados por encima de la cabeza.

■ No se incline con las piernas estiradas, realice la flexión de las mismas.

**Si desempeña una tarea que implica encontrarse sentado frente a un escritorio varias horas, tenga presente que:**

■ La mesa debe estar a la altura de los codos.

■ Utilice sillas giratorias y que posean respaldo graduable, con leve inclinación hacia atrás.

■ Los pies deben estar siempre apoyados.

■ Es aconsejable que la pantalla de la PC permanezca a la altura de los ojos.

■ Para sostener el antebrazo lleve el teclado hacia atrás alejándolo del borde del escritorio de manera de poder descansar los brazos sobre la mesa. Los codos pueden encontrarse flexionados aproximadamente a 90°.

■ Es importante no permanecer sentado más de dos horas continuadas. Levántese, estírese o camine algunos pasos. Mantener el cuerpo en movimiento es una de las mejores formas de prevenir diferentes patologías. El ejercicio físico también le hace bien a la columna.

■ Practique actividad física en forma regular, por ejemplo: caminatas de treinta a cuarenta minutos por día.

■ Realice ejercicios de tonificación y elongación muscular.

■ No haga deporte sin el entrenamiento adecuado, y sin consultar a su médico previamente.

■ Intente mantener el peso adecuado guardando la relación entre su talla y altura.





# Migraña

Es un tipo de dolor de cabeza que puede ocurrir con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz. En muchas personas, se siente un dolor pulsátil únicamente en un lado de la cabeza.

## Causas, incidencia y factores de riesgo

Muchas personas sufren migrañas o jaquecas: aproximadamente 11 de cada 100. Los dolores de cabeza tienden a aparecer primero entre los 10 y los 46 años. Ocasionalmente, las migrañas pueden ocurrir posteriormente en la vida en una persona sin antecedentes de tales dolores de cabeza.

Las migrañas pueden ser un mal de familia y se presentan con más frecuencia en las mujeres que en los hombres. Las mujeres pueden sufrir menos migrañas cuando están embarazadas. De hecho, la mayoría de las mujeres con tales dolores de cabeza tienen menos ataques durante los últimos dos trimestres del embarazo.

Una migraña es originada por actividad cerebral anormal, desencadenada por stress, ciertos alimentos, factores medio-ambientales, entre otras causas. Sin embargo, la cadena exacta de eventos sigue sin aclararse.

Los científicos solían creer que las migrañas se debían a cambios en los vasos sanguíneos dentro del cerebro. En la actualidad, la mayoría de los expertos médicos cree que el ataque realmente comienza en el cerebro mismo, donde involucra varias vías nerviosas y químicos en dicho órgano. Los cambios afectan el flujo sanguíneo en el cerebro y tejidos circundantes.

## Los ataques de migraña pueden desencadenarse por:

- Alcohol.
- Reacciones alérgicas.
- Luces brillantes.
- Ciertos olores o perfumes.
- Cambios en los niveles hormonales (que puede ocurrir durante el ciclo menstrual de una mujer o con el uso de pastillas anticonceptivas).
- Cambios en los patrones de sueño.
- Ejercicio.
- Ruidos fuertes.
- Desórdenes alimenticios.
- Stress físico o emocional.
- Hábito de fumar o exposición al humo del tabaco.



**Ciertos alimentos y conservantes pueden desencadenar migrañas en algunas personas. Los desencadenantes pueden abarcar:**

- Cualquier alimento procesado, fermentado, adobado o marinado.
- Productos horneados.
- Chocolate.
- Productos lácteos.
- Alimentos que contengan glutamato monosódico (GMS).
- Alimentos que contengan tiramina que incluyen el vino rojo, el queso curado, el pescado ahumado, hígado de pollo, higos y algunas legumbres).
- Frutas (banana, cítricos).
- Carnes que contengan nitratos (embutidos, carnes curadas).
- Nueces.
- Cebollas.
- Manteca de maní.



Algunas personas que padecen migrañas tienen síntomas de advertencia, llamados aura, antes de que comience el verdadero dolor de cabeza. Generalmente se manifiesta con alteraciones en la visión, pero la mayoría de las personas no presentan tales signos de advertencia. Las verdaderas jaquecas no son el resultado de un tumor cerebral u otro problema médico serio. Sin embargo, sólo un médico experimentado puede determinar si los síntomas se deben a una migraña o a otra afección.

## Síntomas

**Las alteraciones en la visión o aura se consideran un “signo de advertencia” de una migraña que está por desencadenarse. El aura ocurre en ambos ojos y puede involucrar cualquiera de los siguientes aspectos:**

- Un punto de ceguera temporal.
- Visión borrosa.
- Dolor ocular.
- Ver estrellas o líneas en zig zag.
- Visión de un túnel.

No toda persona con migrañas tiene un aura. Aquéllos que la experimentan normalmente desarrollan una alrededor de 10 a 15 minutos antes del dolor de cabeza. Sin embargo, puede ocurrir simplemente desde unos cuantos minutos hasta 24 horas antes.

**Las jaquecas pueden ser leves o severas. El dolor puede sentirse detrás del ojo o en la parte posterior de la cabeza y el cuello. Para muchos pacientes, los dolores de cabeza empiezan en el mismo lado cada vez y normalmente:**

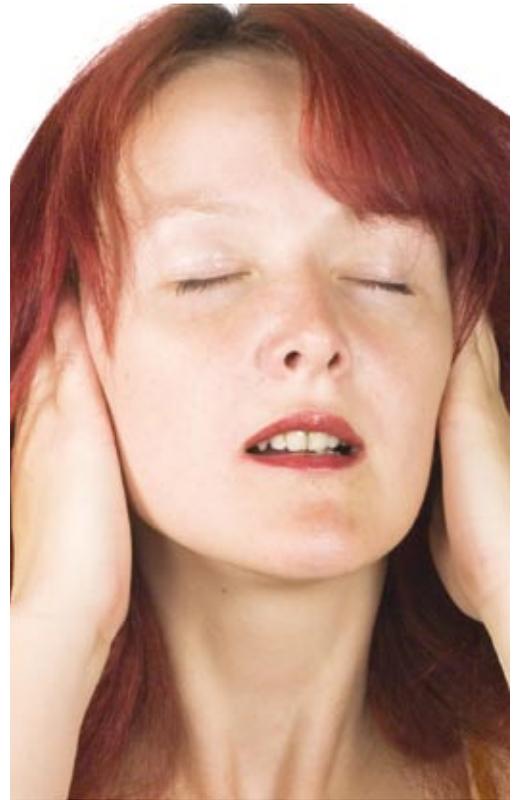
- Se sienten pulsaciones, palpitaciones, que laten con violencia.
- Son peores en un hemisferio.
- Comienzan como un dolor leve y empeoran en cuestión de minutos a horas.
- Duran de 6 a 48 horas.

**Otros síntomas que se pueden presentar con los dolores de cabeza abarcan:**

- Escalofríos.
- Aumento de la micción.
- Fatiga.
- Inapetencia.
- Náuseas y vómitos.
- Entumecimiento, hormigueo o debilidad.
- Problemas para concentrarse, dificultad para encontrar palabras.
- Sensibilidad a la luz o al sonido.
- Sudoración.

Los síntomas que pueden persistir aún después de que la migraña se alivia son:

- Confusión mental, sentir que el pensamiento no es claro ni agudo.
- Necesidad de dormir más.
- Dolor de cuello.



## Signos y exámenes

El médico puede diagnosticar este tipo de dolor de cabeza haciendo preguntas acerca de los síntomas y los antecedentes en la familia, al igual que vigilando la respuesta al tratamiento. Se hará un examen físico completo para estar seguros de que los dolores de cabeza no se deban a tensión muscular, problemas sinusales o a un trastorno cerebral subyacente más serio.

Generalmente no se necesitan exámenes si uno tiene los signos y síntomas típicos de las migrañas.

## Tratamiento

No existe una cura específica, el objetivo es prevenir los síntomas evitando o alterando los factores desencadenantes.

**Una buena manera de identificar los factores desencadenantes es llevar un diario de los dolores de cabeza. Anote:**

- Cuándo ocurren los dolores de cabeza.
- Qué tan fuertes son.
- Qué ha comido.
- Cuánto ha dormido.
- Otros síntomas.
- Otros factores posibles (las mujeres deben anotar dónde están en su ciclo menstrual).

Por ejemplo, estas anotaciones pueden revelar que sus dolores de cabeza tienden a ocurrir más a menudo en días en los que se despierta más temprano de lo usual. Cambiar su horario de sueño puede producir menos ataques de migraña.

**Cuando usted tiene síntomas de migraña, intente tratarlos de inmediato y así el dolor de cabeza puede ser menos intenso. Cuando aparezcan los síntomas de migraña:**

- Tome agua para evitar la deshidratación, sobre todo si ha vomitado.
- Descanse en una habitación silenciosa y oscura.
- Coloque un paño frío sobre la cabeza.

## **Detener un ataque**

Los analgésicos de venta libre a menudo ayudan, especialmente cuando el dolor es leve. Sin embargo, tenga en cuenta que el uso excesivo o el mal uso de tales analgésicos puede ocasionar cefaleas de rebote. Si éstos no son de mucha ayuda, realice la consulta médica.

Algunos medicamentos para la migraña constriñen los vasos sanguíneos y no se deben emplear si usted está en riesgo de sufrir ataques cardíacos o tiene cardiopatía, a menos que el médico haya dado otras instrucciones. El cornezuelo de centeno no se debe consumir si usted está embarazada o planeando estarlo, debido a que puede causar efectos secundarios serios al bebé en gestación.

## **Prevención**

- Evitar el cigarrillo.
- Evitar el alcohol.
- Evitar los edulcorantes artificiales y otros desencadenantes relacionados con los alimentos.
- Hacer ejercicios regularmente.
- Dormir bien cada noche.
- Aprender a relajarse y a reducir el stress.





## Odontología: Salud integral de la boca

Visitas periódicas al odontólogo, tratamientos inmediatos, cepillados después de cada comida y una dieta balanceada con control de la ingesta de azúcar, permitirá que tengamos dientes para toda la vida.

Debemos tener presente que hay dos enfermedades dentales muy importantes: las caries y la enfermedad periodontal o de las encías. Estas pueden presentarse por separado y/o juntas. Pueden o no dar dolor. Cualquiera de ellas no tratadas, pueden llevar a perder los dientes.

Uno de los enemigos de una boca sana es la placa bacteriana, la que descompone los azúcares y las féculas de las comidas, produciendo ácidos que penetran la superficie de los dientes causando caries, es decir la desmineralización de las piezas.

Por otra parte, la placa produce toxinas que pueden irritar las encías, pudiendo llegar a ocasionar desde inflamaciones (gingivitis), hasta enfermedad periodontal grave, con pérdida de dientes y tejidos de sostén.

Para todo ello, es importante la consulta periódica, y de acuerdo a la edad es necesario:

### En Niños:

- Control de higiene.
- Control de placa bacteriana.
- Técnica de cepillado, indicaciones de cepillos y dentífricos.
- Topificaciones de flúor y buches fluorados.
- Control de alimentación.
- Malposiciones, ortodoncia.

### En Adultos:

- Exámenes clínicos y radiográficos periódicos.
- Detección de placa bacteriana e higiene.
- Tratamientos de caries evitando grandes destrucciones, pérdidas prematuras de piezas dentarias, uso de restauraciones protéticas.

### En Adultos Mayores:

- Controles de oclusión en dentados y parcialmente dentados.
- Control de prótesis, para permitir su uso correcto y evitar alteraciones en la articulación temporo-mandibular.

Resumiendo la prevención en odontología consiste en visitas periódicas, tratamientos inmediatos, una higiene correcta (cepillados después de cada comida) y mantener una dieta balanceada controlando la ingesta de azúcar.

La enfermedad periodontal es una reacción de los tejidos que sostienen al diente (periodonto) que se caracteriza por la destrucción progresiva de los mismos.

Presenta distintas etiologías, y la más frecuente es bacteriana. Esta enfermedad pro-

gresa en periodos cortos, seguidos de autoreparación temporaria y puede presentar tiempos prolongados de remisión. Fundamentalmente, ocasiona erosión del hueso, pudiendo concluir con la pérdida de la pieza dentaria, y tiene las características de una enfermedad inflamatoria crónica.

Esta patología comienza con un estadio denominado **gingivitis** que se inicia, generalmente, con una inflamación de las encías acompañada con sangrado y algunas veces con dolor de las mismas, se hinchan (edema) y se las ve poco firmes.

Con tratamiento de rutina general -cepillado, higiene bucal y control profesional- puede curarse, pero sin una atención adecuada progresa hacia daños irreversibles que afectan el soporte del diente, originando lo que se denomina **enfermedad periodontal**.

En esta etapa la afección puede presentarse en niños, adolescentes y gente joven (edad en la que existe un tipo de periodontitis agresiva que ocasiona la severa disminución de masa ósea), y en los adultos, ya que con la edad aumenta de forma importante esta dolencia, que es la causa principal de pérdida dentaria a partir de los 40 años. Está asociada a enfermedades sistémicas: diabetes, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, HIV, leucemia etc.

## Síntomas y señales de alarma

Hay signos básicos que nos indican cuando concurrir a la consulta:

- Mal aliento persistente.
- Sangrado de las encías.
- Las mismas se presentan retraídas, flojas, sueltas, y se exponen las raíces dentarias. De la misma forma, esta patología hace que las encías se vean rojas, inflamadas y brillantes.
- Dientes sueltos o que se estén separando.
- Cambios en la forma habitual de morder.
- Cambios en la adaptación de las dentaduras parciales.

Sin embargo, en algunos casos es posible que la enfermedad pase inadvertida dado que la afección puede presentarse sin dolor alguno. Esto dificulta la detección temprana, por lo que se recomienda las consultas periódicas de control con el profesional de confianza.

## Factores de riesgo y causas

La principal causa de la enfermedad periodontal es la mencionada placa bacteriana, una capa incolora de presencia permanente que se forma y adhiere alrededor de los dientes. Realizar la higiene responsable, exhaustiva y de forma diaria es la única manera de remover esta película nociva asegurando la salud de la boca. Si estos cuidados no se realizan, la placa se solidifica formando una capa rugosa llamada tártaro o cálculo. Las bacterias que allí se alojan producen toxinas que destruyen los tejidos de las encías aflojándolas y separando las piezas dentales.

Los factores que producen la aparición de este problema pueden ser: una deficiente higiene dental, tabaquismo, dieta no balanceada, stress, cambios hormonales, embarazo, falta de vitamina C, problemas genéticos, bruxismo (apretar los



dientes de forma inconsciente o durante el sueño), y el uso de algunos medicamentos, como así también el consumo de algunas drogas, como por ejemplo la marihuana. Una dieta baja en nutrientes pueden disminuir las defensas naturales impidiendo que el cuerpo pueda defenderse de las bacterias. Las embarazadas tienen un riesgo un poco mayor ya que durante la gestación aumenta la irrigación sanguínea en ciertos tejidos como los de las encías.



## Prevención y tratamiento

La prevención es un factor fundamental para poder mantener sus dientes durante toda la vida. La forma de evitar los trastornos producidos por las distintas etapas consiste en remover la placa bacteriana y los cálculos que se encuentran alrededor de los dientes, puliendo y alisando las raíces. En este momento, cuando se eliminan las bacterias y la inflamación, la encía se adhiere nuevamente.

El tratamiento debe estar acompañado de buena higiene oral, una correcta técnica de cepillado, y el uso de hilo dental para completar los cuidados. Actualmente se pueden encontrar amplias opciones en lo referente a cepillos, hilos dentales y enjuagues bucales. Para seleccionar cuáles son los productos y elementos más adecuados, y que respondan a su necesidad, es conveniente consultar con el profesional para que lo aconseje.

En los casos más avanzados, pueden necesitar algún tipo de tratamiento quirúrgico, y el uso de antibióticos locales y generales. Si producto de la afección, se encuentran piezas dentales flojas, el odontólogo puede tratar la mordida, uniéndolas con férulas temporales para disminuir la movilidad y así obtener comodidad y mejor función masticatoria. Estos ajustes de mordida pueden acompañarse con ortodoncia y colocación de prótesis. Todo dependerá del plan de tratamiento indicado para cada paciente en particular, y éste deberá ser continuo para obtener resultados satisfactorios y permanentes. El cuidado responsable se transformará en el restablecimiento de nuestra salud bucal.

Después de un tratamiento periodontal, los controles regulares son fundamentales dado que es una enfermedad que no se cura, se controla, pudiendo detener su evolución.

Las visitas periódicas al profesional odontólogo, y las de control al tratamiento efectuado, son muy importantes para evitar futuros problemas o recidiva de la enfermedad siendo significativa la temprana detección de la misma.

## El cepillado correcto

■ Coloque las puntas de las cerdas del cepillo en la unión del diente y la encía. En este lugar es donde se deposita la mayor cantidad de placa bacteriana.



■ Efectúe movimientos de barrido de adelante hacia atrás, tanto en dientes superiores como inferiores.

■ Coloque el cepillo en forma vertical sobre la superficie interna de los dientes incisivos, y haga movimientos suaves hacia abajo en los dientes superiores y hacia arriba, en los inferiores.

■ Cepille las superficies de masticación de adelante hacia atrás, varias veces.

## Bruxismo

Apretar los dientes puede causar dolores de cabeza, cuello y otras patologías. El bruxismo o disfunción de la articulación temporomandibular es una afección producto de las preocupaciones y el stress. Se produce por el frotamiento excesivo de las piezas dentales. Ocurre mientras la persona está durmiendo y, si no se trata, puede generar desde inflamación muscular, dolor de cabeza, de cuello y hasta fractura de dientes. Es una afección que probablemente por nombre no resulte del todo conocida a menos que se la padezca.

Las circunstancias en las que habitualmente nos encontramos nos producen distintos grados de tensión. Nuestro cuerpo registra las mismas y dispara diferentes reacciones, algunas son conscientes y otras no. Sólo cuando volvemos la vista hacia nosotros mismos, y evaluamos nuestro comportamiento corporal podemos percibir que en ocasiones la respiración se hace más audible, nuestros ojos se entrecierran o -y éste es el caso que nos ocupa- rechinamos los dientes. Pero ¿cuántos de nosotros nos damos cuenta de que lo hacemos? Y si este es el caso ¿cuántas veces por día nos ocurre? Para complicar un poco más el problema aparece un factor que indefectiblemente se nos escapa: generalmente nos ocurre mientras dormimos. Una de las principales causas es el alto grado de stress con el que diariamente convivimos, y apretar demasiado los dientes puede ejercer presión sobre los músculos, tejidos y otras estructuras alrededor de la mandíbula y esto causa problemas de la articulación temporomandibular. Pero para conocer, y poder hacer lo necesario para remediar este problema, vayamos por pasos.

### ¿Qué es la ATM?

A cada lado de la cabeza existen dos articulaciones temporomandibulares ubicadas frente a nuestros oídos. En el ámbito profesional éstas se abrevian como ATM, aunque últimamente se nombra de la misma forma a los problemas ocasionados en la región. La ATM, es la relación entre el macizo cráneo facial y el hueso maxilar inferior, y es una de las articulaciones más complejas del organismo ya que permite dos tipos de movimientos: uno de bisagra en un plano, y el otro de movimiento de deslizamiento. Está formada por el condilo mandibular, que se ajusta en la fosa del hueso temporal, separados por un disco articular, intervienen también diferentes músculos y ligamentos que son los que habilitan los movimientos mencionados. La ATM es muy importante para la alimentación y el habla, y cuando se presentan alteraciones se dificulta la movilidad de la boca y la funcionalidad de la persona afectada.

### ¿Qué es la disfunción de la ATM?

La disfunción consiste en la alteración del equilibrio en que se encuentran los componentes antes mencionados. Puede estar acompañada con chasquidos, dolor de los músculos que intervienen en la masticación, crepitaciones al cerrar la boca etc. para lo que son necesarias terapias especiales, y en casos muy particulares, cirugía reparadora. La anomalía más frecuente es el bruxismo.



## ¿Qué es el bruxismo?

Es un problema no funcional que compromete el aparato masticatorio. Las personas afectadas pueden apretar fuertemente los dientes sin ser conscientes de ello, o deslizar y frotarlos de atrás hacia delante uno sobre el otro. Se presenta en situaciones de stress o mientras duerme el individuo, y puede manifestarse en forma aguda y/o crónica.

■ **AGUDA:** en la mayoría de los casos, se presentan de forma intensa, pero de corta duración, al desaparecer la causa que lo motivó (stress, contacto prematuro de la oclusión etc.) se resuelve sin mayores inconvenientes.

■ **CRÓNICA:** se presenta cuando el sistema (ATM) se encuentra muy alterado y persiste en el tiempo (Ej. Imposibilidad de abrir la boca).

Al apretar los dientes se ejerce presión sobre los músculos y tejidos y el rechinarlos puede desgastarlos, aflojándolos, fracturando el esmalte y en casos complejos, partiendo las piezas dentales, las que llegan a pulverizarse o desmoronarse.

## ¿Cómo sé que tengo bruxismo?

Puede presentar dolor de cabeza, facial y de cuello, mareos, rechinar de dientes, chasquidos, generalmente nocturnos. Se manifiesta clínicamente con desgaste de las piezas dentales. Otros síntomas pueden ser la ansiedad y tensión, dolor de oído dado que la ATM está muy cerca del conducto auditivo externo, trastornos alimentarios, insomnio, dolor o inflamación de mandíbula.

## ¿Cómo se trata el bruxismo?

Lo fundamental para un adecuado abordaje es determinar la verdadera causa del problema. A través de un correcto examen dental y precisas preguntas el profesional identifica la probable causa de la afección. En la mayoría de los casos, se trata con placas de miorelajación de uso nocturno, aunque en algunos cuadros se aconseja su utilización el resto del día. En los casos originados por el stress o aspectos psicológicos el tratamiento se orienta a técnicas de relajación muscular ya que la disminución de la ansiedad puede reducir esta afección en las personas que son propensas a ella. Se hace necesaria una manera de bajar esa tensión y cualquier actividad que la reduzca puede ayudar. Desde hacerse un tiempo para una lectura placentera, escuchar música, caminar o tomar un baño caliente.

Para concluir: en los tiempos actuales, donde vivimos con muchas presiones, tanto en grandes como en niños, suelen aparecer síntomas como los señalados anteriormente, es importante destacar que la consulta al especialista, nos permite mediante una evaluación clínica completa, acompañada de estudios radiológicos especializados, determinar un diagnóstico y prevenir patologías mucho más severas.



# Otitis

Es una enfermedad muy frecuente y que genera muchas molestias en la población infantil, el diagnóstico temprano de esta afección, es fundamental para evitar complicaciones y secuelas más severas, incluso puede influir en el aprendizaje de lo más chiquitos.

Los niños menores de 6 años suelen padecer en reiteradas oportunidades por no decir casi permanentemente, resfríos y tos, ello en algunas ocasiones en uno de los factores que influyen en el desarrollo de otras afecciones como es el caso de la otitis.

Los oídos son los órganos encargados de captar los sonidos, procesarlos y mandar señales sonoras al cerebro. Y eso no es todo, también ayudan a mantener el equilibrio y son una herramienta fundamental en los niños para el aprendizaje del lenguaje y el desarrollo del comportamiento. Por todas las funciones que cumplen es primordial estar atentos y controlar las enfermedades que los pueden afectar.

La otitis constituye una inflamación del oído, muy frecuente en los chicos menores de 3 años de edad que han acumulado mucosidad a consecuencia de un catarro. La misma suele ser causada por un resfrío o por algún tipo de infección que puede afectar las partes internas o externas de este órgano. Cuando esta afección involucra el conducto auditivo externo, se denomina otitis externa y si afecta el oído medio se la nombra como otitis media.

## Otitis externa

La otitis externa, o también conocida como oído de nadador, es una irritación de la parte externa del oído y su conducto auditivo superficial (tubo que conduce los sonidos desde el exterior del cuerpo hasta el tímpano). Afecta sobre todo a niños que pasan mucho tiempo en el agua. Cuando hay demasiada humedad en el oído, la piel que recubre el interior del conducto auditivo se puede irritar y lesionar, permitiendo la proliferación de bacterias u hongos. Esta enfermedad, bastante común, también puede aparecer por otros motivos como:

- Introducir elementos extraños en el oído con el fin de aliviar picazones o molestias.
- Sufrir una reacción alérgica.
- Utilizar hisopos de forma excesiva.

Los síntomas que se presentan son: secreciones del oído (generalmente de color amarillo), hipoacusia, picazón, dolores y molestias. Si la enfermedad avanza, se manifiestan temperaturas altas y malestar persistente. Es fundamental la consulta con el pediatra ante cualquiera de estos signos, para que el especialista indique el tratamiento adecuado y así prevenir lesiones que podrían ser más severas y hasta crónicas.

Recordemos que la otitis externa es una afección común que, tratada a tiempo, suele ser muy leve y sin peligro para el niño.





## Otitis media

Se produce por una infección aguda del oído medio, el cual se encuentra ubicado detrás del tímpano. Estos cuadros representan un gran número de visitas al pediatra. Es tan frecuente en los bebés y niños que la mayoría de los padres llevan a sus hijos más de una vez para consultar por el mismo episodio.

Es causada por el bloqueo de la trompa de Eustaquio, la cual se ubica desde el oído medio hasta la parte posterior de la garganta y se ocupa de drenar el líquido interno. En los infantes es más frecuente, por que esta parte del cuerpo se obstruye fácilmente.

De este modo, cualquier cosa que ocasiona inflamación del conducto provoca que se acumule líquido detrás del tímpano. Esto puede ser producido por alergias, resfríos, infecciones sinusales, exceso de mucosidad y de saliva producidos durante la dentición, humo de tabaco u otros irritantes. Así como también por el agrandamiento de la glándula adenoideas (que constituye un verdadero anillo

protector de los gérmenes, y que está compuesto por las amígdalas faríngeas o adenoides).

En varias oportunidades la infección del oído medio produce un cúmulo de pus y fluidos, que presiona sobre el tímpano ocasionando dolor y pérdida de audición. Los síntomas que presenta este tipo de afección son: malestar de oído, hipoacusia en la parte afectada, sensación de dolor general, inflamación y fiebre. El signo a menudo más claro en los bebés es la irritabilidad frecuente, el llanto inconsolable y problemas para dormir. Otra señal a tener presente es que los bebés o niños pequeños, a los que no les podemos preguntar que les duele, suelen tocarse constantemente la oreja o apoyan su cabeza de costado en algún lugar calentito (como la almohada) por las molestias o dolores que les provoca la inflamación de oídos.

Por otro lado, existen factores de riesgo para los infantes que debemos tomar en cuenta:

- Falta de amamantamiento durante los primeros meses de vida.
- Cambios de altitud o de clima.
- Exposición al humo.
- Concurrencia a guarderías y estar en contacto con otros chicos que están cursando tos y resfrío.
- Temperaturas frías.

Todas las infecciones agudas del oído medio incluyen líquido detrás del tímpano y, generalmente, se inician luego de padecer un fuerte resfrío. Los especialistas indican que en la mayoría de los casos este tipo de afecciones -si no presentan otros inconvenientes- se alivian por sí solas, sin necesidad de antibióticos, y no presentan lesiones. Recuerde que siempre es recomendable llevar al niño con su pediatra para que revise y controle la evolución del cuadro para evitar consecuencias de mayor gravedad.



## Prevención

Para evitar que los niños padezcan otitis externa y media, les acercamos más consejos de utilidad:

- Amamantar al bebé hará que sea menos propenso a infecciones de oído.
- Mantener los oídos secos y limpios.
- Evitar el ingreso del agua en los oídos a la hora de bañarse.
- Secar los oídos cuidadosamente con una toalla después de haber estado expuesto a la humedad.
- No introducir hisopos, ni otros objetos.
- Utilizar tapones al nadar.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- Lavar y desinfectar los juguetes con frecuencia.
- Evitar irritantes, como el humo del cigarrillo.
- Realizar la consulta médica periódicamente.

La otitis es una enfermedad muy frecuente en la población infantil, el diagnóstico temprano de esta afección es fundamental para evitar complicaciones y secuelas que podrían presentarse. Tratada a tiempo, suele ser leve y sin inconvenientes para el niño. Por ello, es indispensable la realización de un seguimiento adecuado del paciente, con el examen físico y las pruebas audiológicas necesarias para prevenir y descartar lesiones que impidan un adecuado desarrollo del lenguaje, aprendizaje y comportamiento.



# Osteoporosis

Los huesos son elementos de nuestro cuerpo tan vivos como cualquier órgano ya que, pese a estar recubiertos por una sustancia sólida y rígida, se encuentran compuestos por tejidos que no son inertes. Los huesos interactúan con el resto del organismo cediendo o acumulando minerales según las necesidades del momento. Si realizamos deportes o llevamos una vida activa, acumulan calcio y se fortalecen. Por el contrario, si tenemos un estilo de vida sedentario con poca movilidad, se descalcifican y, sumado a otros factores, pueden dar paso a la aparición de la osteoporosis. Ésta es una enfermedad que

se ha transformado en un problema de salud a nivel mundial, dado que la disminución de la densidad mineral de la masa ósea -y su consiguiente debilitamiento y fragilidad- afecta a más de 200 millones de personas en todo el orbe, con una frecuencia que va del 30% al 50% sobre el total de mujeres en etapa de menopausia.

## Síntomas

- Deformación ósea (que no sea artrósisis o artritis).
- Reducción de la movilidad.
- Fracturas espontáneas.

## Factores de riesgo

**Envejecimiento:** La masa ósea va disminuyendo a medida que aumenta la edad.

**Menopausia:** En general suele presentarse pasados 15 a 20 años luego de la misma. Tienen una mayor incidencia en las mujeres con menopausia precoz, ya sea de causa natural o quirúrgica.

**Herencia:** Antecedentes en la familia, bajo peso, preponderancia en raza blanca.

**Medicación:** Puede asociarse al consumo de corticoides, diuréticos, antiácidos, etc.

**Estilo de vida:** Alimentación pobre en calcio, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo.

**Enfermedades:** Diabetes, artritis reumatoide, alteraciones renales, intolerancia a la lactosa, mala absorción intestinal, déficit de estrógenos, mieloma múltiple, desnutrición, hiperparatiroidismo.

## Prevención

**Alimentación:** Mejorar los hábitos alimentarios incrementando la ingesta de calcio, lactosa, fósforo, flúor y vitamina D.

Esta última es la que permite la absorción del calcio.

Se recomienda un consumo diario de calcio de 1 mg. por día para los jóvenes y adultos, y de 1,3 mg. diarios para los niños, adolescentes, embarazadas y mayores de 50 años.

El calcio puede obtenerse en los productos lácteos, los frutos secos, las sardinas, las hortalizas y vegetales verdes. Fomentar el ejercicio físico, limitando el desarrollo de actividades de alto impacto.

## Actividad física

Los músculos y huesos necesitan de la ejercitación para mantenerse fuertes. Se recomienda el ejercicio sistemático y moderado (caminata, danza, natación). Se encuentran contraindicados los ejercicios que incluyan flexiones, saltos o movimientos bruscos o de alto impacto.

## Medicación

Es conveniente evaluar el uso de ciertos medicamentos que puedan favorecer el desarrollo de osteoporosis.

## Diagnóstico

La densidad ósea puede observarse con una simple radiografía. Para obtener mejores datos y evaluar los cambios producidos en los casos que se encuentran bajo tratamiento, se solicita la DMO (Densitometría Ósea). Esta técnica radiológica, segura e indolora, permite comparar la densidad ósea con un promedio estándar. Suele realizarse en mujeres con los factores de riesgo antes mencionados. Es necesario repetirla en un plazo no menor de dos años (en caso de un resultado patológico), o de cinco años (en caso de un resultado normal).

Con una sola región del cuerpo se puede realizar la medición . Ésta puede ser de columna lumbar o de fémur, dependiendo de la edad del paciente.





## Pérdida auditiva

**E**l oído humano percibe sonidos de una amplia extensión frecuencial, desde 20 hertz, el más grave, hasta 20.000 hertz, el más agudo. Cuando se presenta una pérdida auditiva en las frecuencias 500, 1000, 2000 y 4000 hz comenzamos a tener dificultades para percibir los sonidos del habla y en consecuencia fallar en la discriminación.

En estas circunstancias se hace necesario solicitar que repitan lo que nos dicen, o a tener dificultades para entender en ambientes ruidosos.

### Causas

La audición puede comenzar a deteriorarse a partir de los 40 años. Existen factores que influyen en la evolución de una pérdida auditiva y en el grado que esta alcanza. Entre otros podemos mencionar:

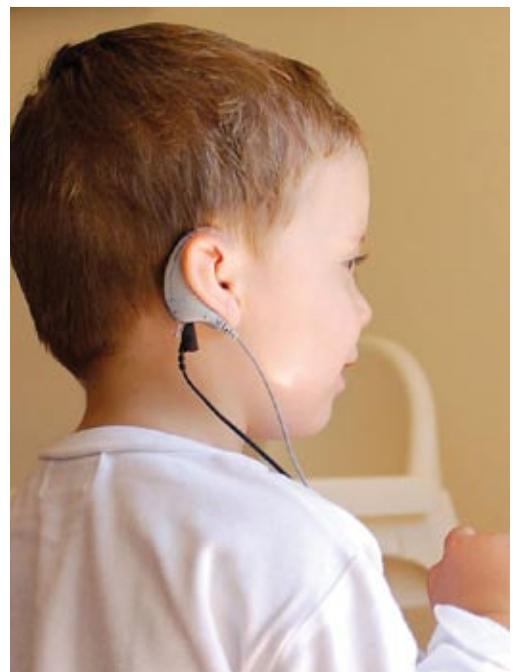
- Enfermedades propias del oído.
- Enfermedades generales, como la diabetes, hipertensión arterial, trastornos circulatorios, etc.
- Antecedentes de hipoacusia familiar.

En la pérdida de nuestras capacidades auditivas también influyen la exposición a ruidos de manera rutinaria como los de la ciudad o los de nuestro ámbito laboral. Asimismo los hábitos a veces perniciosos como el uso de MP3, u otros, a alta intensidad dañan nuestros oídos.

En el comienzo de todos estos casos la pérdida auditiva raramente presenta algún síntoma, ya que sólo afecta frecuencias auditivas que no comprometen la percepción de la palabra, es decir superiores a 8000 hz. Cuando los síntomas se presentan ya la lesión es mayor, y aparecen los problemas de discriminación y molestia auditiva a los ruidos.

Con el equipo de medición de alta frecuencia se mide la percepción de sonidos que van desde 8000 hz hasta los 17.000 hz pasando por todas las frecuencias. Es un estudio no invasivo, no traumático, de quince minutos de duración donde el paciente responde con un pulsador cada vez que –por medio de auriculares especialmente diseñados- percibe un sonido que escucha.

Es aconsejable realizar esta sencilla prueba, para conocer el estado auditivo, con el





control previo del médico otorrinolaringólogo. Si se detecta algún problema auditivo, se pueden tomar las medidas médicas y de profilaxis adecuadas en cada caso. Como en todas las dolencias que nos aquejan, el control oportuno y la prevención son las mejores armas para tratar de impedir el desarrollo y establecimiento de las enfermedades y disminuir sus efectos.

# Radiaciones



El temor a las posibles consecuencias a la exposición de rayos no es una preocupación reciente, en EEUU a principios del siglo XX se realizó un trabajo científico del cual participaron trabajadoras de una fábrica de aparatos de radio, lugar en el que las mujeres en su tarea diaria manipulaban material radiante usado para hacer los diales fluorescentes. Se determinó a través de este estudio que las trabajadoras de la fábrica presentaron estadísticamente más posibilidades de contraer cáncer de mama, que otras mujeres pertenecientes a otro núcleo de población estudiada. De esa experiencia se vinculó a

las radiaciones con el cáncer, sin embargo no fue posible demostrar uno sólo de los casos.

Las radiaciones no son perceptibles a la vista, por lo tanto al no protegerse adecuadamente, la elevada incidencia de éstas puede ocasionar efectos nocivos para el ser humano. La cantidad de rayos a los que se expone una persona, es acumulativo, no se elimina de ninguna forma, quedando almacenados en el organismo. La exposición desmedida a los rayos X sin protección producía, hace varias décadas, enfermedades cancerígenas en la piel, o radio-dermatitis (un tipo específico de quemaduras muy serias), y los radiólogos de esa época fueron quienes sufrieron más estas patologías. Pero en estos tiempos en la que los adelantos tecnológicos se producen a un ritmo mayor al que podemos seguir, los profesionales dedicados a diagnóstico por imágenes cuentan con elementos que evitan que las emisiones de rayos incidan negativamente en los pacientes.

Tomando los recaudos necesarios no hay porque sentir temor. No se ha demostrado daño real en los pacientes expuestos a radiaciones diagnósticas, aunque teórica y exponencialmente puede producirse. De allí surge la insistencia en utilizar protección.

## Sobre-exposición, un riesgo potencial

La exposición a los rayos X constituye potencialmente un riesgo, es decir, que las radiaciones podrían provocar daños biológicos. Cuando un paciente es sometido a grandes emisiones de rayos, pueden influir fundamentalmente sobre los tejidos que se forman y se reproducen rápidamente como por ejemplo: el embrión, las células fetales, los ovarios, y los testículos. También pueden provocar alteraciones en los cromosomas, que luego es posible que se transformen en modificaciones genéticas del embrión. Por esta misma razón a las mujeres embarazadas no se les realizan estos estudios, justamente por la capacidad que tiene la radiación de alterar las estructuras genéticas de las células que intervienen en la reproducción. Las transformaciones genéticas únicamente son posibles cuando las radiaciones son tomadas en muy altas dosis, pero una radiografía tiene muy baja emisión de rayos.

De igual forma sucede con las mamografías, los médicos pregonan que las mujeres



después de los 40 años se realicen como control habitual una mamografía por año, este tipo de chequeos y exposición no tiene ningún tipo de contraindicación. En lo que se refiere a otras afecciones, si bien no se ha podido demostrar fehacientemente la relación entre enfermedades cancerígenas o lesiones graves por causa de la radiación, sí es posible afirmar que la sobre-exposición a los rayos X potencialmente puede ocasionar estas enfermedades.

Una cuestión en la que los profesionales constantemente piensan es el delicado balance entre la irradiación a la que se somete un paciente y el beneficio que se obtiene en la detección de problemas. Como herramientas de diagnóstico la medicina cuenta con varios estudios que le permiten acceder virtualmente al interior de una persona. La radioscopia es un estudio en el cual es posible ver los órganos por dentro, y en el que se puede apreciar -por ejemplo- el proceso digestivo, o cómo es el tránsito del alimento. Para ello se aplica un elemento radio-opaco (sustancia baritada) por el esófago, y el estómago, y así poder realizar un diagnóstico. Si existe alguna patología, como las úlceras, es posible detectarlas. Este tipo de estudios emite más cantidad de rayos que una radiografía, debido a que es necesario sostener la imagen por más tiempo. En la tomografía computada se utilizan muchos cortes, y se emiten rayos X iguales a los que se emplean en las radiografías, pero se producen aproximadamente entre 35 y 40 cortes por paciente, mientras que en la que radiografía se hace sólo uno.

La eficacia de la detección es lo que hace útil estos procedimientos a pesar de las radiaciones. Por ejemplo, en la exposición de rayos en la mama es más beneficioso su resultado, descubrir patologías, que el posible daño que puede llegar a provocar. Se dice posible porque no se ha comprobado científicamente daño. Además la dosis de radiación en mamografía es mucha menor y más localizada.

Uno de los inconvenientes que se presentan es el exceso de indicaciones de placas que se relaciona con la exigencia del propio paciente hacia el profesional para que le recete la realización de estudios. De la cantidad de placas de tórax que se efectúan y que arrojan resultados normales o sanos, muchas son producto de la propia exigencia del paciente en la consulta médica. Existe la errónea creencia entre las personas que concurren al médico que realizarse una placa, tiene un efecto sanador, y esto de ninguna manera es así.

## ¿Cómo podemos controlar el grado de exposición?

Es posible tener un registro de las radiaciones a las que se expuso una persona. Ello se hace por medio de un pequeño dispositivo llamado dosímetro que los médicos radiólogos y los técnicos usan para medir cuantos rayos se incorporan. Existe un máximo a los que se pueden exponer y, por lo general, utilizando la protección adecuada, no se sobrepasan estos niveles. Existe una ley radiológica que indica que los profesionales médicos radiólogos y los técnicos de esta especialidad se jubilan con 25 años de antigüedad, esto reconoce el riesgo que implica exponerse a los rayos, y que es -de algún modo- una actividad insalubre.

Acerca de la seguridad del paciente, éste se encuentra protegido. Cuando los profesionales aplican radiaciones achi- can el haz de rayo para que los mismos





se focalicen en el área a la que se quiere llegar y no se dispersen. En los niños y las niñas se protegen especialmente los lugares en donde se encuentran las gónadas (los testículos y los ovarios), mediante una placa plomada que impide que los rayos la atraviesen. El plomo posee la característica particular de absorber los rayos X, y no ser atravesado por éstos.

Los procedimientos de diagnóstico por imágenes con rayos X son una herramienta importante en la detección de las enfermedades, pero su uso debe realizarse con responsabilidad protegiendo al paciente y al personal que actúa.

En conclusión, no existe peligro alguno en exponerse a las radiaciones de origen diagnóstico (radiografía, estudios seriados de estómago y colon, tomografías computadas o mamografías), pero su uso debe ser racional y controlado. Es necesario no olvidar que las radiaciones pueden, teóricamente, provocar daño biológico, de allí que se toman medidas de protección para el personal y para los pacientes. El punto de partida de la protección radiológica es reducir las dosis somáticas y genéticas a tan bajo nivel como sea posible para lograr la mejor calidad de imagen.

# Urológicas

Luego de los 50 años ciertos controles preventivos deberían incorporarse como habituales. En el caso de los varones esto reviste una particular importancia cuando se relaciona con el aparato urinario, ya que el chequeo urológico ayuda a detectar posibles dolencias en una fase temprana. Por ello, la revisión médica se ha consolidado como el mejor método preventivo para detectar con rapidez las distintas e importantes patologías masculinas como: hiperplasia prostática benigna, cáncer de próstata, prostatitis, infecciones e incontinencia urinaria.



## ¿Cómo funciona el sistema urinario?

Antes de abordar los cuidados preventivos hagamos un breve repaso de cómo está compuesto este importante sistema. El aparato urinario se encuentra formado por los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. Los riñones se ubican sobre la cintura y tienen un tamaño aproximado al puño cerrado de una mano. Dentro de cada uno hay aproximadamente un millón de estructuras diminutas, llamadas nefrones, que tienen por función filtrar la sangre para luego eliminar los productos de desecho y el exceso de agua, que se transforman en orina. Ésta fluye a través de unos tubos llamados uréteres hacia la vejiga, donde se almacena. Finalmente, la uretra conduce hacia el exterior del cuerpo dicho líquido.

Este trabajo es realizado incansablemente de forma diaria, pero por diversos motivos el sistema urinario puede verse comprometido por afecciones de mayor o menor gravedad.

## La importancia de un buen diagnóstico

Las enfermedades urinarias más comunes del hombre son las enfermedades prostáticas, los tumores de vejiga y de otras zonas (como los renales), de los cuales ha aumentado su detección. Los tumores prostáticos, tanto malignos (cáncer de próstata), como benignos (adenoma de próstata o hiperplasia prostática benigna –HPB-) son los más frecuentes del hombre. Además, se pueden mencionar otras afecciones prostáticas benignas como las prostatitis, que antes se consideraba una afección muy frecuente y con el perfeccionamiento de los medios diagnósticos se ha demostrado su menor incidencia.

Entre las afecciones que requieren de adecuado diagnóstico, también se encuentran la incontinencia urinaria (IU) que es la pérdida involuntaria de orina. Esta afección, relativamente frecuente en la mujer, es excepcional en el hombre. Cuando se presenta, se debe buscar sistemáticamente otra causa que la origine: problemas neurológicos, reacción de la vejiga ante la obstrucción prostática u otros problemas vesicales (vejiga hiperactiva, que se manifiesta por la necesidad urgente e imperiosa de orinar y no poder posponer la micción) o por retención urinaria que supera la capacidad de la vejiga (micción por desborde o rebosamiento).



Esta última condición debe ser resuelta con urgencia mediante la colocación de una sonda vesical previa a la cirugía de la próstata, pues puede desembocar en una insuficiencia renal obstructiva.

Las infecciones urinarias tienen una incidencia en los hombres jóvenes del 0,1%, que aumenta del 5 al 20% en los hombres de edad avanzada. En el hombre mayor son generalmente secundarias a una obstrucción prostática que no permite el vaciado completo de la vejiga al orinar (orina residual postmiccional). En consecuencia, la simple administración de antibióticos no resuelve la infección, al no tratar la causa que la origina.

Los síntomas de muchas de las afecciones urinarias se manifiestan de manera similar. A través de ellos no se puede diferenciar una hiperplasia prostática benigna de un cáncer de próstata, y por esto es importante la obtención del co-

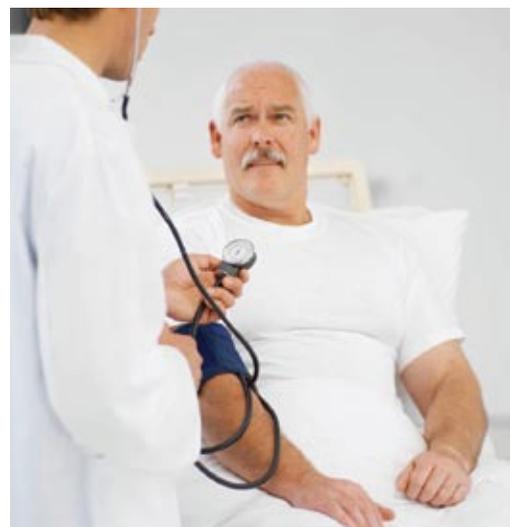
rrrecto diagnóstico para el abordaje terapéutico adecuado.

Las infecciones urinarias tienen diferentes nombres, dependiendo de qué parte de las vías urinarias está infectada:

- **Infección en la vejiga:** cistitis o infección vesical.
- **Infección en los riñones:** pielonefritis o infección renal.
- **Infección en la uretra:** uretritis.

## La Próstata

Uno de los grandes temores que asaltan a los varones cuando trasponen determinada edad es el de las afecciones de la próstata. A esto se suma que muchas veces resultan incómodos ciertos estudios como el tacto rectal. La próstata es una glándula encapsulada que tiene el tamaño aproximado a una castaña y pesa cerca de 20 gramos. Está localizada debajo de la vejiga, abrazando la uretra, y produce un líquido que se une al de la vesícula seminal para formar el semen que transporta los espermatozoides procedentes de los testículos. Del mismo modo dentro de ella actúa la hormona masculina testosterona, responsable del control del crecimiento de esta glándula. Este órgano interno masculino, puede padecer distintas afecciones que presentan síntomas obstructivos, como dificultades para orinar o síntomas irritativos, como ardor, urgencia miccional o aumento de la frecuencia miccional. Una de ellas es la prostatitis, que es una inflamación de la glándula prostática que puede observarse incluso en personas jóvenes (cerca del 50% de los hombres sufren algún episodio de prostatitis durante la vida). Los casos agudos pueden ser gra-





ves y requieren tratamiento antibiótico agresivo. También, existe el agrandamiento patológico de la próstata por un tumor benigno (HPB), y que puede llegar a hacerla alcanzar el tamaño de una naranja o mayor aún, y uno de sus síntomas más comunes es la dificultad para orinar. Afecta a más de la mitad de los hombres, pero sólo es sintomática en el 25% de los casos.

En lo referente al cáncer de próstata específicamente, éste se presenta más frecuentemente después de los 65 años, aunque puede observarse a edades tan tempranas como los 45 años.

En la mayoría de los casos el paciente manifiesta dificultad para orinar, sensación de que la orina no se eliminó totalmente. Además, puede aparecer sangre y el aumento de la frecuencia de micción.

Asimismo, es una afección en general de larga evolución y es en la que se aplican los tratamientos más efectivos. Si el cáncer está confinado sólo a la próstata hay grandes probabilidades de curación. Cuando el tumor se esparce a otros órganos, también hay muy buenos métodos que le permiten al paciente convivir con la afección por períodos prolongados.

Con la visita al urólogo, el tacto rectal y los controles correspondientes, como el análisis de sangre PSA (Antígeno Prostático Específico) y las ecografías adecuadas, no hay que temerle al cáncer de próstata ya que es tratable y se cura en la mayoría de los casos.

## La consulta médica cumple un rol fundamental para la prevención

Los problemas prostáticos tienen que ver con muchos factores, principalmente el envejecimiento de la población. Hace poco más de un siglo el promedio de vida era de 50 años, entonces estos tipos de afecciones no revestían importancia. Ahora se estima llegar a los 80 años de vida y después de los 50 años se empiezan a ver las enfermedades prostáticas, tumorales y degenerativas, producto de alteraciones hormonales que se generan con la edad y de una mejor y más temprana detección de estas patologías. Además es importante asistir a la consulta médica para prevenir estas afecciones si posee algún síntoma relacionado con problemas urinarios. Si no tiene ningún signo debe comenzar los controles a partir de los 50 años, y si existen antecedentes familiares a partir de los 40 años. Como primeras medidas, se recomienda evitar el cigarrillo y llevar una dieta sana sin grasas. Para mejorar nuestra alimentación es importante tener en cuenta los siguientes consejos:

- Condimentar con aceite vegetal, vinagre y jugo de limón.
- Es primordial reducir la ingestión de carnes grasas (carnes rojas) y, sobre todo, los productos elaborados a partir de ellas, como embutidos, mortadelas, salchichas, longanizas, etc.



- El pollo debe cocinarse sin piel y comer, preferentemente, la parte de la pechuga.
- Los productos lácteos, como leche y yogurt, deben ser descremados.
- No abusar del huevo, se recomienda ingerir sólo las claras.
- Emplear productos “light” bajos en grasa, en quesos, margarinas, mermeladas, aderezos, etc.
- Beber mínimo 2 litros de agua por día.
- Alimentarse con abundantes verduras y frutas.
- El alcohol debe tomarse con moderación.

## Vista y computadora

Se calcula que ya hay en el mundo unos 1.000 millones de PCs. Cada vez más sofisticadas y veloces. Sin duda la masificación de los ordenadores personales y la aparición de internet supuso un cambio importante en la sociedad. Las computadoras se han convertido en un elemento indispensable en las actividades del hombre, en una extensión de su voluntad y, en muchos casos, en su mano derecha.

En el país, tanto en los lugares de trabajo como en los hogares o en los ciber, millones de argentinos pasan largas horas frente al monitor. Como todo avance científico arrasador, la popularización de la computadora trajo aparejada infinidad de beneficios, pero también algunos perjuicios.

Estar mucho tiempo sentado frente a la pantalla puede generar molestias visuales, dolores musculares y cefaleas. Los expertos sostienen que una persona que trabaja con una PC ejecuta por día entre 12 mil y 33 mil movimientos de cabeza y de ojos, entre 4 mil y 17 mil reacciones de las pupilas y 30 mil pulsaciones del teclado.

Semejante nivel de actividad puede dar lugar, en algunas ocasiones, a distintas manifestaciones clínicas como perturbar la calidad de la visión, situación que trae consigo molestias que no deben desatenderse. La constante atención frente a la pantalla hace que la frecuencia de parpadeo tienda a disminuir. Ello incrementa una sintomatología conocida como "ojo seco", que puede provocar fatiga ocular. Mantener la vista fija obliga a acomodarse a la visión de cerca a través de la contracción de los músculos del cristalino -que es la lente del ojo que sirve para enfocar- y ese permanente espasmo produce cansancio ocular o astenopia.

Casi todos los estudios realizados en la Argentina coinciden en afirmar que los rayos que emite el monitor no causan trastornos para la salud, y la exposición a la pantalla de la computadora no implica riesgos en cuanto a la disminución de la vista.



Tampoco enfermedades preexistentes como la miopía o astigmatismo deberían agravarse por el empleo constante de la PC. Pero desde el Consejo Argentino de Oftalmología advirtieron que las personas con algún defecto visual son las que tienen mayores inconvenientes para soportar largas horas frente al monitor. Por ello, deben extremar todos los recaudos posibles.

No se demostró que el uso de cristales antirreflex en aquellos que no tienen ningún defecto refractivo mejore la calidad de visión. La tendencia es que solamente deberían indicarse en pacientes que tienen alguna patología previa.

Otra consecuencia es el enrojecimiento de los ojos, que se desencadena cuando hay disminución en la cantidad de parpadeos. Ello ocasiona visión borrosa por resecaimiento en la superficie ocular.

Si a estos factores se suma la sequedad ambiental provocada por los sistemas de calefacción y aire acondicionado, habituales en las casas o en los lugares de trabajo, las lágrimas motivadas por el parpadeo no alcanzan para mantener bien lubricado al ojo. Por esa razón muchas veces (y más que nada en aquellos que usan lentes de contacto) hay que recurrir a gotas lubricantes oftálmicas.



## Posición del monitor

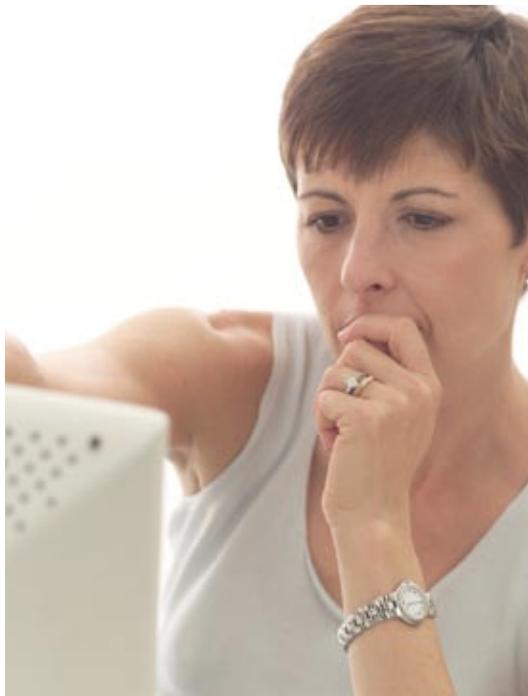
Otro aspecto a tener en cuenta es la posición en que se debe encontrar el monitor respecto de la mirada. Siempre debe estar por debajo del horizonte visual para que los párpados cubran la mayor superficie posible del globo ocular y a la vez se reduzca la exposición de la córnea.

La cabeza debe encontrarse levemente inclinada hacia el monitor y ubicarse a no menos de 40 a 50 centímetros de distancia de la PC. El ojo está diseñado para medias y largas distancias, y obligarlo durante mucho tiempo a ver de cerca implica un esfuerzo adicional.

## Iluminación

Asimismo, es recomendable evitar reflejos en la pantalla. A fin de lograrlo, la iluminación ambiental debe ser lo suficientemente tenue como para obtener un buen contraste, pero sin que dificulte la visión de textos que se encuentren sobre el escritorio.

La luz de la ventana no debe dar en el rostro de la persona, ni en la nuca, para evitar el reflejo sobre el monitor. Lo ideal es que la iluminación llegue de los costados del aparato.



Otro de los puntos que se debe tener en cuenta cuando se trabaja con computadoras, es ajustar el contraste entre la luminosidad de la pantalla y la del ambiente, para que el reflejo no moleste la visión.

Con relación a la luz eléctrica, en caso de ser necesaria, debe provenir por detrás de la pantalla.

## Chequeo oftalmológico

Si se tienen frecuentes dolores de cabeza cuando se está trabajando en la PC, esto puede deberse a un problema postural o a algún vicio refractivo, como el



astigmatismo, o a defectos de la visión binocular. Por eso en esos casos es aconsejable realizar un chequeo anual oftalmológico.

## Consecuencias de estar mucho tiempo frente al monitor

- Enrojecimiento ocular. Ardor.
- Sensación de "arenilla" en los ojos.
- Pesadez en los párpados. Cansancio visual. Cefaleas.
- Visión borrosa. Sequedad ocular.

## Consejos

Consulte con su oftalmólogo por la posible necesidad de corrección óptica para distancias intermedias. Si su médico lo indica, utilice colirios recetados en forma periódica, mientras trabaja frente a la pantalla.

- En el caso de usar lentes de contacto, emplee esos colirios con mayor frecuencia.
- Ubíquese frente a la pantalla de modo que la mirada se dirija levemente hacia abajo.
- No fije la mirada en el monitor por más de 50 minutos seguidos.
- Tómese descansos visuales de 5 a 10 minutos, levántese, mire a lo lejos y luego acerque su vista sucesivamente. Camine un poco.
- Dirija su mirada a la lejanía para movilizar los músculos del ojo.
- Regule la temperatura ambiental para evitar el aumento de la sequedad ocular.

## La dieta de la buena vista

Un estudio del Departamento de Oftalmología del Erasmus Medical Centre de Rotterdam, Holanda, demostró que los alimentos que contienen betacaroteno, vitaminas antioxidantes C y E, y Zinc, logran una reducción significativa en el riesgo de degeneración macular.

La espinaca y el brócoli son los alimentos que contribuyen a proteger los ojos de la radiación ultravioleta y previenen muchas patologías relacionadas con la vista. La primera, es rica en luteína y





zeaxantina, dos carotenoides que se acumulan en la retina del ojo y lo protege de la radiación ultravioleta. El brócoli, por su lado, contiene una quinta parte de la cantidad necesaria de vitaminas A, C, E, B2 y de zeaxantina y luteína, y es también un excelente protector contra esta radiación.

**Para proteger la retina existen tres tipos de vitaminas esenciales:**

- La vitamina A, que se almacena fundamentalmente en el aceite de hígado, pescado y hortalizas de hojas verde.
- La vitamina C, se encuentra fundamentalmente en los cítricos.
- La vitamina E, se halla en los cereales, los frutos secos y los vegetales de hoja verde.

Entre los alimentos que se aconseja consumir para tener una buena vista se encuentran las ostras, así como los mariscos y peces, que contienen cantidades significativas de zinc.



# Enfermedades estacionales

**E**xisten problemas de salud que son más frecuentes en determinados meses del año. Tal es el caso de las alergias, insolaciones o el llamado golpe de calor que son prevalentes en la temporada estival al permanecer al aire libre para realizar actividades. Allí también nos encontramos expuestos a picaduras de insectos que, dependiendo los casos, pueden tornarse episodios de mayor o menor gravedad.

En este grupo se encuentran varios problemas de salud que en oportunidades se ven agravados por el cambio climático, factor que en los últimos años afecta en su incidencia y propagación.

# Afecciones en vacaciones

**S**i el destino elegido es la playa, un lago o un río, se debe poner especial cuidado en no perder de vista a los niños, y prestar atención que ellos no lleven a cabo maniobras o actividades arriesgadas, como caminar entre las rocas de las orillas, o zambullirse desde lo alto hacia el agua. Muchas veces los niños no son conscientes de los peligros que pueden conllevar estos juegos y es posible que se lastimen con piedras, ramas u otros elementos. Un accidente que es muy frecuente, y sumamente riesgoso, es el de las asfixias por inmersión. Ante estos casos es importante actuar con rapidez, pero sin perder el aplomo, y se debe practicar una reanimación para lo que es fundamental tener conocimientos de cómo dar respiración boca a boca y hacer compresiones torácicas o masaje cardíaco.



## ¿Qué debemos hacer ante el contacto con “aguas vivas” o medusas?

Las llamadas “aguas vivas” o medusas, son animales marinos de consistencia gelatinosa que fascinan y sorprenden cuando se ven encalladas en las orillas del mar. Estos animales poseen una capacidad de transmitir toxinas que utilizan para cazar los pequeños peces de los que se alimentan. El sólo roce con medusas produce inflamación, ronchas, picazón y un dolor muy agudo que hace brotar lágrimas al más valiente. Las personas que ya han sufrido con anterioridad accidentes con medusas se encuentran sensibilizadas a las toxinas, por lo que una segunda exposición puede producir una reacción más severa. Ante la picadura de esta especie se aconseja realizar lo siguiente: no frotar la zona afectada con arena ni con la toalla. Para contrarrestar las células urticantes que contienen veneno es importante lavar la zona afectada con una solución al 5% de vinagre, hasta que disminuya el escozor. En el caso de no contar con este elemento puede utilizarse alcohol. Luego de esto, es necesario secar la piel en el lugar de producida la herida. Posteriormente, se debe consultar al médico especialista para que indique si es necesaria la aplicación de ungüentos anti-inflamatorios para aliviar la reacción alérgica.



## ¡Cuidado con los ojos!

Que los niños jueguen en la playa y se les introduzca arena o cualquier otro cuerpo extraño en los ojos es un accidente muy habitual en vacaciones. Instintivamente tendemos a refregarnos los párpados en un intento de quitarnos ese elemento molesto, pero según los especialistas en oftal-



mología en lugar de frotar los ojos hay que abrirlos con cuidado e irrigarlos con abundante agua con el fin de arrastrar las partículas molestas (no hay que utilizar toallas, ni algodones). El líquido ayudará a que los elementos sean desalojados suavemente, evitando lastimaduras. En el caso que el dolor no cese, lo mejor es acudir a un servicio de urgencia.

## Los temidos calambres

Los calambres surgen de repente, producen un dolor agudo e inmovilizan el músculo. Siempre son dolorosos, y pueden representar peligros si la persona se encuentra realizando otras actividades como nadar, escalar, etc. Algunas veces los calambres dan tenues avisos a través de repentinas contracturas de los músculos. Si supone que le está ocurriendo esto, detenga la actividad que

esté realizando y busque un lugar cómodo para descansar. Si se encuentra en el agua, intente llegar flotando a la orilla y trate de relajar los músculos afectados moviéndolos con mucha precaución en dirección opuesta a la contracción. Al salir del agua bastará con un masaje y, si persisten los dolores, aplicar calor y beber agua con sal o azúcar.

## ¿Es verdad que hay que esperar dos horas para meterse al agua después de comer?

Este es un tema que pone de muy mal humor a los niños, ya que en oportunidades no entienden porque deben esperar tanto para volver a jugar en el agua. Lo que se conoce como "corte de la digestión" es en realidad la reacción del cuerpo al cambio brusco de temperatura corporal que se produce al entrar en el agua fría. Cuando se realiza la digestión, la sangre se concentra en el estómago y el intestino, y si entramos en un medio mucho más frío tiene que repartirse rápidamente para equilibrar la variación térmica. Esto puede producir desvanecimientos, y para prevenirlo hay que esperar alrededor de 90 minutos después de la comida. Otra manera de evitar este problema es ducharse antes, si es posible, o al introducirse en el agua hacerlo lentamente.

## Cuando el sol quema

Para los amantes del sol es recomendable no exponerse sin el adecuado protector y respetar los periodos en el que se



debe permanecer a la sombra. Los horarios recomendados por los especialistas para tomar sol son los que van hasta las 11:00 de la mañana y después de las 16:00 Hs. Los más pequeños pueden disfrutar del agua y el sol con remera y gorro, además del filtro con alto factor de protección. Los bebés no deben ser expuestos al sol hasta después de los 8 meses de edad ya que su piel es extremadamente delicada y los efectos de las radiaciones sobre ella son mucho más serios. Es aconsejable la utilización de productos con factores de protección alto, y que se apliquen inclusive bajo la ropa.



## Especial atención con los animales sueltos.

Durante las vacaciones disfrutamos mucho del aire libre y, en ocasiones, nos encontramos con la presencia de animales sueltos -generalmente gatos y perros- que no están debidamente vacunados y, si no nos manejamos con la debida precaución, podemos ser mordidos por ellos. En el caso de que esto suceda, lave la herida con abundante agua tibia, cúbrala con un trapo limpio y lleve al herido de inmediato al servicio de urgencia. Si hay sangrado, comprima la lesión con el paño para detenerlo, mientras traslada a la persona al centro asistencial más cercano. Averigüe si el animal se encuentra vacunado contra la rabia, para poder informárselo al médico.

## Molestos insectos que nunca faltan

Cuando nos pica un insecto (mosquito, abeja, avispa, hormiga, etc.) lo más importante es observar la reacción que nuestro cuerpo produce ante ella. Es posible que tengamos un problema alérgico sin sospecharlo y que las toxinas lo detonen. Posteriormente, se debe verificar si la picadura está infectada. Es normal que la misma se vea



un poco roja o hinchada, e inclusive puede aparecer una ampolla, pero la lesión debe causar escozor más que dolor. Si se pone demasiado sensible, supura, o se aprecia un empeoramiento en vez de mejoría se recomienda hacer la consulta con el médico para que indique un tratamiento a base de antibióticos. La temporada de picaduras de insectos aumenta su incidencia en el verano. Los mosquitos son la causa más común de afecciones, y éstas son relativamente fáciles de tratar con remedios que se venden en la farmacia y no necesitan indicación médica. En cambio, los antihistamínicos como los corticoides (ya sea la forma oral o tópica) pueden ser muy eficaces para el alivio de la picazón y para disminuir la inflamación o reacción de urticaria, pero deben estar siempre prescritos por el profesional especializado.



Para estar siempre preparados y así evitar afecciones y dolencias que pueden presentarse mientras nos encontramos de vacaciones, en el botiquín no debe faltar:

- Termómetro.
- Venda, gasa y tela adhesiva.
- Agua oxigenada o alcohol.
- Apósitos.
- Repelente.
- Antitérmico (para cuando los niños tienen fiebre).
- Anti-alérgicos (sobre todo si existen antecedentes de esta afección).
- Antidiarreico.
- Anti-inflamatorio.

# Alergias

Cuando el polen aumenta considerablemente su presencia en el aire, se convierte en una de las causas fundamentales de las alergias. En las últimas cuatro décadas la incidencia de esta patología, que no es otra cosa que una respuesta exagerada del sistema inmune a sustancias u organismos extraños, se ha incrementado en todo el mundo. Sin embargo, más allá del ambiente y la estacionalidad, en los últimos años diferentes investigaciones demostraron que las alergias tienen un importante componente genético y hereditario.

Alergia significa "reacción diferente".

Es una sensibilidad anormal a una sustancia del medio ambiente, alimentos o medicamentos, que son generalmente tolerados y considerados inocuos. Sus formas varían según el órgano que afecte. En la piel produce dermatitis y urticarias. En la mucosa nasal rinitis alérgica, que es una de las formas más comunes, y se caracteriza por estornudos, congestión, picazón y goteo de nariz, en forma persistente. Los alérgenos más frecuentemente involucrados son los pólenes de árboles, pastos y malezas, el polvo doméstico, hongos del interior de las casas o pelos de animales con los que se está en contacto. Es una de las enfermedades alérgicas más comunes, y la OMS la considera una de las seis dolencias que más afectan a la población.

En los bronquios puede causar asma, y ésta es una enfermedad respiratoria cuyo síntomas pueden ser desde leves hasta graves, y que muchas de las veces tiene una base alérgica. Afecta a más de 300 millones de personas en el mundo y se produce por la inflamación de los conductos bronquiales con obstrucción, tos, silbidos, aumento de la secreción bronquial y dificultad respiratoria.

También, la alergia puede generar en todo el cuerpo anafilaxia que si bien es un problema serio, es bastante infrecuente. El shock anafiláctico es la más grave de todas las reacciones alérgicas y puede ser originado por picaduras de insectos, algunos alimentos y medicamentos como la penicilina. Puede llegar a ser mortal debido a la inflamación, el estrechamiento de las vías respiratorias y la caída súbita de la presión sanguínea.



## Desencadenantes

Los alérgenos, es decir los desencadenantes de las alergias, son sustancias ambientales que pueden encontrarse tanto en el interior como el exterior de las viviendas.

Los que habitan en los interiores se encuentran presentes todo el año y se conocen como alérgenos perennes tales como:

■ Caspa de las mascotas, pelo de animales, costras de la piel, saliva u orina.



- Ácaros del polvo.
- Moho.
- Excremento de cucarachas.

Los alérgenos de aire libre o exterior incluyen:

- Polen.
- Picaduras de insectos.
- Hierbas y pastos.

## Prevención

Prevenir las alergias en personas predispuestas es complicado, pero no es imposible.

En primer lugar, los niños con antecedentes familiares de estas patologías deberán evitar en la medida de lo posible el contacto con alérgenos del ambiente como ácaros, alimentos e irritantes como el humo del tabaco. Mantener una higiene y ventilación adecuadas en el hogar, evitando el polvo, los cortinados de telas pesadas, muñecos de peluche, periódicos, libros y las revistas que puedan acumular ácaros y moho es una medida básica. Y no se debe fumar en ningún ambiente, pero sobre todo donde viven personas alérgicas, en especial chicos.

En cuanto a las mascotas, no existen mayores inconvenientes si los pequeños conviven con ellas desde que nacen. Si

no es así, es aconsejable evitar su presencia hasta los 3 o 4 años. También es fundamental la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, porque le otorga mayor inmunidad.

## Tratamiento

Alrededor de un tercio de las alergias que se declaran en la infancia, desaparecen solas en el transcurso de la vida. Un porcentaje similar puede controlarse perfectamente, evitando los factores de riesgo. Pero otro tanto, se agrava o muta su manera de manifestarse.

Si bien hay tratamientos farmacológicos y vacunas que ayudan a superar esta afección, los especialistas coinciden en afirmar que el mejor método de prevención es el conocimiento. El paciente debe saber a qué es alérgico y cómo generar un mayor resguardo.

La alergia es "curable" en el sentido de evitar sus síntomas para llevar una adecuada calidad de vida, pero hasta ahora ningún tratamiento revierte la predisposición genética a padecerla. Por lo tanto, es importante detectar a tiempo la alergia para controlarla y llevar un modo de vida normal.



## Consejos para evitar el polen y los ácaros

Con la primavera comienza la floración de árboles potencialmente alérgicos, como el plátano, el fresno, el ciprés, el arce, el sauce o el álamo. Para evitar los síntomas de rinitis (prurito nasal, lagrimeo, estornudos) o de asma es importante:

- Disminuir las actividades al aire libre en las últimas horas de la mañana y primeras de la tarde, en especial los días de mucho viento.

- Mantener cerradas las ventanillas del automóvil.

En el caso de los ácaros es aconsejable seguir estas pautas:

- Utilizar aspiradoras potentes y/o trapos húmedos para limpiar piso o muebles, y evitar barrer o la utilización de plumeros.

- Lavar cubrecamas y cortinas regularmente.

## Cambio climático

Una investigación de la Academia de Alergia, Asma e Inmunología de EE.UU., sobre los efectos del cambio climático en las enfermedades alérgicas, asegura que el aumento de temperaturas globales y de los niveles de dióxido de carbono causa temporadas más largas de ciertas especies vegetales y más recuentos de polen concentrado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) habla de "crecimiento exponencial" de enfermedades respiratorias y alérgicas. Estiman que en 2030 estarán entre las diez enfermedades más comunes.

## Preguntas y respuestas

### ¿Todo lo que pica es alergia?

Hay afecciones de la piel no alérgicas que también producen prurito. Para determinar si es alergia se deben realizar pruebas específicas, ya sea a nivel tópico o mediante análisis de sangre en los que se busca un anticuerpo llamado Inmunoglobulina E (IgE) específico para cada sustancia a la que el paciente sospecha ser alérgico.

### ¿Si la persona es alérgica, al mudarse a otra región, los síntomas desaparecen?

Continuará siendo alérgica independientemente de dónde viva. Quizás mejoren los síntomas durante los primeros años hasta que se sensibilice a los alergenos del nuevo lugar.

### ¿Las alergias y el asma son psicológicas?

Son enfermedades psicósomáticas, pero esto no significa que su causa sea psicológica, sino que los factores emocionales como el stress pueden desencadenar o agravar síntomas en una persona ya predispuesta.



## Cambio climático y salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS), es el organismo especializado en diseñar políticas de prevención y promoción de la salud a nivel mundial, y cuyos objetivos consisten en gestionar programas sanitarios para que todos los pueblos del mundo gocen del grado máximo de bienestar alcanzable.

En ese contexto, la promoción en el área de la salud se define como el proceso mediante el cual los individuos y las comunidades están en condiciones de ejercer un mayor control sobre los determinantes de la misma y, de ese modo, mejorar su estado.

Constituye una estrategia que vincula a la gente con sus entornos y que, con vistas a crear un futuro más saludable, combina la elección personal con la responsabilidad social.

Desde esta mirada integral, podemos concluir que el cuidado de nuestro hábitat contribuye para acceder a una vida más saludable, mientras que un medio ambiente en desequilibrio produce resultados negativos para su población.

Con referencia a esto, la propuesta planteada por la OMS está dirigida a la incidencia del cambio climático en la salud. Los peligros que este cambio supone para la salubridad son de naturaleza diversa y mundial, y van desde el aumento del riesgo de fenómenos meteorológicos extremos hasta modificaciones de la dinámica de las enfermedades infecciosas. Muchas de las afecciones más mortíferas son sensibles a las condiciones climáticas, de las que dependen su incidencia y propagación.

El aumento de la temperatura global del planeta es uno de los elementos que influye sobre el bienestar de la población. Ese calentamiento se está acelerando, y de ello es responsable la actividad humana. Si este proceso prosigue sin control, la humanidad hará frente a un mayor número de daños, enfermedades y defunciones relacionadas con desastres naturales y olas de calor. El aumento de las infecciones transmitidas por los alimentos, el agua y otros vectores, como así también la mayor cantidad de fallecimientos prematuros y el incremento de las enfermedades relacionadas con la contaminación del aire, son algunas de las consecuencias inmediatas. Inclusive, en muchas partes del mundo, numerosas poblaciones se verán desplazadas por el crecimiento del nivel del mar y afectadas por sequías y hambre, ya que a medida que se funden los glaciares cambian los ciclos hidrológicos y la productividad de las tierras cultivables.

La atenta lectura de los diarios, o la simple observación de los cambios meteorológicos, nos indica que ya podemos ver algunos de esos efectos en la salud.

Las repercusiones sanitarias son manifiestas y la incidencia del cambio climático será difícilmente reversible en años o decenios.



No obstante, muchas de esas posibles repercusiones son evitables o controlables. Existen medidas definidas en el sector de salud y sectores conexos para reducir la exposición al cambio climático y sus efectos. Por ejemplo, el control de los vectores de enfermedades (dengue - fiebre amarilla), la reducción de la contaminación producida por los medios de transporte y el uso eficiente de la tierra y el agua, son medidas de utilidad demostrada para prevenir modificaciones peligrosas en la relación salud - enfermedad de las poblaciones.

Las medidas necesarias para evitar el cambio climático tienen efectos positivos en la salud. En los países industrializados, el aumento de la utilización de la bicicleta y del transporte público en reemplazo de los automóviles privados (que contribuye a reducir la emisión de gases que producen el llamado "efecto invernadero") mejora la calidad del aire y la salud respiratoria y reduce el número de muertes. De la misma forma, si se disminuye -en alguna medida- el uso del automóvil, se favorecerá el estado saludable de la población, dado que el aumento de la actividad física que se produce caminando o andando en bicicleta puede bajar los índices de obesidad y las enfermedades relacionadas con esta afección. Cuanto antes se pongan en práctica estas medidas, mayor será su impacto en la salud.

## Proteger la salud

El cambio climático está producido por la actividad humana, por ende las consecuencias que esto traiga aparejado también lo serán. Ante esto, se hace necesario reflexionar si las acciones que cada uno realiza individualmente en su actividad diaria, y todos juntos como grupo social, contribuyen a tornar nuestro futuro más sombrío.

Todos tenemos un rol a desempeñar en la obtención de una mejor calidad de vida. Desde el mantenimiento de aguas limpias y potables, la producción de alimentos saludables, la adecuada planificación urbana, el aprovechamiento de los recursos hídricos hasta la correcta utilización de la tierra.

La OMS busca como objetivos:

- Generar aumento de la conciencia y el conocimiento público de las consecuencias sanitarias a nivel mundial y local del cambio climático.
- Trabajar a favor de la alianza interdisciplinaria e intersectorial de nivel internacional con el fin de mejorar la salud mediante un rápido despliegue de estrategias de mitigación para estabilizar el cambio climático y programas de adaptación previsores, y así reducir al mínimo las repercusiones sanitarias.
- Promover intervenciones eficaces de parte de las distintas comunidades, organizaciones, sistemas de salud y gobiernos para reducir el impacto del cambio climático en la salud mediante una aplicación urgente de técnicas de mitigación y adaptación.
- Demostrar la función de la comunidad sanitaria ante los desafíos a nivel mundial y en las regiones, países y poblaciones.
- Impulsar el compromiso y la acción entre los gobiernos, organizaciones internacionales, la sociedad civil, etc. (especialmente entre los jóvenes) para que la salud quede firmemente establecida en el centro mismo de los programas relativos al cambio climático.





## Exposición al sol

La exposición al sol en forma desmedida y sin cuidados es la causa más frecuente de enfermedades en la piel, por ello los hábitos de protección a los daños que puede causarnos la luz solar deben ser parte del cuidado diario.

Se encuentra científicamente comprobado, que existe una relación directa entre broncearse y la aparición de cáncer de piel, así como de la frecuencia en la transformación de lunares aparentemente inofensivos en lesiones más graves.

La exposición al sol, lo que se conoce como "fotodaño", es acumulable y puede llegar a ser muy severo. La radiación no solamente afecta el aspecto de la piel

-que se engrosa, carece de brillo y a la que suele aparecerle arrugas- sino que provoca la aparición de lesiones precancerosas o tumorales. Tomar sol en forma indebida es acumulable y representa un problema grave que ya constituye un proceso progresivo e irreversible.

### Horarios para tomar sol

Los horarios recomendados por los especialistas para tomar sol son los que van hasta las 11:00 de la mañana y después de las 16:00 hs. En consecuencia, la franja de mayor peligrosidad de los rayos solares es la que queda comprendida entre estas horas, y se recomienda firmemente evitar exponerse durante este lapso. Es importante recordar que también estamos recibiendo su luz constantemente al caminar por la ciudad o esperar el colectivo por tiempo prolongado.

Estar debajo de una sombrilla no implica protección absoluta o ideal, ni garantiza que nos encontremos totalmente aislados de los rayos ultravioletas. El sol incide tanto en el agua, la arena o cerca de paredes blancas y la radiación por lo general se refleja e impacta sobre nosotros.

El ponerse oscuro por tomar sol no es saludable, y muchas veces tampoco es estético. El cambio de color responde a un mecanismo de defensa de nuestra piel que moviliza pigmentación al máximo para evitar la agresión de los rayos solares.

Los bebés no deben ser llevados a la playa hasta después de los 8 meses de edad, ya que su piel es extremadamente delicada y los efectos del sol en ellos son mucho más serios. Luego de pasada esa edad, tampoco es recomendable permitirles asolearse por periodos demasiado extensos de tiempo.

### Factores de protección

Dado que en mayor o menor grado nos encontramos en contacto con la luz solar, lo más aconsejable es la utilización de cremas



o protectores solares. Los antiguos bronceadores en base a aceite están contraindicados ya que su factor suele ser bajo.

Los protectores solares deben aplicarse media hora antes de salir al aire libre distribuyéndose de forma homogénea en todo el cuerpo y debe renovarse su aplicación cada dos horas. Que estos productos indiquen que son resistentes al agua no quita que haya que volverlos a poner después del contacto con el agua, dado que al pasarnos la toalla o al sentarnos en la arena, el protector no tiene ya la misma efectividad.

Se recomienda muy especialmente la consulta al dermatólogo para que el profesional indique el protector apropiado de acuerdo al tipo de piel de cada persona, dándole diferentes opciones para que pueda elegir.



## Recurrir al especialista

Y si de recurrir al profesional especializado se refiere, hay que tomar en cuenta que un buen hábito preventivo es visitar al dermatólogo como mínimo una vez al año. Sin embargo, lo más recomendable es consultarlo dos veces en este período: una antes de la época de sol (Octubre/Noviembre), y la segunda post exposición (Abril/Mayo).

Estas consultas deben realizarse a lo largo de toda la vida, desde la etapa de bebé hasta la ancianidad. No importa la edad para prevenir las afecciones de la piel.

Lo ideal sería recurrir al médico de forma espontánea para hacerse el control de piel tal como se realizan los controles clínicos o ginecológicos periódicos.

## Quiénes deben cuidarse más

Los profesionales aseguran que los individuos con mayor predisposición a padecer estos trastornos son:

- Las personas de piel y ojos claros.
- Quienes se exponen en forma prolongada.
- Los que durante la infancia han tenido episodios de quemaduras solares.
- Aquellos que poseen antecedentes personales o familiares directos con cáncer de piel.



- Las personas que poseen una piel con grandes cantidades de lunares y pecas.

A pesar que se recomienda un mayor cuidado en las personas de pieles claras, esto no quiere decir que las personas con pieles más morenas puedan prescindir de las medidas preventivas. Solamente significa que las primeras tienen un más bajo nivel de defensas contra la radiación.



## El mito de la cama solar

En la búsqueda de una supuesta belleza, muchas veces hombres y mujeres hacen uso de las mal llamadas “camas solares”, que en realidad no son más que fuentes de radiación. Es frecuente el concepto erróneo de que broncearse de esta forma es más sano o menos peligroso que tomar sol, y no lo es de ninguna manera. La cama solar es altamente riesgosa, no reemplaza al sol ni es mejor que éste.

# Golpe de calor

**E**l golpe de calor se produce cuando la regulación de la temperatura es incapaz de disipar la acumulación del calor corporal. Esto puede ocurrir ante la exposición a altas temperaturas (golpe de calor "clásico") o como consecuencia de actividades físicas en ambientes con temperaturas elevadas (golpe de calor "post-ejercicio"). Se trata de una urgencia médica, ya que puede alterar las funciones vitales. Este tipo de trastorno afecta a personas de cualquier edad, en especial a los niños, quienes no manifiestan sus síntomas con facilidad.

Los síntomas más comunes son cefaleas, vértigo y náuseas, elevación de la temperatura central por encima de 40° y las manifestaciones de disfunción del sistema nervioso (aparición de delirio, convulsiones y coma). Otros son: piel enrojecida, caliente y seca; respiración y pulso débiles. El shock por calor, es una situación en la que la mayoría de las células del organismo, en respuesta al aumento brusco de la temperatura, sintetizan un tipo de proteínas específicas denominadas "proteínas del shock por calor o proteínas de stress". No existe un tratamiento farmacológico efectivo contra el golpe de calor, por el momento siguen vigentes la prevención y el enfriamiento por distintos métodos. Ante un golpe de calor, existen dos aspectos a los que hay que prestar atención: la hidratación y la nutrición. El tratamiento debe orientarse a reducir la temperatura (en un plazo máximo de una hora) y a la rehidratación de la persona.

Sin embargo, la normalización de la temperatura corporal puede no ser capaz de detener el síndrome de disfunción multiorgánica una vez que se ha puesto en marcha. En este caso, la vida del paciente está en riesgo y debe ser trasladado con urgencia a un centro de salud.

## Mientras tanto usted puede:

- Aplicarle compresas de agua fría en cara, nuca y pecho.
- Darle de beber agua en pequeños sorbos.
- Ponerlo boca arriba y ligeramente incorporado.



- Colocar en un lugar ventilado y a la sombra.

Si bien puede afectar a cualquier persona, las más vulnerables a los efectos del calor excesivo son:

- Mayores de 75 años y menores de 6 años.
- Personas obesas, diabéticas, hipertensas y con afecciones cardíacas o respiratorias.
- Deportistas que realizan esfuerzos prolongados a altas temperaturas.
- Personas en tratamiento con diuréticos, tranquilizantes y antidepresivos.





## ¿Cómo prevenirse de las temperaturas elevadas?

### En la playa o a la montaña:

- Evitar exponerse al sol en las horas centrales (10 a 17 hs.).
- Utilizar sombreros o gorros y vestir ropa holgada.
- Bañarse con frecuencia.
- Mojar la cabeza, la cara y la nuca.

### En el Hogar:

- Mantener las ventanas cerradas, los ambientes con poca luz y permanecer en las zonas más frescas de la casa.
- Beber agua o jugos en abundancia.
- Ducharse con agua fresca varias veces al día.
- Evitar el alcohol y las comidas pesadas o muy condimentadas.
- Vestirse con ropa de algodón, cómoda y de colores claros.
- No realizar ejercicio físico intenso.

### En la calle:

- Caminar por la sombra.
- Vestir ropa fresca.
- Beber líquido con frecuencia.
- Descansar en lugares climatizados.

# Picaduras de insectos

Las actividades que habitualmente realizamos al aire libre, a veces se tiñen de preocupación por la aparición de pequeños factores, por ejemplo, los insectos. Usualmente las picaduras suelen ser leves, sin ocasionar graves consecuencias, pero pueden tornarse complejas en el caso de que sean múltiples o que la persona afectada sea alérgica. Es importante saber cuándo se trata de una simple reacción o una urgencia. Conocer todos los detalles y consecuencias que producen en la salud es fundamental para prevenir su evolución.



## Picaduras de abejas y avispas

Estos insectos se presentan cuando hay más polen en las plantas, y es por ello que la primavera es su estación ideal para estar entre las flores. Lo primero que debemos tener en cuenta es que, en el momento que una abeja o avispa pica, inyecta veneno a través de su aguijón. La identificación del insecto suele ser difícil, pero la abeja siempre que pica se eviscera y deja su aguijón. En cambio a las avispas les sucede esto sólo en un 4 a 8 %, ayudando este dato a conocer el agente causal. El mismo en algunos casos queda prendido en la piel y continúa inoculando toxinas por lo que es importante extraerlo. Las reacciones clínicas pueden ser inmediatas (dentro de las cuatro horas de la picadura) o tardías (más de cuatro horas). La gravedad de las lesiones depende de los antecedentes del paciente, siendo más importantes en aquellos con historia de alergia. Normalmente, las zonas más afectadas son los pies o las manos, pero puede producirse en cabeza y cuello con peor pronóstico, con mayor afección de hombres sobre mujeres (menores de 20 años).

Dentro de las manifestaciones inmediatas se encuentra una reacción local con enrojecimiento y sensación de dolor intenso y agudo, que disminuye lentamente quedando la zona con inflamación y escozor con un punto central donde actuó el insecto. Las reacciones sistémicas son generalizadas pudiendo presentarse con hinchazón en la cara, urticaria en todo el cuerpo, náuseas, vómitos, mareos, falta de aire, y/o dificultad para tragar siendo este suceso una urgencia, por lo cual se debe acudir al centro de salud más cercano para un tratamiento adecuado.



## Que evitar

Para impedir ser una presa fácil de las abejas y avispas debemos evitar movimientos bruscos cerca de colmenas o nidos. Es aconsejable mantenernos lejos de su hábitat si tenemos perfumes muy dulces, ropa con figuras florales y colores vivos. Los especialistas recomiendan a aquellas personas con antecedentes alérgicos evitar comer y realizar actividades al aire libre sin la debi-



da protección, para ello se deben utilizar repelentes y llevar un kit autoinyectable con medicación de emergencia.

## Cuando se trata de hormigas

De todas las clases de hormigas que conocemos las que pican son las coloradas, que construyen nidos en forma de montículos y, generalmente, se encuentran en espacios verdes. Suelen pasar desapercibidas si no marchan en cantidad, y cuando nos muerden inyectan su toxina que está compuesta por un químico llamado piperidina. La mayoría de

las reacciones son locales: 90% leves, 99% moderadas y sólo 1% severas. Este insecto se aferra a la piel con sus mandíbulas, produciendo sucesivas lesiones en semicírculos característicos que permiten confirmar el diagnóstico. La herida se presenta como una roncha con gran comezón y sensación de quemadura, con una duración de 2 horas. Luego se forma una pústula estéril (lesión que contiene pus en su interior) que persiste de 3 a 10 días. Estos episodios se resuelven espontáneamente pero si la zona se frota fuertemente con las uñas puede infectarse. La toxicidad sistémica del veneno de la hormiga roja es baja, por lo cual son inusuales las reacciones alérgicas.

Para el tratamiento en el hogar los profesionales indican lavar el área expuesta con abundante agua y jabón, evitando el uso de alcohol. En caso de picaduras leves, aplicar hielo con intervalos de 10 minutos. En cambio si la reacción es severa, recuerde dirigirse al centro de salud más cercano o llamar al servicio de emergencias.

## Prevención

### Para evitar las picaduras:

- No moleste a los insectos.
- Evite los lugares con abundante pastizal.
- Utilice repelente.
- Lleve puesta ropa que cubra su piel.
- Evite comer en espacios abiertos, ya que esto atrae a los insectos.
- Si es alérgico a estos insectos lleve con Ud. su kit de medicación autoinyectable.

## Los molestos mosquitos

Los mosquitos pican para alimentarse y en este acto inyectan saliva en la piel, y ante esto el cuerpo puede desarrollar un episodio alérgico. Además, causan manifestaciones cutáneas que consisten en un enrojecimiento que aparece a los pocos minutos de la lesión. Entre las 2 y 6 horas se transforma en una roncha que genera picazón y suele durar entre 1 o 2 días. Sus picaduras no sólo causan lesiones inflamatorias, ya que los mosquitos pueden ser vectores en la transmisión de enfermedades tales como el dengue.

Para la mayoría de las personas este tipo de picadura es habitual y no origina preocupaciones. En cambio aquellos que son alérgicos la padecen con manifestaciones más severas y molestas, utilizando en estos casos tratamiento con antihistamínicos medicados por el especialista.

Para prevenir el contacto con estos insectos y evitar la transmisión de posibles afec-

ciones, se deben adoptar una serie de medidas generales:

- Aplicar repelente.
- Vestir con ropa clara.
- Desechar objetos al aire libre que puedan retener agua.
- Renovar el agua de los floreros cada dos días.
- Utilizar el ventilador para mantenerlos alejados.
- Colocar mosquiteros en las aberturas de la casa.
- Cubrir cunas y/o moisés con tules para proteger a los niños.



## Cuidados para los niños

En el caso de los niños, las picaduras de mosquito suelen inflamarse mucho más que en los adultos, ya que no controlan la necesidad de rascarse ante el ataque de los “bichos”. Además, influye la sensibilidad de la piel, principalmente en los bebés. A través del resfregado el niño puede lesionar la epidermis, generando un ámbito para infecciones, por ello es necesario colocar algún producto para brindar alivio inmediato ante el ardor y el escozor.

Los profesionales recomiendan evitar el contacto directo de los niños con el piso o el pasto, ya que entre plantas y arbustos suelen estar los insectos. También, es fundamental aplicar repelente acorde a la edad por lo cual debe consultar a su pediatra reforzando las medidas de prevención.



## Salud para viajeros

La mejor manera de permanecer saludable durante un viaje al exterior es prepararse antes de partir y tomar las medidas preventivas apropiadas mientras se esté viajando. Áreas diferentes del mundo tienen enfermedades distintas y requieren precauciones específicas. Los factores que contribuyen a estas diferencias abarcan:

- El clima local.
- Los insectos nativos.
- Los parásitos.
- Las condiciones sanitarias.

Las mejores fuentes para obtener información sobre viajes son:

- Los Centros para el Control y Prevención Enfermedades (CDC): [www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel)
- La Organización Mundial de la Salud (OMS): [www.who.int/es](http://www.who.int/es)

### Antes de viajar

Hable con su médico entre 4 a 6 semanas antes de partir. Es posible que usted necesite una serie de vacunas previas al viaje, ya que algunas de ellas necesitan tiempo para ser eficaces.

Dependiendo del destino, algunas veces se recomienda actualizar o reforzar las vacunas de rutina. Entre los ejemplos de estas vacunas se encuentran:

- Difteria.
- Sarampión, paperas, rubéola (vacuna triple viral).
- Polio.
- Tétanos.

Es posible que también necesite otras vacunas como :

- Hepatitis A.
- Hepatitis B.
- Antimeningocócica.
- Antitifoidea.

Ciertos países han exigido vacunas y es posible que se necesite comprobación de dichas vacunas al ingresar a ellos.

La vacuna contra la fiebre amarilla se exige para entrar a varios países del África Subsahariana y África central y en varios países de Sudamérica. La vacuna antimeningocócica se exige para ingresar a Arabia Saudita. Para obtener una lista completa de los requisitos por países, verifique en las páginas web de los CDC o la OMS.



Entre las personas que pueden tener exigencias de vacunas diferentes están:

- Los niños.
- Los ancianos.
- Las personas con sistemas inmunitarios debilitados o VIH.
- Las mujeres embarazadas o lactantes.

## Prevención de la malaria

La malaria es un parásito de la sangre transmitido a las personas por la picadura de ciertos mosquitos. La enfermedad es un riesgo principalmente en los climas tropicales y subtropicales.

Si viaja a una región donde la malaria es común, tal vez necesite tomar medicamentos que prevengan la enfermedad antes de viajar, durante el viaje y por un período corto después de regresar. La efectividad de estos medicamentos puede variar y posiblemente usted necesite tomar precauciones adicionales contra los insectos, utilice repelente que contenga DEET o picaridina siempre que esté al aire libre. Igualmente, usted también puede necesitar el uso de un mosquitero de cama mientras duerme.

## Agua y alimentos

Es posible adquirir muchas infecciones al comer, beber agua o alimentos contaminados. Los alimentos crudos o mal cocidos ofrecen un riesgo considerable de infección. Evite lo siguiente:

- Alimentos cocidos que se han dejado enfriar (como los de las ventas callejeras).
- Frutas que no han sido lavadas con agua limpia y luego peladas.
- Verduras crudas.
- Ensaladas.
- Productos lácteos sin pasteurizar, como la leche o el queso.

El agua de canilla que no ha sido tratada con suficiente cloro o que proviene de áreas con mala higiene puede llevar a infección. Sólo beba los siguientes líquidos:

- Bebidas enlatadas o embotelladas sin abrir (agua, jugo, agua mineral carbonatada, gaseosas).
- Bebidas preparadas con agua hervida, como el té y el café.

No emplee hielo en las bebidas. El agua local se puede purificar hirviéndola o tratándola con ciertos equipos químicos o filtros de agua.

## Otras precauciones

- Limpie con frecuencia las manos usando jabón y agua o un limpiador a base de alcohol para ayudar a prevenir una infección.





- Evite pararse o nadar en ríos, arroyos o lagos de agua dulce que estén contaminados con aguas residuales porque éstos pueden llevar a una infección. Por lo general, nadar en piscinas tratadas con cloro es seguro.
- Practique relaciones sexuales seguras y use preservativos para prevenir las enfermedades de transmisión sexual.
- Utilice siempre cinturones de seguridad al conducir un vehículo.

# Nutrición y actividad física



**D**e acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la adecuada nutrición es uno de los pilares de la buena calidad de vida y el desarrollo. En personas de todas las edades permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más robusta. Por el contrario, los hábitos incorrectos de alimentación pueden originar serios problemas que van desde la hipertensión hasta el sobrepeso y la obesidad. La actividad física, por su parte, permite reducir el riesgo de padecer numerosas enfermedades, y fortalece nuestras capacidades.

Una dieta saludable y una correcta actividad física son factores fundamentales para mantener una buena salud durante toda la vida.

# Actividad física

La actividad física es la totalidad de la energía que una persona gasta mediante las acciones cotidianas en las que hay que mover el cuerpo, como caminar, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir de compras. La mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por otro lado el ejercicio físico es el esfuerzo planificado e intencionado para mejorar la salud. Puede incluir movimientos como andar a paso ligero, en bicicleta, el aeróbico y algunas aficiones o deportes. Y, finalmente, el estado físico es el resultado que se obtiene según el nivel de actividad física realizada. Para gozar de un buen estado físico es necesario realizar ejercicios con cierta regularidad.



## Beneficios para la salud

**La actividad física permite reducir el riesgo de padecer numerosas enfermedades, entre ellas:**

### Enfermedades Coronarias

Son la principal causa de muerte en Argentina. Actividades como caminar, andar en bicicleta con regularidad o realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer este tipo de afecciones cardíacas.

### Diabetes tipo 2

En las personas que son más activas el riesgo de desarrollar diabetes es un 30-50% menor que en las que son sedentarias, debido a que el ejercicio previene o retrasa que la intolerancia a la glucosa se convierta en diabetes, siendo también beneficioso para las personas a las que ya se les ha diagnosticado esta enfermedad.



### Obesidad y sobrepeso

Para mantener el peso es necesario que haya un equilibrio entre la energía que se gasta y la que se consume. La obesidad se desarrolla cuando se consume más de lo que se gasta durante un determinado período de tiempo, y su incidencia se ha triplicado en los últimos veinte años por una disminución en los niveles de actividad física.

### Cáncer

Mantenerse físicamente activo reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, y la actividad moderada o intensa es la mejor manera de protegerse. Realizar ejercicio físico reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon o cáncer rectal en un 40-50%.

### **Problemas musculares y óseos**

Hacer ejercicio de forma regular es beneficioso para las personas que padecen enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis) ya que fortalece los músculos, tendones y ligamentos y ayuda a densificar los huesos. La actividad física ha demostrado también ser útil para mantener el equilibrio, lo cual permite reducir las caídas y las fracturas, que son tan frecuentes en las personas mayores.

### **Perturbaciones mentales**

Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y el riesgo de su reaparición. También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica de las personas que no padecen alteraciones mentales, favoreciendo el estado de ánimo y la emotividad, e interviniendo en la percepción de la imagen del cuerpo y la autoestima.

Asimismo, reduce la ansiedad, mejora las reacciones ante el stress, la calidad y extensión del sueño y ciertos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones. La actividad física es especialmente saludable para reducir el riesgo de demencia y Alzheimer en los adultos mayores.



## **¿Cuál es el costo de la inactividad?**

El cuerpo humano está diseñado para moverse, y por ello una vida sedentaria puede tener como consecuencia enfermedades e incluso la muerte prematura. Para una persona sedentaria se calcula unos diez años de dependencia parcial y un último año de dependencia total.

## **¿Cuánta actividad física necesitamos?**

Caminar a paso ligero durante 20 minutos al día puede suponer una diferencia de 5 kgs. al año y contribuir a una mejor salud cardiovascular, además de aportar otros beneficios físicos y mentales. Para que todas las zonas del cuerpo se beneficien al máximo, es necesario realizar también diversos ejercicios específicos de fortalecimiento, estiramiento y equilibrio. Aún dedicando 10 minutos de actividad física por día, se pueden lograr beneficios si se repite esta actividad varias veces. El ejercicio siempre debe ser adecuado a las condiciones físicas y de salud, siguiendo el consejo previo de un médico.

# Alimentación: Mitos

**S**e ha extendido una serie de creencias y afirmaciones en cuanto a la alimentación que, o son directamente falsas, o no dicen toda la verdad. Aparecen como verdaderos dogmas y pueden resultar potencialmente peligrosos en materia de alimentación porque, en definitiva, se vinculan con la salud. Son mitos que aparecen como infalibles, pero están lejos de serlo. Carecen de fundamento científico, tienden a confundirnos y llevarnos a cometer errores en un plan de alimentación saludable.

La Sociedad Iberoamericana de Nutrición revisó más de un centenar de mitos a la luz de los más recientes descubrimientos de la ciencia:



## Un jugo de pomelo en ayunas quema las grasas

No, pero ayuda a eliminarlas. Cualquier fruta cítrica que tenga fibras (kiwi, frutilla, limón, pomelo o naranja) ayuda a que la vesícula funcione mejor, y elimine las grasas a través del intestino.

## Las frituras producen acné

No está comprobado, aunque algunos dermatólogos asocian la aparición del acné con el consumo de frituras, chocolates y fiambres, todos estos alimentos con alto contenido de grasas.

## El jamón crudo es más nutritivo que el cocido

En parte sí, porque el jamón crudo es exclusivamente carne de cerdo tratada con sal. Al jamón cocido se le agregan aditivos, como harina que al hervirlo, absorben más agua aumentando el peso del producto.

## El aceite es más saludable que la manteca

Sí, porque al ser de origen vegetal los aceites no tienen colesterol, ni grasas saturadas. La grasa de la manteca, en cambio, es de origen animal y por tanto tiene colesterol y otros tipos de grasas que a temperatura ambiente se solidifican y son nocivas para la salud.



## Las aceitunas están prohibidas en las dietas para bajar de peso

No. Contrariamente a lo que se piensa las aceitunas pueden usarse como equivalentes. Por ejemplo: en lugar de usar en la ensalada una cucharada de postre de acei-



te (que equivalen a 10 g y 100 calorías) pueden comerse 8 aceitunas. Incluso para quienes quieren limitar el consumo de sal, ya hay aceitunas bajas en sodio.

## El helado es digestivo

Desde tiempos remotos se sabe que los cítricos, y en especial el limón, son colesistokinéticos (es decir, que ayudan a una mejor función vesicular). Así, un helado de limón después de las comidas

ayuda a que la vesícula trabaje mejor. Pero los otros helados, en especial los "a la crema" no aportan ningún beneficio digestivo y, en algunos casos, incluso, pueden perturbarlo.

## Los productos "light" y "diet" no engordan

No necesariamente. Un alimento es considerado DIET cuando posee restricción de algún tipo de nutrientes, como los hidratos de carbono, grasas, proteínas, azúcar o sodio, o también si se encuentran por debajo del límite establecido por ley. O sea que basta con que uno de esos componentes esté debajo del límite para que se lo considere DIET, sin importar los valores de concentración de los otros elementos. Por ejemplo, si un alimento no contiene azúcar, pero presenta grandes cantidades de grasa, se lo considera dietético de la misma forma, por más que tenga una cantidad de calorías similar a su semejante no diet (en función de la gran cantidad de grasas). A un producto se lo considera LIGHT cuando presenta una reducción de, por lo menos, un 25 % de su valor calórico en relación a su semejante no light. En realidad, lo que más importa en el consumo de estos alimentos es el número de calorías totales, pues cuando los consumimos en cantidades exageradas, el alimento de bajas calorías también termina haciéndote engordar.

## Comer zanahorias mejora la visión

Si. La zanahoria, junto con las verduras de hoja, el zapallo y el durazno son ricos en vitamina A. Y hoy se sabe que la carencia de vitamina A produce menor visión en la penumbra (nictalopía).

## El zapallo engorda las piernas

Ningún alimento puede actuar específicamente sobre alguna zona del cuerpo.

## No es bueno cenar lechón

Tanto el lechón como otros tipos de carnes o frituras producen una digestión lenta (de 3 a 4 horas), que perturba el descanso y provoca cansancio y embotamiento por las mañanas. Lo mejor es comer frugalmente por las noches. De allí el refrán: "Desayunar como reyes, almorzar como príncipes y cenar como mendigos".



## Después de un atracón, un día de ayuno

No. Es mejor hacer por lo menos cuatro comidas, pero más livianas. El cuerpo recibirá así dosis equilibradas de hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales y vitaminas, y se encontrará en mejores condiciones metabólicas para quemar el tejido adiposo. Ésta es también la mejor forma de no sentir hambre y evitar las tentaciones.

## La remolacha engorda porque tiene mucho azúcar

No. El mito se basa en equipararla con la “remolacha azucarera”, que no es la comestible. Pero la remolacha común sólo tiene 10 gramos de azúcar por cada 100 gramos, igual que la calabaza, la zanahoria y el zapallo.



## Una manzana por día aleja al médico

Sí, porque disminuye los niveles de colesterol sanguíneo, siempre que se coma con cáscara y además aporta potasio, vitaminas C y E. También, aumenta las defensas del organismo.

## No hay que cocinar con vino

No es así. La cocción con vino tiene sus ventajas: permite utilizar una menor cantidad de sal porque resalta el sabor original de las comidas sin alterar su contenido calórico. Además, la graduación alcohólica desaparece con la cocción. Y muchas veces tierniza el alimento cocinado.

## La espinaca da fuerza

Sí, pero no tanto como se cree. Utilizada en Occidente desde hace 500 años, su consumo se popularizó a partir de la década del 50 porque una mala transcripción de un informe científico le adjudicó diez veces más hierro del que en realidad contiene (23 mg cada 100 g) y Popeye hizo el resto.

Sin embargo, pocos saben que supera a la zanahoria en betacaroteno, y que 3/4 de taza de espinacas cocidas proveen el 100% de nuestros requerimientos de vitamina B6, 50% de la vitamina C, 25% de ácido fólico y un sorprendente 300% de vitamina K. También provee hierro y potasio, es 100% dietética, libre de grasa, y sólo aporta 23 calorías por taza.

## Hay que tomar por lo menos dos litros de agua por día

Sí, es muy bueno. Cuando aumenta la proporción de agua en el organismo mejora el funcionamiento de los riñones y se incrementa la capacidad de desintoxicación y de defensa.



## El aceite crudo disminuye los niveles de colesterol en sangre

Sí, cualquier aceite crudo de origen vegetal baja el colesterol siempre y cuando se acompañe con una dieta adecuada y un estilo de vida saludable. Además algunos disminuyen el colesterol más que otros. En ese sentido, el alto oleico, el de canola y el de oliva son los que más contribuyen.

## El potasio es bueno para los hipertensos

Así es, porque regula los niveles de líquido en el organismo y ayuda a eliminar el exceso de sodio, evitando que suba la presión arterial. El potasio está en las frutas secas, damascos, bananas y vegetales de hoja, preferentemente crudos, y en la papa cocinada con su cáscara.



## La papa no tiene valor nutritivo

No es verdad. La papa es riquísima en potasio, almidón y vitamina C.

## Un jugo de naranjas por día evita los resfríos

No los evita, pero aumenta las defensas por las propiedades antiinfecciosas que posee la vitamina C.

## Es bueno consumir yogur cuando se toma antibióticos

Sí. Los antibióticos destruyen la flora intestinal y los lactobacilos del yogur la reconstituyen. También son buenas las leches fermentadas o las probióticas.



## La pimienta es mejor que la sal

Si bien no aumenta la presión arterial, por su alta propiedad irritante no es recomendable en personas con problemas gástricos, hemorroidales o cuando se tienen divertículos en los intestinos.

## La sal engorda

La sal no engorda, porque, al igual que las vitaminas y los minerales, no aporta calorías. Pero sí favorece la retención de líquidos.

## La fruta engorda más si se come como postre

No. Como cualquier otro alimento, la fruta engorda sólo si se come en exceso.

Por tanto, puede ingerirse en cualquier momento del día. Es más, hoy sabemos que la vitamina C que contiene la fruta permite, al ser comida como postre, una mayor absorción del hierro que provee un plato de carne.

## **Las galletitas de agua aportan menos calorías que el pan blanco**

No, las galletitas tienen grasa, por lo tanto, a igual cantidad, el valor calórico es mucho mayor. El pan blanco tiene 280 calorías en 100 gramos, contra 420 en la misma cantidad de galletitas.

## **La mozzarella engorda más que el queso por salut**

Depende. El queso por salut (que lleva su nombre por una región de Europa y no tiene nada que ver con salud) común tiene 300 calorías cada 100 gramos, contra 250 calorías de la mozzarella común.

Pero el por salut dietético tiene sólo 200 calorías por cada 100 gramos.

## **El té y el mate son digestivos**

No está demostrado. Hay, sí, tés de hierbas (tisanas) que colaboran en la digestión, en especial el boldo.

## **La margarina engorda menos que la manteca**

No. La margarina y la manteca tienen prácticamente las mismas calorías. Cuando se trate de margarinas untables o light tienen menos calorías.

## **Las tostadas engordan menos que el pan fresco**

No. Una rebanada de pan de 50 calorías va a seguir teniendo 50 calorías aunque se tueste. La diferencia es que va a pesar menos por la evaporación de agua. El tostado tiene además la ventaja de hacer más digestivo el almidón del pan.

## **El té de tilo es sedante**

Sí, al igual que la hierba llamada valeriana, produce un efecto relajante, aplaca y disminuye la angustia.

## **Las frutas y verduras ayudan a reducir el colesterol**

Todo lo que tenga fibras va a ayudar a bajar el colesterol: panes integrales, legumbres, cereales integrales, choclo, y frutas y verduras en general.

### **La banana engorda**

Es relativo: una banana chica (de 100 gramos) tiene las mismas calorías que una manzana de 150 gramos.

### **La calabaza es dietética**

Es un mito que se desarma rápidamente al pensar que el puré de calabaza es el primer alimento que se le da al bebé para aumentar de peso. Hay que tener en cuenta que 300 gramos de calabaza tienen las mismas calorías que media caja de ravioles de verdura.



## La coliflor y el brócoli pueden ocasionar problemas intestinales

Sí, porque tienen un alto contenido en azufre y un alto grado de fermentación. Lo ideal sería incorporarlos diariamente aunque sea en pequeñas cantidades porque se ha comprobado que son anticancerígenos.

## Hay gente que toma agua y engorda

Absolutamente falso. El agua tiene cero calorías.

## El pan de salvado engorda menos que el blanco

Todos los panes integrales (salvado, centeno, integral) tienen mayor cantidad de fibras y sólo un poco menos de calorías que los panes blancos (240 contra 250 calorías cada 100 gramos). La diferencia está en que la digestión de las fibras produce un mayor gasto de calorías.

## La uva engorda

Tiene el mismo valor calórico que la banana o el higo. Cien gramos de uva (alrededor de 12 granos de uva que hay que consumir con la piel) tienen las mismas calorías que una manzana de 150 gramos.

## El alcohol fija las grasas

No, pero aporta muchas calorías. Una medida de whisky provee 140 calorías y una copa de vino, 100 calorías.



# Alimentación: En invierno

**D**urante la época de frío, las personas tienden a consumir mayor cantidad de alimentos especialmente calóricos, teniendo la idea errónea de que así lograrán mantener la temperatura corporal. Sin embargo, este exceso de calorías sólo hace que aumenten de peso. Otro factor importante que incide en la ganancia de peso durante la época invernal, es la sustitución de comidas frescas como ensaladas, por papas, arroz, leguminosas y fideos.

Como la ropa de invierno suele ser amplia oculta sin mayor problema los kilos ganados, y es más difícil darse cuenta que estamos más gordos. Debemos pues, ser cuidadosos con lo que ingerimos para evitar llevarnos un susto cuando llegue el verano y tengamos encima varios kilos de más. Para la Asociación Iberoamericana de Nutrición, el aporte calórico que necesita cada persona depende de sus características individuales como la edad, la estatura y la actividad que desarrolla, entre otras variables.

Pero existe una fórmula ideal para mantener una dieta balanceada conocida como "molécula calórica", que permite conocer cuántas calorías necesita cada persona. Se trata de un cálculo teórico que distribuye las calorías diarias de la siguiente forma: 10-15% deberán provenir de proteínas; 55-60% de calorías de hidratos de carbono y 25-30% de grasas o lípidos.

Entre los alimentos altos en proteína figuran las carnes, los pescados, huevos y legumbres secas o leguminosas. Entre los hidratos de carbono se encuentran los cereales, como el arroz y los fideos.

Algunos nutricionistas recomiendan un truco para "engañar" al estómago en esta época invernal donde se tiende a comer más. Consiste en tomar una sopa como entrada, la cual debe ser casera, como una crema de verduras o legumbres secas. Las sopas de sobre suelen tener un alto contenido de sodio, por lo que no se recomiendan.

Otro mal hábito alimenticio que suele darse cuando hace frío, además de comer más, se relaciona con la variedad de los alimentos consumidos, pues las personas tienden a reemplazar alimentos claves para una dieta equilibrada. Muchos padres por ejemplo, sustituyen las frutas que sus hijos comen como colaciones en verano, por dulces, chocolates y papas fritas. Existe el mito de que las ensaladas no se deben consumir en invierno, pero no es así, pues las frutas y vegetales son alimentos que deben estar presentes en la dieta todo el año.



Dicen algunas personas que los dos mayores enemigos de la silueta, durante los meses de invierno, son el frío y la ansiedad. Para prevenir los primeros se recomienda consumir los siguientes alimentos: yogur descremado con frutas, ensaladas de hor-

talizas duras (como zanahoria, apio, hinojo y palmitos), gelatina, licuados de frutas, sopas o caldos.

El secreto de estos alimentos es que dan mayor sensación de saciedad, algunos porque tienen mucho volumen o requieren mayor masticación, otros por ser saciantes o refrescantes y otros por dejar un sabor dulce en el paladar con pocas calorías.



## 10 consejos para tener en cuenta

■ Mantenga su salud realizando diariamente una alimentación variada que incluya alimentos de seis grupos, distribuyendo las calorías diarias ingeridas como explicamos más arriba.

• **Grupo “primordial”:** Carnes, pescado, huevos. Son fuente de proteínas, minerales y vitaminas del grupo B.

• **Grupo “protector”:** Leche y productos lácteos. Son fuente de proteínas, calcio, fósforo y vitaminas del grupo B.

• **Grupo “energético”:** Materias grasas animales y vegetales, manteca rica en vitamina A, aceites vegetales. Son fuente de ácidos grasos esenciales.

• **Grupo “combustible”:** Féculas, azúcar y productos azucarados. Son fuente de glúcidos, proteínas y vitaminas del grupo B.

• **Grupo “refrescante”:** Verduras y frutas. Son fuente de minerales, vitaminas A, B y C, celulosa.

• **Grupo “líquidos”:** Bebidas, agua, jugos de frutas o bebidas aromáticas.

■ Coma con moderación alimentos variados para mantener un peso saludable.

■ Para rendir más durante el día comience con un desayuno que incluya leche, pan y fruta.

■ Los lácteos son necesarios en todas las edades. Es bueno consumir todos los días leche, yogures o quesos.

■ Los niños, los adolescentes y las mujeres necesitan mayor cantidad de estos alimentos.

■ Es recomendable que los recién nacidos reciban sólo leche materna hasta los 6 meses.

■ Para los adultos, en general, se recomiendan los productos semi-descremados y para los niños y los adultos mayores, en general, enteros.

■ Se puede tomar la leche líquida y también puede incluirse en postres (flan, budines, etc.), helados, salsas blancas, agregar a purés y otras comidas.



■ Consuma diariamente en todas sus comidas verduras y frutas de estación. Son alimentos muy saludables por su contenido en fibra, vitaminas y minerales. Podemos comerlos crudos o cocidos, en preparaciones dulces y saladas, en comidas principales o entre ellas. Sus colores están asociados a las vitaminas y los minerales que contienen, y comiendo variedad y cantidad de ellos diariamente no es necesario complementar

nuestra alimentación con suplementos vitamínicos.

■ Se recomienda comer 5 porciones entre frutas y verduras por día.

■ Trate de incorporar por lo menos 1 vez al día, frutas y verduras crudas.

■ Cocine las frutas y verduras preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Si las hierve, use poca agua.



■ Disminuya el consumo de azúcar, bebidas que la contengan, dulces, golosinas y productos de repostería. Sólo nos ofrecen energía y es recomendable moderar su consumo para evitar sobrepeso, obesidad y caries dentales.

■ Controle el consumo de carnes, fiambres, embutidos, manteca, margarina, quesos, crema de leche, mayonesa y frituras por su alto contenido en grasas. Si va a comer fritos trate de emplear en la cocción aceite alto oleico, oliva o canola.

■ Disminuya el consumo de sal y de alimentos con alto contenido de sodio. Pruebe cocinar los alimentos sin sal, condimentarlos con hierbas aromáticas o ajo para resaltar su sabor. Una vez en el plato, puede agregarle una cantidad mínima de sal, si es necesario.

■ Elija dentro de cada grupo de alimentos los más adecuados a su presupuesto familiar.

■ Para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos cuide la higiene de los mismos desde la compra hasta el consumo.

## Alimentación: En verano



**P**ara aportar a nuestro cuerpo todo lo necesario es muy importante ingerir alimentos apenas nos levantamos, para activar nuestro metabolismo y hacer que funcione mejor a lo largo del día. En esta primera comida no deben faltar leche, yogur, queso, frutas o jugos de frutas y pan integral, que aportan calcio, fibras y vitaminas indispensables para proveer energía y nutrientes para el resto del día. Lo ideal, según los expertos, es hacer entre 4 y 6 comidas diarias y disponer del tiempo suficiente para disfrutarlas. Esto nos permite incor-

porar volúmenes más pequeños, pero le provee al organismo los alimentos necesarios para toda la jornada.

El elevado calor y esa sensación de “pesadez” muchas veces nos quitan las ganas de comer, y en ocasiones, dejamos pasar largas horas sin probar bocado. Al acumular hambre sobrepasamos la demanda, por ello el ordenarnos en las comidas evita estos problemas. Las frutas y vegetales de estación, especialmente en el verano, se nos ofrecen en una amplia variedad de colores y sabores por demás tentadores, son refrescantes y permiten incorporar hidratos de carbono, fibras, agua y muchas vitaminas. Es recomendable comer dos porciones de hortalizas crudas o cocidas que tengan los tres colores (verde, rojo y amarillo) y tres frutas por día para poder incorporar la cantidad de micronutrientes que necesitamos. El arroz, los fideos y las pastas nos aportan hidratos de carbono y energía, y para aprovechar estas propiedades en los días de calor, se pueden preparar fríos y combinarlos en ensaladas.

Hay que tener en cuenta que nuestro cuerpo también necesita proteínas para cubrir las exigencias nutricionales. Estas se encuentran principalmente en el pescado, pollo, carne vacuna, cerdo y huevos. Dos porciones al día son suficientes para cubrir los requerimientos corporales y también pueden ser incluidas en ensaladas u otras preparaciones.

Trate de consumir carnes magras evitando así digestiones lentas y sensación de pesadez después de comer.

El pescado y el huevo son ideales al momento de la elección.

### ¿Cómo evitar la contaminación alimentaria?

Nos encontramos expuestos a ciertos peligros de contaminación al preparar las comidas típicas de esta época del año. En general solemos elegir ensaladas variadas que se realizan cortando trozos de diferentes alimentos. En estos casos es importante el lavado frecuente de manos antes y des-





pués de manipular los ingredientes, y tener especial cuidado en no utilizar los mismos utensilios para cortar carnes y verduras sin haberlos lavado previamente en forma adecuada (con agua y detergente).

No utilice nunca la misma tabla para cortar alimentos crudos y cocidos y evite guardarlos juntos en la heladera.

Las intoxicaciones alimentarias se producen por varias razones. Una de ellas tiene su origen en las bacterias y microorganismos nocivos presentes en los alimentos que usamos para cocinar, que crecen mucho más rápido a una temperatura mayor a 32°C y con el ambiente húmedo del verano. Por otra parte, cuando nos vamos de vacaciones,

comemos lejos de los lugares habituales no pudiendo verificar el estado de higiene o conservación de los productos que consumimos. Debemos tener especial cuidado para mantener de forma efectiva la cadena de frío de los productos alimenticios. Es fundamental refrigerar rápidamente víveres como fiambres, embutidos, carnes cocidas y ensaladas. Las heladeras (tanto de pie como portátiles) deben abrirse la menor cantidad de veces posible y permanecer correctamente cerradas. En el caso de consumir alimentos listos para llevar, tenga presente que no es recomendable ingerir los que han permanecido fuera del refrigerador por más de dos horas.

## Consejos para alimentarnos mejor

Luego de comer menús hipercalóricos hay que retomar una alimentación sana y equilibrada para disfrutar de la temporada estival. Vale la pena hacer el esfuerzo, y volver a elegir las frutas y verduras de estación, cereales, lácteos descremados y carnes magras, que nos aportan todos los nutrientes necesarios y además ayudan a mantener saludable nuestro cuerpo.

- Coma con moderación e incluya alimentos variados en todas las comidas, comenzando por el desayuno.
- Las hortalizas de todos los colores y las diversas frutas son una buena opción para combinar o acompañar otros alimentos.
- El riesgo de intoxicaciones alimentarias se intensifica en la época estival debido a las altas temperaturas, a la manipulación y a la conservación inapropiada de los productos utilizados.
- Es bueno disminuir el consumo de azúcar y sal.
- Manténgase bien hidratado. Consuma abundantes líquidos y evite el alcohol.
- Realice actividad física.

## Comida sana y actividad física

La actividad física regular puede brindarnos una vida más larga y saludable. El ejercicio ayuda a prevenir enfermedades, aumenta la fuerza, la energía, y colabora en la disminución de la tensión y la ansiedad. También moverse es una muy buena manera de quemar calorías, controlar el apetito y mantener el peso adecuado.

La época estival es el momento del año que más atrae para hacer deportes o simplemente caminar al aire libre. Aproveche este momento para cambiar hábitos poco saludables por los que nos ayudan a tener una vida más sana, organizando sus actividades físicas en horarios frescos y protegiéndose convenientemente de los rayos solares.



La actividad física puede beneficiar a todos en general, pero siempre es aconsejable hacer la consulta médica para saber que tipo de ejercicios son acordes para cada uno de nosotros.

Pensar que ya se es grande para hacer un deporte, realizar gimnasia o bailar, es un error. Nunca es tarde para comenzar a poner nuestro cuerpo en movimiento.

# Alimentación: Cómo comer mejor después de los desórdenes de las vacaciones

Cuando llegan las vacaciones queremos disfrutar y liberarnos de las obligaciones que nos persiguen durante todo el año. En este período de relax buscamos hacer todo lo que deseamos, y eso incluye nuestras comidas favoritas y nos damos el lujo de comer desordenadamente. Generalmente, lo que nos parece más sabroso va acompañado por infinitas calorías que se van acumulando a lo largo de los días de descanso y, para agravar las cosas, dejamos de hacer ejercicio.

Es común que al volver del periodo de descanso hayamos ganado algunos kilos, entonces surge la inevitable consigna: reducir el peso acumulado. Antes de tomar medidas drásticas, poco aconsejables y que atentan contra nuestra salud (como pasar todo el día a líquido o comer sólo lechuga), se debe pensar que lo mejor para lograr el objetivo, y además cuidar nuestro cuerpo, es realizar progresivamente una dieta equilibrada y ordenada.

El primer concepto que conviene poner en práctica es tratar de evitar el consumo de calorías e incorporar los alimentos frescos. El exceso de grasas saturadas no es sano, y su principal consecuencia recae sobre el aumento del colesterol.

Es importante saber que cuando se elige una dieta rica en carnes magras (pollo, pescados), verduras y frutas, además de recuperar el peso adecuado, se está aportando todo lo necesario para que el organismo funcione adecuadamente.

## ¿Cómo podemos saber si nuestra alimentación es saludable?

Proponerse reemplazar una porción de papas fritas por una ensalada variada, no es sencillo, pero sin duda es saludable.



Para una dieta variada se pueden elegir las hortalizas según aporte nutricional y su clasificación: raíces (rabanito, radicheta, zanahoria), tubérculos (batata, mandioca, papa), tallos (apio, espárrago, cardo), hojas (acelga, achicoria, berro, espinaca, lechuga, repollo), flores (alcaucil, brócoli, coliflor) y frutos (berenjena, chaucha, pepino, tomate, zapallo, zapallito). Son un elemento fundamental en una dieta sana y acompañan todas las comidas principalmente las carnes y pescados, se preparan hervidas, al horno, a la parrilla, crudas, guisadas, etc.

Por otra parte, están las frutas que se obtienen de plantas cultivadas o silvestres, que poseen un sabor y un aroma característico. Presentan propiedades nutritivas con sabores suaves, por ello suelen ser un postre frecuentemente elegido ya sea natural o cocidas.

Gran parte de la población las incorpora de forma regular y natural, lo cual es una excelente costumbre ya que más del 80% y hasta el 90% de la composición de éstas, es a base de agua, por ello se convierte en un alimento principal para una buena nutrición. Las más utilizadas en los planes alimenticios son: La manzana que es rica en Vitamina C y actúa como laxante (cuando se come sin rallar y con cáscara), la naranja que por su alto contenido de ácido cítrico facilita la reducción de grasas, y el pomelo que contribuye a la eliminación de líquidos.

No hay que dejar de lado a las legumbres que otorgan un alto porcentaje de fibra que permite regular el desarrollo de la flora intestinal. Además poseen un alto contenido proteico y un índice glucémico bajo. Las que más se preparan son: lentejas, garbanzos, soja, habas y porotos.

Para poder desarrollar las actividades cotidianas nos hacen falta minerales que son elementos inorgánicos que el cuerpo necesita para funcionar. Estos favorecen la estructura de los huesos y dientes, y proporcionan mejor transmisión de los impulsos nerviosos. Los vegetales de hoja verde aportan magnesio y calcio, el hierro de las hortalizas se absorbe mejor si se acompaña con el consumo de algún cítrico.



## Comer mejor

La mayoría de los planes nutricionales se basan en los siguientes ítems:

- Realizar mínimo cuatro comidas por día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Se pueden incorporar infusiones (las que desee con edulcorante).
- Tomar de dos a tres litros de agua como mínimo.
- Ingerir verduras, mínimo una vez al día.
- Pescado y pollo se pueden ingerir a diario.
- Incorporar legumbres dos veces por semana.
- Añadir como colación o postre hasta tres frutas a diario.
- Cereales integrales hasta una porción por día.
- Semillas y frutos secos dos veces por semana.
- Carnes rojas y huevos deben ser ingeridos en forma eventual (hasta 3 veces por semana).
- Evitar la ingesta de azúcares y grasas saturadas.
- No beber alcohol.
- Los lácteos deben ser descremados.
- Evitar comer harinas (pastas, pan, galletas, etc.).
- Es muy importante realizar actividad física periódicamente durante todo el año.

Una dieta sana está compuesta principalmente por la continuidad de estos hábitos que proporcionan niveles óptimos de nutrientes y nos ayudan a prescindir de alimentos que perjudiquen la salud. Al reducir la ingesta de comidas con elevadas cantidades de grasas e hidratos de carbono, se mejora el funcionamiento del organismo y se obtiene mayor aporte de energía.

# Bebidas energizantes



Las llamadas “bebidas energizantes” son uno de los productos que han tenido una llamativa expansión en el público, y que al mismo tiempo ha encendido álgidos debates acerca de sus efectos. Por un lado se encuentran aquellos que las comercializan y consumen –que no siempre son las mismas personas– mientras que por otro podemos escuchar a profesionales de la salud advirtiendo acerca de las sustancias contenidas en estas bebidas.

Los casos de algunos jóvenes que sufrieron graves problemas cardíacos se han relacionado con la ingesta indiscriminada de estas bebidas, no hizo más que recrudescer discusiones. Pero antes de sumergirnos en este problema, quizás lo mejor sea conocer un poco más de estos supuestos recomponedores de fuerzas y energías.

## ¿Qué son las bebidas energizantes?

Según sus productores, estas bebidas han sido creadas para incrementar la resistencia física, proveer reacciones más veloces y mayor concentración, aumentar el estado de alerta mental, proporcionar sensación de bienestar, estimular el metabolismo, etc. Generalmente están compuestas, entre algunos otros elementos que pueden variar de acuerdo a la marca, por taurina, cafeína, glucoronolactona, guaraná, ginseng, etc. Asimismo pueden contener, minerales, vitaminas como el inositol y la carnitina, entre otras sustancias. Pero de acuerdo a lo que afirman ciertos organismos estatales dedicados a la prevención de adicciones, en realidad estos componentes son solamente acompañantes oportunistas de la sustancia básica de estos productos que es la cafeína, que si bien es un estimulante ampliamente extendido, en concentraciones muy altas puede aumentar los riesgos cardíacos.

Las latas de bebidas “energizantes” pueden llegar a tener una concentración de hasta 35 miligramos por cada 100 ml, motivo por el cual los propios fabricantes suelen advertir no consumir más de dos latas al día.

## ¿Quiénes las consumen?

En un principio, por sus supuestas virtudes revitalizadoras, el público al que se buscó seducir fue el de los deportistas, y en general a aquellas personas que realizan intensas actividades físicas. Para ellos la incorporación de fluidos y combustibles es necesaria, ya que a partir de estos se incrementa la capacidad de trabajo. Sin embargo muchos especialistas niegan a estas bebidas la capacidad de generar mayor energía. Más bien consideran a estos productos meramente estimulantes o desfatisantes ya que no aportarían cantidades significativas de elementos benéficos.

Pero de sus consumidores originales estas bebidas encontraron un público mucho mayor entre los más jóvenes que suelen utilizarlas atraídos por las características promocionadas en las publicidades, y que por ello beben mucho más de las cantidades



recomendadas. Además de la ingesta desmedida se suma otro factor que ayuda a potenciar los efectos nocivos y es la incorporación del alcohol, produciendo mezclas que para muchos profesionales de la salud representan serios peligros.

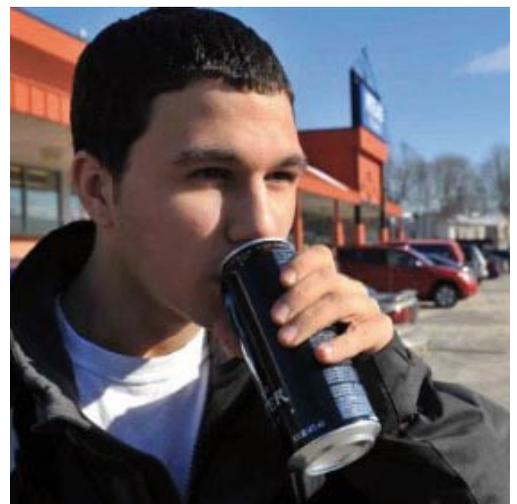
Otro segmento al que se apunta llegar con estos productos es el de los jóvenes profesionales urbanos, trabajadores de oficina, estudiantes, etc. que necesitarían combatir la fatiga en algunos momentos del día, y para los cuales estas bebidas aportarían una respuesta.

## ¿Representan un peligro?

Para comenzar, los expertos afirman que el consumo de varias latas de estos productos puede generar acidez, insomnio, nerviosismo, hipoglucemia, convulsiones o arritmias, y en la combinación favorita de muchos jóvenes, es decir con el alcohol, el riesgo es aún mayor. De acuerdo a lo informado por algunos diarios de alcance nacional, un estudio habría indicado que aquellos jóvenes que consumen estos cocktails tienen dos veces más probabilidades de sufrir daños en la salud que aquellos que sólo beben alcohol. En la opinión de expertos en toxicología, el sistema nervioso sufre por esta combinación, ya que al mismo tiempo el cerebro es estimulado por la cafeína, y por otro, es deprimido por el alcohol. La excesiva toma de los supuestos energizantes retrasan los efectos del alcohol e inhiben la sensación de ebriedad temprana, lo que les permite tomar mucha más cantidad de bebidas. No es que no se emborrachen, sino que retrasan sus efectos e impiden que el cuerpo pueda defenderse -quedándose dormido por ejemplo- y da como resultado crisis alcohólicas de importancia. Un riesgo que se suma a esto es la posible existencia de una afección cardíaca, desconocida por quien consume, lo que agravaría las consecuencias de la ingesta del cocktail con energizante.

En relación con una serie de casos de infartos producidos en jóvenes, un grupo de profesionales del Hospital Italiano emitieron un informe donde alertaban de las consecuencias coronarias que estas bebidas tienen. Según éste, la ingesta sobreexige el corazón y bloquea los mecanismos normales que el cuerpo posee para adaptarse a este esfuerzo inusual. Además de aumentar la frecuencia cardíaca, se somete a un mayor roce la cavidad interna de las arterias y se produce una irritación que puede generar un coágulo que tape la arteria y produzca un infarto. Por su parte, el Área de Toxicología del Hospital de Niños de La Plata advirtió que esta perjudicial mezcla se encuentra presente en más del 20 por ciento de las intoxicaciones agudas graves de los pacientes menores de 25 años. El aumento del consumo de esta combinación preocupó a organismos estatales y se logró que la cantidad de cafeína contenida en las latas se baje de 35 mg./100 ml. a 20 mg. como una forma de impedir el riesgo de intoxicación por beber indiscriminadamente, ya que de acuerdo a estimaciones médicas a partir de los 240 mg. el cuerpo comienza a sentir los efectos nocivos.

Además, tiempo atrás, el Consejo Municipal de la ciudad de Santa Fe prohibió la





promoción publicitaria, exhibición, venta expendio o suministro de las bebidas denominadas energizantes en los establecimientos comerciales de recreación nocturna. Además obliga a los establecimientos a exhibir en lugares visibles un cartel con la leyenda “El consumo de bebidas energizantes mezclado con bebidas alcohólicas es nocivo para la salud”. La ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica), a instancias de la Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico, promulgó el decreto 3634 que instruye a los fabricantes a imprimir en los envases una advertencia similar ampliando los recaudos a tener en cuenta por embarazadas, niños y personas de edad. Asimismo, obliga a que la publicidad no se asocie directa o indirectamente ni con el consumo de bebidas alcohólicas ni se presente a las bebidas como productoras de salud, bienestar, éxitos o exaltación social de la virilidad o femineidad. Existen otros proyectos en distintas regiones con diferentes objetivos, algunos no buscan impedir la comercialización pero sí limitarla a mayores de edad, mientras que otros quieren que estos productos se comercialicen sólo en farmacias como sucede en algunos otros países.

## ¿Cómo evitar riesgos en los jóvenes?

Los fabricantes de bebidas energizantes desde un principio sostienen que sus productos no causan daños. Por ello se llevó a cabo un foro científico-técnico, donde profesionales invitados afirmaban que estas bebidas son inocuas, y que no había conclusiones científicas que apoyaran que sus efectos se potenciaran con el alcohol.

Para algunos científicos del CONICET estas bebidas son sólo el principio para la adicción a otras sustancias. El riesgo no sólo reside en su toxicidad farmacológica, si no que el peligro mayor se encuentra en el estilo de vida que muchos de nuestros jóvenes están desarrollando. Una búsqueda de vértigo por el vértigo mismo, el culto a la autodestrucción semanal como sinónimo de ser el más listo del grupo, el tratar de lograr rendimientos anormales, dejando en el camino neuronas y buena parte de la salud. Una forma de prevenirlos acerca de estas sustancias que aún están en discusión es informarlos de qué consumen y sus posibles consecuencias, para que estén alertas acerca de los productos que se les ofrecen como potenciadores de virtudes y que pueden resultar en todo lo contrario.



## Corazón y frutos secos

Los frutos secos, a pesar del alto valor energético que tienen, poseen una considerable cantidad de ácidos grasos insaturados omega que tienen un impacto positivo sobre la salud de todo el sistema cardiovascular. Entre otras cosas ayudan a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Varios estudios demostraron que añadir frutos secos a una dieta como la mediterránea, rica en frutas, verduras y pescado, mejora sustancialmente el control de los principales factores de riesgo coronario

A los frutos secos se los consideraba fundamentales por sus importantes aportes de energía y su elevado valor calórico. Recién se los empezó a revalorizar relativamente hace poco tiempo, cuando la ciencia descubrió los grandes efectos benéficos que tienen sobre el buen funcionamiento del organismo. Se reveló que contenían una considerable cantidad de los denominados ácidos grasos insaturados omega, que tienen un impacto positivo sobre la salud del corazón y de todo el sistema cardiovascular, porque ayudan a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre.

Diferentes estudios han demostrado que seguir dietas ricas en esos ácidos grasos comportan un menor riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Además, incorporando diariamente frutos secos como almendras, avellanas y nueces, se proporciona al organismo otros componentes nutritivos, ya que son también ricos en fibra, un compuesto que ayuda a prevenir el estreñimiento y que contribuye a controlar los niveles de glucosa.

### Avellanas

La avellana tiene una alta concentración de grasas saludables de entre el 50% al 60%. Al ser rica en magnesio, vitamina B y vitamina E, resulta especialmente eficaz en la lucha contra los denominados radicales libres que aceleran el envejecimiento. Además, fortalecen el sistema nervioso. Aportan unas 550 calorías por cada 100 gramos. Se pueden consumir frescas, tostadas, molidas y /o picadas.

### Maníes

Es el único de los frutos secos que crece bajo tierra y a la hora de comprarlo es uno de los más económicos. Sólo 50 gramos diarios aportan al organismo el 24% de las proteínas necesarias y reducen el colesterol en la sangre.

Es rico en antioxidantes y con pequeñas cantidades el organismo obtiene casi la mitad de las 13 vitaminas que se requieren como la E, B1, B2, B3 y B6. También contiene minerales muy importantes para el



cuerpo como potasio, sodio, hierro, calcio, magnesio, flúor, zinc, cobre y selenio. Su carga proteica produce sensación de saciedad, por lo que lo que en pequeñas cantidades es recomendado en muchas dietas.



## Almendras

La almendra contiene almidón, sacarina, glucosa y una alta concentración de grasas, que alcanzan el 57 %. Son ideales para reducir el colesterol, además de ser ricas en calcio y vitamina E.

## Nueces

La nuez es el fruto seco más calórico que existe: posee 675 kilocalorías por cada 100 gramos y por lo tanto es muy rico en grasas. Contienen asimismo cobre, zinc y vitaminas y se pueden utilizar como ingrediente en productos de pastelería y en postres helados. Se debe tener cuidado en la cantidad que se consume, ya que las calorías que poseen representa casi la mitad de las que se requieren en una dieta para adelgazar. Hay que aclarar, sin embargo, que esas grasas son altamente saludables del tipo monoinsaturada, cuyo consumo regular reduce los riesgos de padecer enfermedades cardíacas.

## Castañas

Proporcionan menos calorías que los otros frutos secos y constituyen una buena opción en dietas hipocalóricas.

## Cuidados

Como consecuencia de su alto contenido en aceites, los frutos secos se pueden poner rancios con facilidad, por lo que deben conservarse en envases herméticamente cerrados, en lugares frescos y secos. Es aconsejable adquirirlos con cáscara, pues así se garantizará que no han sido tratados con ningún tipo de conservante y que han estado bien protegidos del polvo y de la humedad.

Además, deben consumirse preferentemente crudos. Lo más indicado es que formen parte de los desayunos, las meriendas y los platos principales de las comidas, así como de las ensaladas, acompañados de quesos frescos, legumbres y cereales como el muesli. Son particularmente ricos si se añaden ligeramente triturados a las ensaladas o verduras. También son muy utilizados como colaciones.



## Deportistas y personas con sobrepeso

Debido a su elevado poder calorífico la ingestión de estos frutos es sobre todo recomendable en los jóvenes y los deportistas. También son adecuados para aquellas personas que realicen un intenso trabajo intelectual, en este caso por su contenido en fosfato orgánico, ya que el fósforo es un elemento de especial importancia en el metabolismo cerebral.

Las personas con sobrepeso y quienes deseen adelgazar pueden consumirlos,



pero con mucha medida, ya que en promedio, cada 100 gramos supone un aporte energético de entre 400 y 670 calorías. Por lo tanto, conviene no superar los 50 gramos diarios.

### **Frutos secos y calcio**

Todos los frutos secos en general, y las castañas y avellanas en particular, son alimentos muy ricos en calcio y otros minerales. Incorporar con regularidad estos alimentos contribuye a asegurar la dosis que el organismo necesita para hacer frente con eficacia a la osteoporosis.

# Deporte y salud

La mejor manera de estar en forma es realizar actividad física aeróbica al aire libre en forma regular como caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, remar, etc. Sin embargo muchas personas por problemas de horarios, tiempo, etc. se ven imposibilitadas de llevar adelante este tipo de actividades. Pero no hay excusas para no hacer ejercicios. Existe una multiplicidad de disciplinas para realizar en los gimnasios. En la actualidad hay no menos de 20 opciones para tonificar los músculos, perder peso, divertirse y a la vez mantenerse saludable, para desestresarse. En fin, hay para todos los gustos, edades y presupuestos.



## Para tonificar los músculos

Para aquellos que no deseen bajar de peso, sino simplemente tonificar sus músculos, las actividades adecuadas pueden ser: musculación (ejercicios bajo guía de un profesor de educación física o personal trainer), gap (glúteos abdominales y piernas), body pump y aquagym. En estas actividades predomina la actividad muscular, se suele trabajar con mancuernas, barras, bandas elásticas y diversos elementos para trabajar los músculos con mayor intensidad.

## Para perder peso

Actividades en las que predominen los trabajos aeróbicos y cardiorrespiratorios, con un complemento de trabajo muscular para tonificar al mismo tiempo. Algunas actividades son: clases de aeróbicos, tae bo, step, spinning, aerobox.

## Para divertirse y mantenerse saludable

Si desea realizar una actividad divertida que lo mantenga saludable y rodeado de gente, puede incursionar en cualquier tipo de danza como las árabes, los ritmos latinos o el tango, tan de moda. También se pueden hacer aeróbicos o aquaerobics, el spinning y el aerodance.

## Para desestresarse

Cualquier actividad que incluya música, risas y transpiración o situaciones de relajamiento es conveniente. Para quienes deseen liberar tensiones se puede hacer aerobox o similares. Para aquellos de espíritu más tranquilo recomendamos stretching, tai chi, pilates, artes marciales como el aikido, la defensa personal o el judo. También, el sauna es muy conveniente.

## No olvidar

■ Cuando crees que has alcanzado el máximo de tu nivel en la actividad que sueles realizar es recomendable pedir que cambien tu rutina o reorganicen tu plan, planteando nuevos desafíos, ejercicios y metas.



■ Si te sentís viejo a los 40. No hay edades para empezar. Recordá que nunca es tarde para el ejercicio y el cambio de vida. Cualquier actividad física encarada paulatinamente y con la guía de un profesional del deporte puede ser saludable y beneficiosa.

## Alternativas

### ■ Aerobics

Se basan en pasos y coreografías bajo la guía de un profesor. Se elevan los ritmos cardiorrespiratorios al tiempo que se consumen energías y se eliminan tensiones y toxinas.

### ■ Aerodance

Variante del aeróbic en la que se introducen elementos de danza como el funk, los ritmos latinos, el hip hop, la salsa.

### ■ Aikido

Es un arte marcial que abarca el cuerpo, la técnica y el espíritu. La idea es la no resistencia y el uso de la energía en lugar de la fuerza. No se emplea la violencia y, como su nombre lo indica, es un arte.

### ■ Aquaerobic

Se realizan coreografías con música dentro del agua. Es similar al los aeróbicos.

### ■ Bailes de salón

Se trata de las danzas de todo tipo, árabes, latinas, africanas, etc. Realizando cualquier tipo de danza uno puede mejorar su capacidad aeróbica al tiempo que quema energía eliminando sobrepeso.

### ■ Body pump

Consiste en ejercicios de resistencia muscular, practicados con una barra de sobrepeso y coordinados con una metodología de trabajo. Se trabajan diferentes grupos musculares cuidando la técnica y la posición.

### ■ Full contact

Es un deporte de combate que combina la lucha con el arte marcial oriental. Es de alto impacto aeróbico y de desarrollo muscular. Se aprende diferentes movimientos como golpes y patadas para ser utilizados en defensa personal.

### ■ GAP

Es una clase de gimnasia localizada que involucra solo el trabajo del tren inferior del cuerpo Glúteos (G), Abdominales (A), y Piernas (P).

### ■ Muay Thai

Es un arte marcial de origen tailandés del cual deriva el kick boxing. Utiliza técnicas de puño y pierna. Desarrolla el equilibrio, la coordinación, potencia y autoestima.





### ■ Pilates

Clase de ejercicios muy precisos realizados en aparatos especiales o sobre colchonetas. Se utilizan para conseguir tonicidad muscular, postura y estabilidad.

### ■ Spinning/ Spin Bike/ Indoorcycle

La clase se realiza en su totalidad sobre una bicicleta fija sobre la que puede controlarse la fuerza e intensidad del ejercicio. El tipo de ejercitación es aeróbica al tiempo que se trabajan los músculos de las piernas, brazos y torso.

### ■ Tae bo

Es una mezcla de ejercicios de artes marciales y box con el objetivo de quemar grasas y elevar el ritmo cardiorrespiratorio. Es una clase completa y entretenida ideal para quienes suelen aburrirse en los gimnasios. Es un trabajo de alta intensidad.

### ■ TBC (Total body Conditioning)

Sesiones de entrenamiento global corporal que combinan trabajos aeróbicos y musculares localizados. Mejora tanto el aspecto cardiovascular como el muscular.

### ■ Step

Es también un trabajo básicamente cardiorrespiratorio que se hace subiendo y bajando a un banco y combinando diversos pasos y rutinas. La intensidad del trabajo varía según el alto del banco y el ritmo de la música. Puede también ser un trabajo muy intenso.

### ■ Stretching

Es una actividad física que se basa en el estiramiento muscular, otorga flexibilidad y movilidad. Altamente recomendada para embarazadas y para prevenir la osteoporosis.

### ■ Tai chi chuan

Combina ejercicios suaves con respiración y meditación. Es utilizado para relajarse y disminuir el estrés.

### ■ Yoga

Conjunto de disciplinas mentales y física que como el tai chi combina respiración y meditación con estiramiento muscular. Es una actividad relajante que ayuda a la elasticidad muscular y a la tonicidad.

## Dieta para bancarios



Por las características de su trabajo los bancarios tienen generalmente una vida sedentaria y muchas veces con altos niveles de stress. Es muy importante que tengan una alimentación adecuada a esas circunstancias. A la hora de diseñar y planificar las comidas diarias, se debe tener muy en cuenta el estilo de vida que se lleva, porque la alimentación tiene que estar en consonancia con el desgaste físico y psíquico efectuado. Dependiendo de la actividad laboral que se realice, se gastará más o menos energía.

Si se lleva una vida medianamente sedentaria, habrá que determinar cómo deben ser nuestros platos y menús, porque fácilmente se puede cometer la equivocación de aportar más calorías de las que se necesitan. Esta situación puede provocar sobrepeso y otra serie de problemas derivados, producto de no llevar una dieta sana y equilibrada.

Por tanto es significativo conocer los qué vamos a comer.

Si se está casi toda la jornada de trabajo sentado y se suele movilizar en coche o transporte público y se practica poco ejercicio, sin duda se encuentra dentro del perfil de trabajo que en general responde a profesiones que no exigen un aporte extra de calorías o energía.

Personal de oficina, bancarios, conductores, estudiantes, etc. suelen componer este grupo, aunque siempre hay excepciones.

En este contexto es fundamental revisar la forma de cocinar y elaborar las comidas.

No es nada nuevo que se debe apostar a las formas más sanas de cocción, como la plancha, el horno o la parrilla y evaluar bien las frituras que se van a comer, en especial teniendo en cuenta el tipo de aceite que se va a emplear.

También se deben moderar las salsas y condimentos, en particular la sal. Es aconsejable utilizar aceite de oliva, alto oleico de girasol o canola, pero con moderación. Si bien los tres son muy sanos (situación que también se manifiesta en casi todos los aceites crudos), aportan muchas calorías.

Poner fin a la comida chatarra es otra de las metas. La comida pre-cocinada, las gaseosas azucaradas, el alcohol, las facturas y los dulces deben limitarse a días excepcionales. No deben ser habituales en la dieta.

Hay que recordar que es más sano comer 5 veces al día que 3. Es mejor ingerir un desayuno completo, un almuerzo moderado y una cena ligera. Y no al revés como se suele hacer. Las colaciones sanas a media mañana (una fruta, una barra de cereal o un yogurt descremado) y a la merienda son



muy aconsejables. Además esto ayudará a activar el metabolismo, lo cual debe ser uno de los objetivos, puesto que una vida sedentaria hace que éste sea más lento por lo que agrava que se quemem pocas calorías.

## Almuerzo

Para mantenerse mentalmente despierto y no con sensación de modorra después del almuerzo se deben consumir alimentos que otorguen una liberación de energía gradual y continua durante la tarde con poca carga al sistema digestivo.

Los alimentos que pueden interferir con la concentración son los que comúnmente se eligen cuando se sale a almorzar en horario laboral:

- Hamburguesas con papas fritas.
- Pastas con salsas a base de cremas.
- Pizza.
- Alimentos fritos.
- Postres o golosinas.
- Bebidas gaseosas con azúcar .

Estos alimentos provocan un rápido aumento de la glucosa en sangre seguido de una disminución vertiginosa, además de redirigir el flujo sanguíneo hacia el hígado, estómago e intestino en lugar de al cerebro.

### Para evitar tener sueño o una indigestión, hay que asegurarse de:

- Elegir proteínas saludables como pescados, legumbres o carnes magras sin salsas o acompañamientos grasosos.
- Optar por glúcidos de bajo índice glucémico como vegetales de hojas verdes, papa hervida con piel y enfriada, champiñones, brócoli, espárrago, pastas de laminado grueso cocidas al dente, legumbres y cereales integrales.
- Comer porciones pequeñas de alimentos ricos en grasas saludables como pescados grasos, aceite de oliva, vinagreta a base de vinagre y aceite de oliva (la acidez del vinagre hace más lenta la liberación de los glúcidos), frutas secas y palta.
- Evitar alimentos ricos en azúcares, almidones y grasas como gaseosas, pastas de laminado fino con salsas a base de cremas o manteca, alimentos fritos o con salsas a base de medios grasos (manteca, crema, mayonesas, aceites), postres.
- Saltear los postres y preferir fruta fresca, ensalada de frutas o compotas.
- Beber agua mineral o infusiones de té con limón (al igual que el vinagre, el limón hace más lenta la liberación de energía) en lugar de bebidas azucaradas, café o alcohol.



### **Alimentos que se deben comer todos los días:**

- Frutas.
- Verduras.

Lo ideal es que se coman 5 raciones diarias de frutas y verduras, que consiste en tomar 2-3 piezas de fruta y dos raciones de verduras u hortalizas. Tanto en el almuerzo como en la cena es importante añadir algo verde

- Lácteos.

En cuanto a los lácteos, lo mejor es utilizar los descremados o semidescremados y no abusar de los quesos.

- Agua.

Mantenerse hidratado es bueno para todo, beber mínimo 2 litros de agua por día.

### **Alimentos que se deben comer dos o tres veces a la semana:**

- Arroz.
- Pastas.
- Papas.

Estos alimentos son muy sanos y no deben faltar en la dieta, aunque se deben comer con moderación ya que aportan mucha energía, son ricos en hidratos de carbono y calorías.

- Carne vacuna, pescados, huevos y legumbres.

## **Consejos**

- Aliméntese lentamente, mastique bien y ¡deje de comer antes de sentirse lleno del todo!. Si se anima, después puede hacer una caminata de diez minutos para ayudar a la digestión y aliviar el stress.

- Para poder proseguir con normalidad con la jornada laboral después de la comida, hay que optar por alimentos que favorezcan la digestión y eviten la "pesadez estomacal".

- Los excesos calóricos en el trabajo pueden compensarse en el hogar, pero para ello hace falta consultar al médico para conocer bien qué alimentos se necesitan y cuáles se han ingerido.

El stress laboral, los malos hábitos dietéticos y el sedentarismo favorecido por la tecnificación del trabajo, forman una combinación explosiva para el aparato digestivo y el peso corporal. El resultado son las malas digestiones, la aparición de la obesidad y un peor rendimiento en el trabajo.

Estas son algunas de las propuestas de los especialistas para cuidar la nutrición, la digestión y la salud, y ahorrarse el consumo de medicamentos antiácidos, laxantes o pastillas para adelgazar, además de las visitas innecesarias a la farmacia o al médico.

- Si no puede llevarse su "viandita" elija el restaurante más saludable cercano al banco. Es preferible un lugar que ofrezca una variedad de platos que pueden ser aptos para su plan de alimentación, así como los establecimientos que dispongan en su menú de alternativas bajas en grasa.



■ Si se excede, compénselo. Para que la dieta sea equilibrada no tienen que serlo todas y cada una de las comidas, si no las realizadas a lo largo del día. Los excesos calóricos en las comidas del trabajo pueden compensarse en el hogar.

■ Elija platos que se digieran bien. Para poder proseguir con normalidad con la jornada laboral después de la comida, hay que optar por alimentos que favorezcan la digestión y eviten la “pesadez estomacal”. Para ello hay que reducir el consumo de grasas y aumentar la ingestión de frutas y verduras, así como productos lácteos.



■ Un menú ideal puede consistir en pasta, una ensalada, un tomate o verdura, como primer plato, seguido de un pescado “blanco” o una carne con poca grasa cocinada a la plancha, además de una pieza de fruta, un yogurt o una porción de queso fresco, como postre.

■ A media mañana, como complemento es preferible comer una fruta, y un jugo natural, en lugar de una comida “rápida”, industrial o “de máquina expendedora”.

■ Cuidado con el café y el alcohol. Aunque si se consumen con moderación, estas bebidas pueden formar parte de la alimentación cotidiana, no es aconsejable tomarlas durante la jornada laboral y es preferible dejarlas para otros momentos del día.

■ Coma lentamente, masticando bien, tomándolo en bocados pequeños. Disfrute de cada bocado y del ambiente, conversando y tomando sorbitos de agua.

■ Comida, descanso y caminata. La falta de tiempo, el vertiginoso ritmo laboral y el stress propio del trabajo, favorecen el descontrol alimentario, los malos hábitos dietéticos y la aparición de trastornos metabólicos como la obesidad –a su vez favorecida por el sedentarismo de muchas actividades profesionales- o el adelgazamiento excesivo, así como problemas digestivos: flatulencias, dispepsia, indigestión.

# Fitoesteroles



Una dieta sana, reducida en grasas saturadas y “trans”, ayuda a mantener adecuados los niveles de colesterol, responsable del 60% de las enfermedades cardiovasculares, de acuerdo con los datos brindados por la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) y de la Fundación Cardiológica Argentina (FCA).

Sin embargo, desde hace relativamente poco tiempo se ha descubierto un nuevo aliado que coadyuva a descender los niveles en sangre de este nocivo lípido: los fitoesteroles.

## ¿Qué son los esteroles?

Los esteroles son un grupo de componentes esenciales para la formación de las membranas celulares, tanto en animales como en vegetales. Como ejemplo, un tipo de esteroles es el conocido colesterol, que es producido por el cuerpo humano y que además se ingiere en la dieta a través de alimentos de origen animal. El colesterol está presente en las membranas celulares de los mamíferos en general, donde cumplen numerosas funciones. Existen múltiples tipos de esteroles ya sea de origen vegetal o de origen animal.

## ¿Qué son los fitoesteroles?

Son esteroles de origen vegetal que se encuentran sólo en plantas y que tienen una estructura (forma) semejante al colesterol. A diferencia de éste, no son sintetizados o formados por el cuerpo humano y son escasamente absorbidos por el intestino.

Además, cumplen una función similar a la del colesterol en el cuerpo humano, es decir, tienen importancia en la formación y mantenimiento de las membranas de las células, pero en este caso en los vegetales y plantas. La mayor cantidad de fitoesteroles que provee la alimentación son: el sitosterol, el campesterol y estigmasterol.

En las dietas de países occidentales, con poco consumo de verduras y frutas, los fitoesteroles representan menos del 50% de la ingesta diaria del total de esteroles y donde el porcentaje restante corresponde a colesterol que proviene y se encuentra sólo en alimentos de origen animal.

Estos componentes se encuentran presentes en la soja, almendras, nueces, en los cereales, especialmente trigo y maíz y en aceites vegetales, tales como, el aceite de oliva y maíz. Las dietas occidentales contienen diariamente entre 100 a 300 mg de fitoesteroles.

Actualmente se incorporan fitoesteroles a alimentos que naturalmente no los contienen o están presentes en forma residual como leches, yogurt, margarinas y aceites. Esta adición se efectúa con el fin de lograr un aumento de estos componentes en la



dieta diaria y contribuir a obtener algunos beneficios en salud, en especial, los relacionados con la disminución del colesterol sanguíneo y por ende contribuir a cuidar la salud del corazón.

## ¿Cómo actúan en el organismo?

En el intestino los fitoesteroles interfieren en la absorción del colesterol proveniente de los alimentos, así como también, del colesterol presente en la bilis.

Cuando se disminuye la absorción de colesterol en el intestino, se produce una formación o síntesis compensatoria de colesterol por parte del hígado que se refleja en el incremento de precursores sanguíneos de éste. Sin embargo, a pesar de esta mayor producción los estudios muestran que en el balance neto final se produce una reducción del colesterol sanguíneo total y del colesterol LDL (colesterol malo). Los estudios muestran que no se producen cambios en el nivel de colesterol HDL (colesterol bueno).

Asimismo, se estima que con 1,5 gramos diarios de fitoesteroles se observaría una baja del colesterol sanguíneo total de alrededor de un 10%, siempre y cuando se consuma diariamente, por tiempo prolongado y acompañado de una dieta saludable. Los estudios demuestran que ingestas diarias mayores a las mencionadas no generarían una mayor reducción del colesterol.

Por otro lado existe una base genética que determina una mayor o menor disminución del colesterol LDL cuando se ingieren estos compuestos, de tal modo que, no todas las personas tienen los mismos resultados cuando se ingieren estos productos. Los fitoesteroles parecen ser más efectivos en disminuir los niveles de colesterol en personas que tienen una mayor capacidad de absorber colesterol dietario a nivel intestinal y en aquellos que producen menos colesterol.

Estos alimentos sólo contribuyen a mejorar el nivel sanguíneo de colesterol cuando se consumen diariamente, sin interrupciones y por tiempo prolongado. Ellos no tienen un efecto como el de los medicamentos. Siempre debe tenerse presente que ellos son un complemento a otras medidas como una alimentación saludable, baja en grasas, especialmente saturadas e hidrogenadas y ricas en verduras y frutas. Las personas que tienen el colesterol alto deben controlarse siempre con un médico especialista quienes dependiendo del caso puede indicar además un medicamento hipolipemiente (que baja el colesterol) con el objeto de obtener su normalización.



## Grasas trans



**E**l alto consumo de grasas animales y las derivadas de aceites vegetales hidrogenados conocidas como trans, no sólo son uno de los principales responsables de elevar el colesterol sanguíneo, sino que también son un factor de riesgo fundamental de las patologías cardiovasculares. Su ingesta excesiva también aumentaría en forma directa el riesgo posible para contraer por lo menos cinco tipos distintos de cánceres.

Una revisión de las más importantes investigaciones sobre cáncer y nutrición, cuya compilación estuvo a cargo del World Cancer Research Foundation y el American Institute for Cancer Research

determinó que entre el 30 y el 40 por ciento de todos los cánceres podrían prevenirse con dietas saludables, incremento de la actividad física y un peso corporal conveniente.

El cáncer se debe ante todo a la acción de diferentes factores y de ellos los más importantes son el tabaco, la dieta con incidencia en la masa corporal y la actividad física.

Los resultados de las investigaciones revelaron además que el cáncer de estómago -el segundo más frecuente en todo el mundo después del de pulmón y el de colon- tiene una relación más estrecha con la alimentación que los otros.

Asimismo, las dietas permanentes ricas en verduras y frutas ayudarían a evitar la aparición de 16 tipos de cánceres, como los de boca y faringe, laringe, esófago, pulmón, estómago, páncreas, hígado, colon, recto, mama, ovario, endometrio, cuello de útero, próstata, tiroides, riñón y vejiga.

A lo largo del tiempo, consumir 400 gramos por día o más de distintas verduras y frutas, podría por sí sola reducir la incidencia global de cáncer en al menos un 20%.

Con el consumo de muchos vegetales y alimentos con poca sal se puede prevenir el cáncer de estómago con valores que alcanzan entre un 66 y un 75%.

Por el contrario, las dietas con prevalencia de grasas saturadas e hidrogenadas cooperan en la aparición de cánceres como el de pulmón, colon y recto, mama, endometrio y próstata.



## Recomendaciones

En ese sentido, se recomienda disminuir el consumo de grasas de origen animal y margarinas trans como así promover un aumento en la ingesta del consumo de los ácidos grasos insaturados contenidos en los aceites vegetales crudos como el de canola, girasol, oliva, maíz, alto oleico y soja.



Precisamente un informe dado a conocer por la Unión Internacional contra el Cáncer con sede en Ginebra, corroboró que el 40% de los cánceres se puede evitar con un cambio de hábitos.

Una de cada ocho muertes en el mundo se debe a algún tipo de cáncer. Sin embargo, cuatro de cada diez tumores pueden prevenirse con sólo cambiar ciertos estilos de vida.

Esas medidas, que habitualmente se recomiendan para mantenerse saludable, son: consumir alcohol con moderación, adoptar una alimentación saludable, dejar de fumar, hacer ejercicio, reducir la exposición al sol y protegerse de las infecciones.



## Lactancia materna

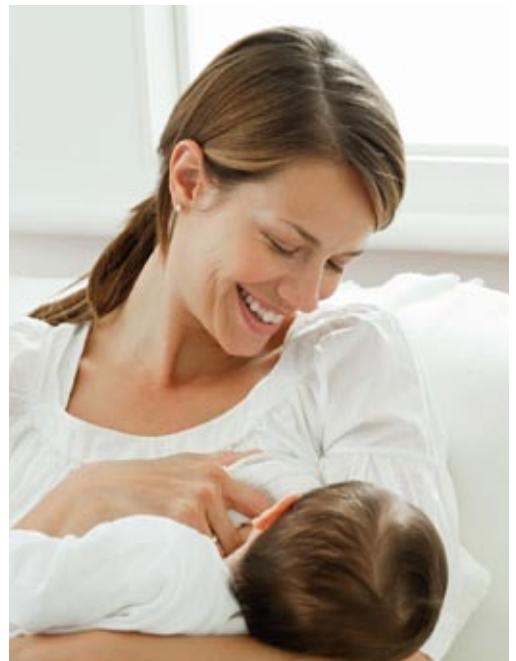
**D**ar de amamantar a un bebé es un acto a través del cual se da vida y amor. Los componentes de la leche materna son fundamentales para el recién nacido, fortalece la especial relación entre la madre y su niño, y asegura que éste se beneficie con el mejor y más completo alimento al que puede acceder.

Sin embargo, en las últimas décadas se ha observado una disminución importante del número de mujeres que dan el pecho a sus hijos, un fenómeno relacionado con los nuevos estilos de vida, la incorporación de la mujer al mundo la-

boral, y las dificultades que esto genera en una acción que debe considerarse primordial en el desarrollo del niño. De acuerdo con lo informado por la Organización Panamericana de la Salud amamantar a los bebés puede prevenir la muerte de más de un millón de recién nacidos. Por otro lado la Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva hasta alrededor de los seis meses de edad, y la continuación de la misma –con introducción gradual de los alimentos complementarios- hasta el segundo año de vida y más si fuera posible. Además, trae aparejado beneficios para toda la familia.

### Beneficios para el bebé

- Favorece el desarrollo intelectual, psicomotor, emocional y social.
- Fomenta una personalidad más segura e independiente.
- Provee una nutrición óptima, especialmente del sistema nervioso.
- Reduce el índice de desnutrición infantil.
- Protege contra infecciones respiratorias, urinarias y digestivas.
- Reduce la incidencia de muerte súbita.
- Protege contra virus tales como el del sarampión y el de la influenza.
- Previene contra algunas formas de cáncer.
- Protege contra infecciones en el oído medio durante la primera infancia.
- Reduce la incidencia de problemas dentales.
- Permite una mejor reacción a las vacunas y aumenta las defensas contra las enfermedades.
- Disminuye la probabilidad de eczemas y alteraciones de la piel.



## Beneficios para la mamá

- Refuerza la autoestima.
- Reduce el sangrado postparto.
- Reduce el riesgo de padecer anemias.
- Implica una mayor practicidad en cuanto a la alimentación nocturna y durante salidas.
- Disminuye el riesgo de sufrir de cáncer de mama, ovarios y osteoporosis senil.
- Evita el sobrepeso que tiende a tener la madre después de cada embarazo.



## Beneficios para la familia

- Reduce el gasto en medicamentos y alimentos sustitutos.
- Disminuye el ausentismo laboral en los padres por enfermedades de los hijos.

## Una lactancia adecuada y placentera

El amamantar debe ser un acto placentero tanto para la madre como para el niño, y para lograr esto es muy importante adoptar una postura adecuada. La madre deberá encontrarse en una posición cómoda para sostener su bebé con tranquilidad, en una silla baja y -si es posible- con un pequeño banco para apoyar sus pies. El bebé a su vez estará en una posición tal que no deba esforzarse para llegar a su madre, todo su cuerpo tendría que estar en línea recta y de forma horizontal (barriga con barriga), y su boca deberá estar a la altura del pecho que lo alimentará.

La mamá mantendrá su espalda recta y los hombros relajados, de esta forma acercará el bebé hacia sí misma y no al contrario.

## ¿Cuánto tiempo debe amamantarse?

Cada bebé tiene su propio ritmo y la producción de leche será mayor cuantas más veces se dé el pecho. Se deberá amamantar al niño por lo menos 15 minutos de cada mama. Si el niño pide con demasiada frecuencia, es probable que esto ocurra porque no recibe suficiente cantidad de leche al no adoptar una adecuada posición, o porque no se alimenta el tiempo suficiente. Cabe recordar que en los últimos cinco minutos de cada toma la leche materna lleva el mayor aporte calórico y de grasas lo que provoca la saciedad del bebé.

## Mitos para dejar en el olvido

En esta etapa fundamental del crecimiento del niño, en ocasiones se encuentran los prejuicios (que increíblemente todavía subsisten) en contra de esta forma natural de cuidar a nuestros pequeños y los cambios reales que se producen cuando un bebé llega a la familia. El mundo en el que vivimos, que nos obliga a correr continuamente, tampoco crea un ámbito propicio para dar el pecho. Y es ante este panorama donde se hace necesario recordar la importancia que tiene este hábito, porque representa una necesidad fundamental: la de brindarle al bebé los elementos que lo haga desarrollarse de forma saludable.

Uno de estos erróneos conceptos es el que señala que luego de los 6 meses la leche materna ya no tiene el mismo valor porque comienza a deteriorarse. En realidad lo que ocurre es que la composición varía de acuerdo a las necesidades del niño. Otra equivo-

cada creencia es la que asegura que las fórmulas lácteas son tan buenas como la leche materna, y lo cierto es que la madre produce células y hormonas que son imposibles de hallar en productos industrializados. Amamantar provee al niño de nutrientes únicos y anticuerpos que resultan fundamentales para el sistema inmunológico del bebé.

Por otro lado, un miedo frecuente es el que suelen tener las mujeres con poco busto, ya que consideran que no podrán responder a las exigencias de su niño. Pero esa inseguridad debería quedar a un lado, ya que el tamaño no influye en absoluto. Para producir lo suficiente para el bebé hay que beber abundante líquido, descansar adecuadamente y tener mucho contacto con el bebé para estimularlo.

Tampoco es cierto que las madres que dan el pecho no puedan realizar ninguna actividad física o llevar a cabo dietas para recuperar el peso. Las cantidades de ácido láctico que podrían pasar al bebé son tan reducidas que no pueden hacerle daño, y las dietas -en el caso que el médico las encuentre necesarias- pueden iniciarse luego de pasado un mes del parto. Por otro lado, al amamantar se gastan más calorías, lo que hace más fácil bajar los kilos ganados durante el embarazo.



# Seguridad e higiene en la alimentación

La higiene de los alimentos es fundamental para prevenir posibles daños en la salud. Por ello es importante seguir ciertas rutinas a la hora de manipularlos.

## Al comprar

- Controlar que los alimentos refrigerados estén fríos al tocarlos y los congelados duros como piedra.
- Transportar los alimentos fríos y congelados en bolsas térmicas. Espere hasta último momento para cargarlos y guárdelos inmediatamente en la heladera o freezer al llegar a casa.
- Verificar que los alimentos crudos no estén mezclados con los cocidos, para evitar la contaminación cruzada.
- Controlar las fechas de vencimiento.
- Verificar el estado de las carnes. El color debe ser rojo y no marrón, y la grasa debe ser blanca y no amarilla.
- Las carnes deben ser trituradas al momento de comprarlas.
- Los pescados deben tener un aspecto brillante y jugoso, no deben contener espinas sueltas, ni tener olor muy fuerte.
- Los huevos deben tener la cáscara limpia e intacta.
- No comprar alimentos cuyo enlatado esté abollado u oxidado.

## Al almacenar

- Mantener las temperaturas adecuadas, 0-4°C para la heladera y -18°C para el freezer.
- Dejar espacios libres entre los alimentos para que circule el aire frío.



- Colocar los alimentos cocidos en las bandejas superiores, y los crudos en las inferiores para evitar que goteen.
- Separar los alimentos distintos entre sí.
- No congelar un alimento que se ha descongelado, deberá consumirlo inmediatamente.
- No mezclar distintos tipos de carnes.
- Guardar las verduras y frutas en los cajones bajos del refrigerador y no en bolsas plásticas, a menos que estén perforadas. Consumirlas en menos de una semana.
- Las vitaminas, en especial la C, se conservan mejor en frío.

## Al descongelar

- Consumir lo antes posible los alimentos una vez descongelados.
- Al descongelar en microondas no lo haga con el mismo recipiente o envoltorio.
- Se recomienda que el descongelamiento se haga en la heladera, 24 hs. antes.
- Al descongelar productos en la heladera éstos deben estar envueltos, o en envases herméticos, para evitar que goteen sobre otros alimentos.



## Al cocinar

- Lavarse antes bien las manos y desinfectar los útiles de cocina o trapos. Si hay cortaduras mientras se preparan los alimentos, tape las heridas con apósitos impermeables.
- Cocinar los alimentos hasta una temperatura mínima de 75°C en el centro.
- Cubrir los alimentos que estén al aire libre con film o papel de aluminio para evitar el contacto con insectos transmisores de gérmenes.
- No barrer el piso mientras cocine o estando en presencia de alimentos.
- No permitir que los animales domésticos entren en la cocina.
- Calentar los alimentos lo menos posible, el recalentamiento les quita valor nutritivo y favorece la contaminación.
- Al poner comida en el microondas cubrir con una tapa de plástico.
- No utilizar el mismo cuchillo o tabla para distintos alimentos sin lavarlos antes.
- Lavar los cuchillos, tenedores, tablas y utensilios al terminar de trozar carnes o alimentos crudos y evitar utilizarlos con alimentos ya cocidos.
- Lavar bien las verduras que vayan a comerse crudas.
- Comer las frutas sin piel, pueden tener plaguicidas.
- Preferentemente, cocinar los alimentos congelados directamente, sin descongelarlos previamente.
- No dejar más de dos horas un alimento recién cocinado fuera de la heladera.

# Sobrepeso

Las dietas sin control médico pueden traer aparejadas consecuencias indeseables para la salud, y además producir efecto rebote. Muchas fallan porque están mal planteadas desde su origen. En general se busca la reducción de kilos como el objetivo. Sin embargo esa es la consecuencia, el resultado de un proceso que no es rápido. El fin de un buen programa de descenso de peso es alcanzar una buena salud, mejorar el estilo de vida, cambiar la alimentación y, como colofón de todo ello, seguramente se adelgazará.

También, debe saberse que no todos los organismos responden igual a las dietas. Un error común que impide buenos resultados es que mucha gente cree que con asegurarse una hora en el gimnasio, tiene licencia para luego ingerir todo lo que encuentra a su alcance.

Hacer ejercicio es muy bueno, pero esa no es sólo la clave para bajar de peso. Al comenzar un programa para adelgazar, es mejor hacerlo de manera saludable, paulatinamente y sin torturarse continuamente en el espejo.

Hace unos años se creía que esto se lograba sólo con efectuar actividad aeróbica. Los nutricionistas indicaban entonces los denominados ejercicios de larga duración y de moderada intensidad que emplean como combustible a las grasas.

En la actualidad, además del ejercicio aeróbico, se le otorga suma importancia a la composición corporal y a reemplazar grasas por músculos. Cuando una persona quiere bajar de peso debe cumplimentar un plan que incluya cuatro principios esenciales: alimentación saludable, ejercicio aeróbico, de fuerza muscular y de flexibilidad.

Treinta minutos por día de ejercicio son necesarios para mantenerse sano cardiovascularmente, pero para bajar de peso se requiere algo más de tiempo.

Las disciplinas que más contribuyen son la caminata, el trote moderado, la natación, caminar en el agua, el ciclismo, practicar algún deporte dos o tres veces por semana, durante todo el año.

Las calorías se comienzan a quemar desde el momento en que se empieza a realizar ejercicio. Pero se debe tener en cuenta que siempre es necesario un calentamiento previo de no menos de 10 minutos. En una típica sesión de ejercicios de alrededor de 45 minutos se pierden entre 200 y 300 calorías. Pero cuidado porque esa cantidad se recupera sólo consumiendo una bebida energética.



El cuerpo humano es una máquina concebida para el movimiento. Sin éste simplemente se extinguiría lentamente. Por ello la actividad física regular es fundamental para la salud. Casi la totalidad de los estudios



modernos coinciden en que es necesaria una combinación de ejercicios con un programa alimentario saludable y permanente.

Por eso es importante cambiar el concepto de la conducta alimentaria.

Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Es decir debe incluir proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Todo en su justa medida.

Un esquema ideal incluye ejercicios de sobrecarga muscular y movimientos con aparatos. De este modo, se agranda el músculo y se disminuye la grasa. Y fundamentalmente se obtiene un cambio

en la composición corporal. Son muy buenos los ejercicios aeróbicos para consumir grasas y los de sobrecarga muscular o fuerza para lograr que el músculo pueda trabajar más y entonces crecer.

## ¿Cómo reducir grasas?

El principio fundamental para reducir el porcentaje de grasa corporal consiste en quemar más calorías de las que se consumen a través de una limitada ingesta de grasas en la dieta y un notable incremento en la actividad aeróbica. Si no es así, la grasa permanecerá o aumentará.

El gasto de energía se puede incrementar a través de actividades donde el cuerpo debe soportar su propio peso. Por eso, caminar, trotar o correr son actividades ideales para "quemar grasas". Aunque la natación y la bicicleta fija provocan menos lesiones.

El movimiento combinado de brazos y piernas en una actividad produce un mayor desgaste de energía y por ende se consigue quemar más cantidad de grasa en un menor tiempo. La gimnasia aeróbica en todas sus modalidades se presenta como una excelente opción.

A diferencia del tejido graso, los músculos son metabólicamente activos, por lo que queman calorías aún permaneciendo en reposo. Este proceso conocido como metabolismo basal puede incrementarse a través del entrenamiento físico habitual, generando con el tiempo un cuerpo con más músculo y menos grasa.

## Frutas y hortalizas

La Organización Mundial de la Salud -OMS- recomienda un consumo diario de frutas y hortalizas que supere los 400 gramos para una persona adulta. En la Argentina esa ingesta es en la actualidad de sólo 192 gramos. Su consumo regular y el control del sobrepeso son factores que entre otras cosas retrasan la posible aparición del mal de Alzheimer y contribuyen a retener la capacidad de memorización en edades avanzadas.





## Peligros por no hacer vida sana

Una investigación realizada en Dinamarca publicada en el *British Medical Journal* evidenció que casi un cuarto de los casos de cáncer de colon fueron atribuibles al incumplimiento de las pautas de vida saludable.

El 23 por ciento de los casos de esa patología fueron consecuencia de la falta de cinco pautas básicas de vida saludable: ejercicio físico cotidiano, moderación en el consumo de alcohol, mantenerse delgado, comer sano, no fumar. Además de la importancia del estilo de vida, se destaca la relevancia que se le debe otorgar a los exámenes preventivos en todas las personas mayores de 50 años.



## Sobrepeso: En niños

La obesidad infantil es un problema frecuente, y de acuerdo a información de la Sociedad Argentina de Pediatría, en nuestro país hay evidencia de una tendencia creciente de esta afección. En los últimos 10 años, tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo, la cantidad de niños obesos se ha triplicado, y en muchos de estos países esta patología se considera una epidemia. Se estima que en el mundo existen más de 42 millones de niños con sobrepeso. El peligro no radica sólo en un exceso o una cuestión estética. El niño obeso muy probablemente

continúe con esa condición el resto de su vida, y esta enfermedad está asociada con el incremento de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, alteraciones esqueléticas, hipertensión arterial, inadaptación psicosocial, etc.

Las previsiones para el futuro con respecto a esta enfermedad son alarmantes. Algunas indican que para el 2025 el 50 % de la población será obesa lo que traerá aparejado, entre varios problemas, la aparición de otra enfermedad: la diabetes, es decir la unión de diabetes y el peso excesivo.

### ¿Cuándo un niño es obeso?

Para evitar la obesidad es conveniente que desde los primeros meses de vida los pequeños adquieran buenos hábitos alimentarios. Por otro lado, suele darse el caso de padres y madres que no perciben el sobrepeso que tienen sus hijos, y mucho menos aún suponen que pueden ser ya obesos, lo que da como resultado un poco preocupación por el verdadero estado de salud de los pequeños y las consecuencias futuras que esto les acarreará.

Se considera que una persona sufre de esta afección cuando se presenta una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, y su peso se incrementa en más de un 20 % del peso ideal esperado para su talla y sexo. Si solamente hay un aumento del 10 % se está hablando de sobrepeso, estado que también representa un alerta ya que una cosa puede derivar en otra. Existen tablas de pesos y alturas, pero siempre es necesario utilizar un criterio inteligente ya que las mismas detallan cifras ideales, vale decir márgenes que señalarían casi la perfección, y bien sabemos que ésta no existe. Sin embargo, el índice de masa corporal sirve, y mucho, para orientarnos acerca del estado de nuestros niños. En el 50 por ciento de los casos, la edad de aparición de esta afección es antes de los dos años, y el resto se da en las etapas vitales de mayor crecimiento físico como la pubertad y la adolescencia. Para ciertos especialistas,



una sobrealimentación excesiva durante la infancia tiene una probabilidad de un 60/80 % que derive en un adulto con el mismo problema, sólo que en una persona desarrollada es mucho más difícil el camino de regreso.

## ¿Cómo se llega a la obesidad?

Las causas de la obesidad infantil se encuentran en factores genéticos, vale decir a una predisposición que traemos desde el nacimiento. Además, existen factores metabólicos y psicosociales, a los que se suman condiciones ambientales inadecuadas.



Los factores genéticos y metabólicos se manifiestan en la particular característica de acumular energía en forma de grasa, y la menor capacidad de liberarla en forma de calor. A estos condicionamientos, en los niños que padecen este problema, se suman los malos hábitos alimentarios y un estilo de vida que tiende a la inmovilidad y a la casi nula actividad física. Muchas veces sin siquiera registrar lo que estamos haciendo incitamos a nuestros hijos a permanecer en nuestros hogares sin movilizarse mucho, los llevamos y traemos en auto de los hogares de sus amigos, o de los lugares de reunión, o ellos mismos se plantan durante horas frente a la computadora, la TV o la consola de juegos. Esta marcada inactividad es –al entender de muchos profesionales- una de las causas del aumento y prevalencia de la obesidad en los últimos 20 años.

A ellas se suman la formación de hábitos alimentarios perniciosos como el saltar comidas, ingerir grandes cantidades en las últimas horas del día (lo que hará que no quememos las calorías incorporadas) y la incorporación de pseudo-alimentos con grandes cantidades de grasas o azúcares simples.

## ¿Cuáles son las consecuencias?

Los niños con sobrepeso y obesidad corren serios riesgos de padecer diabetes tipo 1 y 2 con hipertensión arterial y altos niveles de colesterol, problemas que en otras épocas afectaban solamente a personas adultas. El peso excesivo en estos pequeños cuerpos en formación produce también problemas en los huesos, como por ejemplo en la aparición de diferentes grados de vencimiento del arco plantar, ya que solamente son suficientes 6,50 a 9 Kg. para provocar arcos planos o dolores en los pies de los chicos. El hígado, asimismo, también sufre las consecuencias de la alimentación deficiente y alto grado de acumulación de grasas. Al llegar a adulto el niño con obesidad corre el riesgo de persistir en este estado, con un incremento de todos estos problemas a los que pueden sumarse la aparición de artritis y hasta cánceres que puede llevarlo a una mortalidad prematura.

Los problemas psicológicos son otra arista que afecta directamente al niño obeso. La baja autoestima, la percepción de que su cuerpo no responde a los estándares de belleza imperantes, hace que sienta poco afecto por sí mismo a lo que contribuye la descalificación, la burla o el acoso de otros niños. Estas críticas la mayoría de las veces son muy reales, y en otras el niño obeso siente la mirada de los demás con una carga que él mismo le está sumando producto de lo mal que se siente por su condición. Sabemos que los más jóvenes suelen ser muy crueles con todo lo que es distinto, lo que puede conducir a desórdenes alimentarios graves como la anorexia y la bulimia. Los riesgos coronarios se encuentran entre los que más se incrementan con el aumento exagerado de peso.

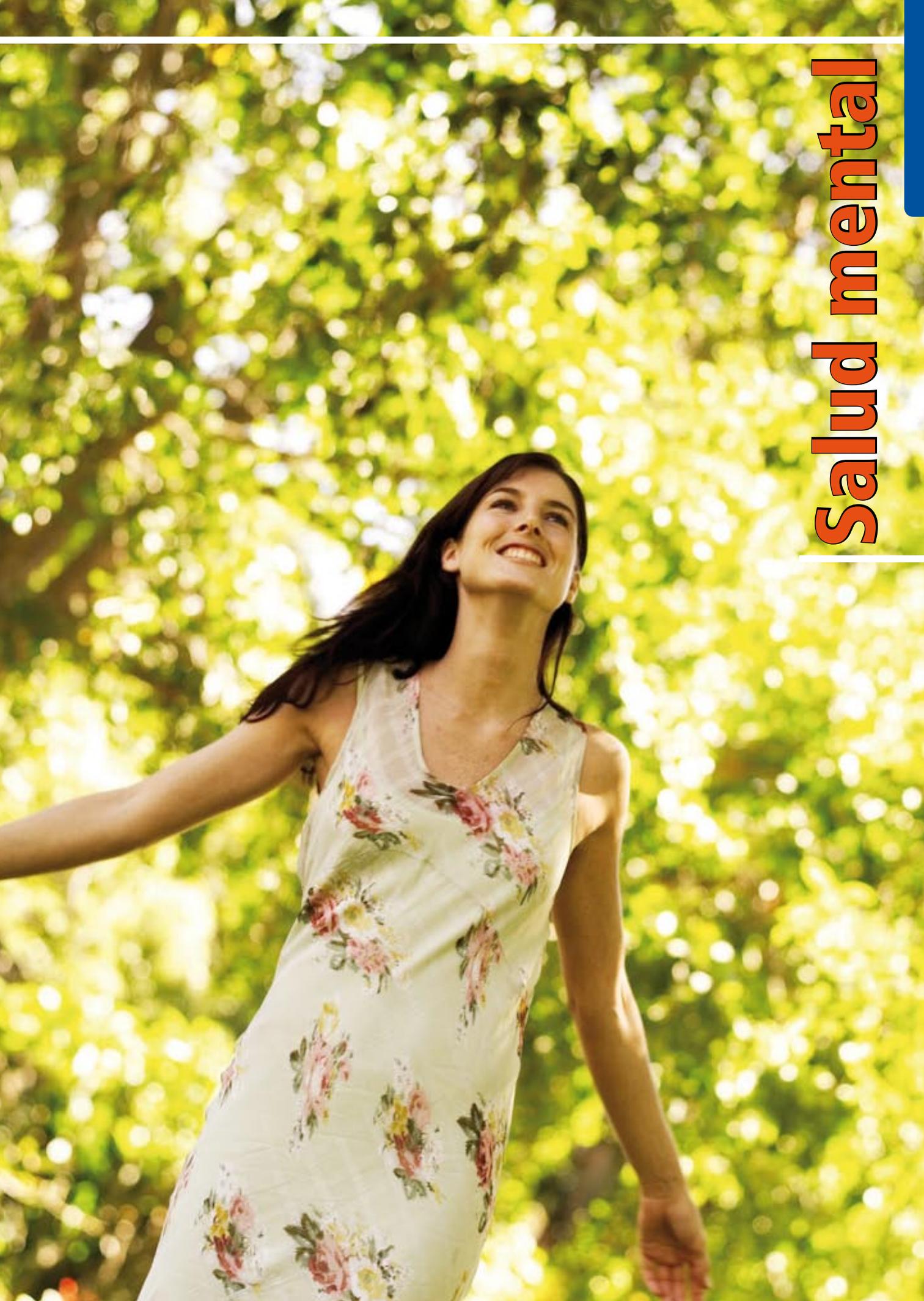


## Prevención y tratamiento

De acuerdo con la Sociedad Argentina de Pediatría, la principal estrategia para controlar la obesidad es la prevención y el diagnóstico precoz. No se trata de un problema exclusivamente individual, al abordarse debe contemplarse el tratamiento de toda la familia. Es fundamental tomar consciencia de la importancia de la incorporación de buenos hábitos de alimentación, y que conocer la composición de las comidas que ofrecemos a nuestros hijos ayuda a evitar futuras

afecciones. Las porciones de los alimentos deben estar de acuerdo con los requerimientos energéticos de los niños ya que muchas veces el aumento de peso tiene que ver más con las grandes porciones que con el tipo de comida. Para los bebés se recomienda la lactancia materna exclusiva, al menos hasta los 4 meses, ya que el niño tiene mejor control de la ingesta. Su saciedad no tiene relación con el volumen si no con el tipo y concentración del alimento que el pecho materno provee. Se debe tener cuidado con las grasas y azúcares refinados que componen mucha de la repostería industrial y las bebidas gaseosas. Para la dieta de un adulto, la incorporación de azúcar no debe superar los 30/50 grs. diarios, pero una sola lata de bebida cola posee 35 grs. aproximadamente, lo que supera la cantidad mínima necesaria para una persona. Las llamadas "Fast Foods", las comidas de las grandes cadenas de hamburguesas, tienen una cantidad enorme de calorías por bocado y no poseen fibras, entonces es más fácil de masticar y el cuerpo no tiene tiempo de manifestar que está saciado hasta que ya se incorporaron demasiadas calorías. La actividad física es necesaria para un buen desarrollo. Si un niño realiza una hora de ejercicio físico por día, baja un 10 % el riesgo de ser obeso. En cambio, este riesgo aumenta un 12 % por cada hora de televisión que vea.

Como vemos el abordaje de la prevención es una cuestión multidisciplinaria y que necesita de mucha atención por parte de los adultos.



# Salud mental

Los problemas referidos a salud mental pueden afectar parcial o transitoriamente la vida de una persona. La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad.

Se estima que un 25 % de la población de las grandes ciudades necesita o necesitará apoyo durante su vida, y los trastornos mentales están dentro de las cinco primeras causas de enfermedad en nuestra región. El cuidado de la salud mental en cada etapa vital propicia el adecuado desarrollo, tanto en los niños como en la edad adulta y la vejez, y ayuda a evitar las consecuencias de las enfermedades que pudieran presentarse.

# Salud mental

Las necesidades de la población en materia de salud mental son de una magnitud creciente en la región de las Américas, debido a los cambios geográficos y sociales ocurridos en las últimas décadas. Gran parte de estas patologías pueden ser prevenidas por acciones de promoción de la salud y es una problemática que nos concierne a todos.

Podría considerarse la salud mental como el estado de bienestar psicológico de una persona en su relación con su entorno sociocultural.

El grado de salud mental de un sujeto podría definirse por ciertas características de su personalidad que se ponen de manifiesto en situaciones de crisis, tales como la capacidad de disponer o generar recursos para abordar y resolver conflictos.

Actualmente, la ruptura de los lazos sociales (reflejada en situaciones de aislamiento y desamparo) genera una proliferación de trastornos de ansiedad y angustia, con fuertes manifestaciones somáticas, formas disociadas de la personalidad, estados depresivos, estados de pánico, violencia y conductas adictivas.

## ¿Qué es la enfermedad mental?

Podría definirse como una alteración de tipo emocional o de comportamiento, en que quedan afectados los procesos psicológicos básicos tales como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje o el lenguaje.

Si bien todos hemos experimentado en algún momento sentimientos de tristeza, ansiedad, insomnio, etc., estos síntomas sólo serán considerados trastornos mentales cuando provoquen un comportamiento social desajustado, causen un importante malestar o sufrimiento al sujeto y perduren en el tiempo.

### Es importante tener en cuenta que la enfermedad mental:

- No significa menor capacidad intelectual.
- No es siempre irreversible.
- No es mortal.
- No es contagiosa.
- No siempre es hereditaria.
- No es sinónimo de debilidad ni de culpa.
- No se trata de un castigo.
- No implica violencia ni peligro.

### Las enfermedades mentales suelen clasificarse en diferentes trastornos:

- Del estado de ánimo.
- Psicóticos.
- De ansiedad.
- Sexuales.





- De la personalidad.
- Del sueño.
- De la conducta alimentaria.
- Cognoscitivos.

## Causas

El trastorno mental responde muy pocas veces a modelos simples del tipo causa-efecto. Las causas de las enfermedades mentales suelen ser múltiples y van desde las alteraciones químicas del cerebro o la predisposición genética hasta los factores ambientales, familiares

y socio-culturales.

Existe una conexión entre la salud mental y la salud física, dado que ciertos estados anímicos, la ansiedad y el stress, pueden incidir en el cambio de las funciones neuroendócrinas e inmunitarias aumentando la predisposición hacia diversas enfermedades somáticas.

Los aspectos familiares tales como la modalidad del vínculo con el otro son factores que intervienen en este tipo de trastornos. Así, los niños privados de cariño tienen más probabilidades de presentar alteraciones mentales o de comportamiento.

Asimismo, las condiciones externas tales como el abuso, la discriminación y las condiciones socioeconómicas tienen gran incidencia.

## Prevención

Diversas estrategias, orientadas a atender y mejorar la salud mental, pueden prevenir la aparición de trastornos mentales, sobre todo entre las personas que se encuentran en situaciones de riesgo en las cuales, la pronta identificación de los síntomas permite instaurar un tratamiento eficaz, completo y de efectos más duraderos.

La estrategia preventiva debe orientarse a la protección desde la gestación y el trabajo temprano en el vínculo madre-hijo, así como también tener en cuenta otros factores, tales como el hambre y la desocupación, que pueden aumentar la violencia y el desarrollo de determinadas patologías como el alcoholismo, la drogadicción, la anorexia, la bulimia y la depresión. La promoción de la salud mental ayuda a las personas a desarrollar todo su potencial y reforzar sus capacidades presentes.

## Tratamiento

Las enfermedades mentales pueden curarse o controlarse mediante los tratamientos adecuados para cada caso. En general combinan medicación específica con psicoterapias y rehabilitación.

Según la CIDH (Comisión Interamericana de Derechos Humanos) los derechos y libertades fundamentales que se encuentran más frecuentemente violados en hospitales psiquiátricos incluyen el derecho a ser tratado con humanidad y respeto, a una admisión voluntaria, a la privacidad, a la libertad de comunicación, a recibir tratamiento en comunidad, a proporcionar consentimiento firmado antes de recibir cualquier tratamiento y a recurrir a un tribunal independiente e imparcial que determine la legalidad de la detención.

La tendencia actual es el reemplazo de la internación del paciente por la creación de residencias intermediarias (como los hospitales de día y de noche o los talleres ocupacionales), de modo que no se disuelva la red social de contención del enfermo y se favorezca la reinserción social del mismo luego de su recuperación.

# Adicciones: Alcoholismo

**E**sta enfermedad, es una adicción socialmente aceptada, como es el caso del tabaquismo, que afecta a distintos grupos sociales y a diferentes franjas etarias.

Puede convertirse en un problema grave para todos aquellos que excedan los límites y pierdan el control, pero en la actualidad se observa un mayor consumo entre los adolescentes, aunque los adultos también son víctimas de este flagelo y en el caso de los de más edad pueden presentar formas mucho más graves que en una persona joven.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define esta problemática como el consumo diario superior a 50 grs. en la mujer y 70 grs. en el hombre. Como referencia pensemos que una copa de licor o un trago tiene aproximadamente 40 grs., un cuarto litro de vino 30 grs. y un cuarto litro de cerveza 15 grs.

## **Dos síntomas importantes caracterizan a esta afección:**

- La incapacidad de detenerse en el consumo de estas bebidas.
- La imposibilidad de abstenerse del alcohol.

Esta clase de bebida toma el mismo estatuto que la droga, generando una dependencia en la persona que lo consume. La mayoría de las veces es el vehículo a través del cual el sujeto interactúa con otras personas, en el trabajo, o en la vida en general.

Habitualmente, hay fenómenos sociales implicados. Las personas mayores sufren con más frecuencia de aislamiento o soledad, y eso muchas veces los induce a consumir alcohol como una especie automedicación para sustituir carencias.

Frecuentemente, el problema es detectado por terceros, o porque los afectados acuden al médico por dolencias o consecuencias que no se atribuyen al alcohol.

Dado que la tolerancia disminuye con la edad los efectos a nivel físico son casi inmediatos:

- Pueden producirse o agravarse neuropatías en las extremidades inferiores generando calambres, sensación de quemadura y debilidad muscular.
- Se presenta un mayor deterioro de la memoria y surgen dificultades para hablar, estados de confusión o depresión. También puede haber problemas de equilibrio que se traducen en fracturas por caídas.
- Se generan o agudizan patologías gastro-



intestinales como la gastritis aguda, la esofagitis, el reflujo o finalmente la cirrosis.

■ A nivel cardiovascular el alcohol produce un aumento de la presión arterial, miocardiopatías y arritmias.

■ Otra consecuencia es la desnutrición, puesto que las calorías aportadas por el alcohol producen una disminución en la ingesta de alimentos y un bloqueo en la absorción de vitaminas.

Todos estos elementos, sumados a otros factores como un aspecto descuidado puede llevar a sospechar que la persona está abusando del alcohol.

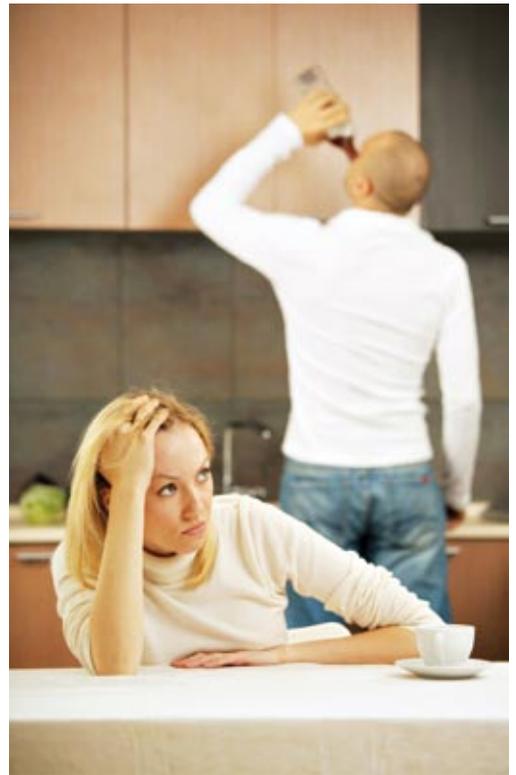
## La influencia en los más jóvenes

En el caso de los adolescentes el consumo de alcohol reviste características especiales y se observan cambios tanto a nivel físico como psíquico, es el momento crucial donde el joven abandona la niñez para tratar de buscar su lugar en una sociedad que, en la actualidad, se caracteriza por el consumismo o el incentivo a comprar objetos como leit motive de la época.

Dentro de estos cambios, la búsqueda de una nueva identidad promueve la necesidad de incluirse dentro de grupos de pares, y el sentido de pertenencia juega un papel fundamental en la formación de la misma. La posibilidad de resolver esa búsqueda es incentivada muchas veces por el bombardeo de la publicidad que, dirigida al público adolescente, fomenta por ejemplo el consumo de cerveza como el rito de iniciación al grupo o que no hay diversión sin la inclusión de ella.

El adolescente comienza a elegir este tipo de bebidas para ser aceptado y poder pertenecer. Generalmente lo hace en reuniones y en las primeras salidas, para luego transformarse en un hábito social, y es allí cuando se genera una tolerancia y dependencia al alcohol cada vez mayor.

Cabe señalar que el consumo ocasional de alcohol no convierte al joven en alcohólico, puesto que es una conducta normal que el adolescente tome, pero cuando lo hace



sin medida -y afecta su desempeño y calidad de vida- es posible que estemos en presencia de esta problemática.

Las características principales de un alcohólico adolescente pueden ser: una rápida baja en las calificaciones, altibajos emocionales frecuentes, cambio brusco negativo en su higiene y aspecto personal, deseo de aislamiento, desobediencia de reglas y actitud defensiva con marcada tendencia a conductas agresivas e irritabilidad.

Hay diversos factores que facilitan que el menor ingiera alcohol: el psicológico, el social, y el familiar, entre otros. Desde el

punto de vista psicológico, son variados los mecanismos que influyen en el consumo de alcohol como recurso. La bebida provoca, no sólo la posibilidad de conectarse con los otros jóvenes, sino que favorece un estado de desinhibición que logra romper con determinados límites que imponen tanto la sociedad como las figuras representativas de autoridad. En este estado, aquellas barreras que normalmente se muestran dificultosas para ser sorteadas, a través de la ingesta de alcohol, logran ser derribadas sin culpas y sin experimentar cierta sensación de rechazo que usualmente provocaría en el sujeto un mayor sentimiento de frustración. Teniendo en cuenta que ubicamos al alcoholismo como una adicción, las mismas no hacen más que obturar esos vacíos provocadores de angustia, que tanto la familia como la sociedad no logran ocupar como equipos de contención necesarios para el adolescente.



Entre los factores sociales que también intervienen en esta problemática se puede señalar que la sociedad sufre permanentes cambios de manera vertiginosa, por lo que el joven no logra disponer del tiempo necesario para adaptarse a una sociedad de consumo que día a día nos incentiva a una idealización de la imagen, y donde la felicidad y el estar bien parecería que únicamente se hallan en relación a la adquisición de los modelos propuestos por determinados espacios publicitarios.

Desde el punto de vista familiar, el recurrir a alcohol puede estar incentivado por situaciones en la que los integrantes de la misma se ven afectados por una dinámica conflictiva, en donde la agresión, la descalificación, los reclamos y la falta de tolerancia, tornan la comunicación disfuncional. Entonces las relaciones familiares se empobrecen y los miembros se aíslan emocionalmente.

Existen diversos estudios que indican que las probabilidades de que los niños beban alcohol disminuyen si los padres forman parte de sus vidas y participan activamente en las tareas de los más pequeños.

En todos los casos, adultos o jóvenes, es importante saber que, ante una situación de posible adicción a estas bebidas, la mejor opción es recurrir a la ayuda de un profesional para guiarnos en la contención y en el proceso de tratamiento y así alcanzar los mejores resultados.



## Adicciones: Drogadicción

**A**ctualmente, nuestro país comparte la problemática general de la drogadicción, que es sentida por muchos como una amenaza ante la cual quedamos la mayoría de las veces expuestos, impotentes y desprotegidos. Parte de esta indefensión deriva de la escasa formación recibida sobre este problema a través de la educación, y en particular en lo referido a la preparación que los adultos necesitan para prevenir el abuso en las generaciones más jóvenes. Estudios científicos realizados sobre familias con esta problemática demue-

stran la dificultad de los padres para establecer límites a conductas inapropiadas previas a la adicción. La experiencia muestra que los padres que no ponen límites no lo hacen básicamente por tres razones:

- 1• Por miedo al rechazo por parte de los hijos.
- 2• Por miedo a ser anticuados.
- 3• Por comodidad, ya que es mas fácil decir siempre "Si".

### Fortaleciendo valores

Toda sociedad necesita de un código interno compuesto por leyes y normas, las cuales permiten el ordenamiento y evitan que reine la anarquía. Lo mismo sucede en un individuo y en cualquier grupo de personas como lo son las familias. A fin de aclarar y fortalecer los valores propios de una familia es importante:

- La comunicación abierta entre todos los miembros, el diálogo sobre la importancia de ciertos valores como la honestidad, la confianza en sí mismo la responsabilidad y la forma en que estos valores ayudan a las personas a tomar decisiones acertadas.
- La clarificación de las normas y las sanciones que implica el incumplimiento de las primeras.
- La coherencia entre los discursos y los hechos. Las acciones de los padres afectan al desarrollo de los valores de los hijos debido a que frecuentemente éstos imitan o copian sus comportamientos. Por esto es importante que los adultos evalúen la forma en que sus actos puedan estar influyendo en las decisiones que los jóvenes toman acerca del uso de las drogas.
- La educación que respete y promueva la autonomía de los hijos mediante los estímulos y el reconocimiento de los logros y las decisiones acertadas de los más jóvenes.

No existen vacunas contra la droga ni soluciones mágicas, sólo los valores y las normas familiares opuestos al uso de drogas, en combinación con un fuerte vínculo





entre padres e hijos y una comunicación abierta, promoverán el desarrollo saludable y reducirán las posibilidades de que los jóvenes recurran a las drogas.

## Señales

Señales que pueden indicar la presencia de una adicción según las áreas:

**FÍSICA:** Falta de higiene, cambios de peso, ojos rojos, mal aliento, congestión y sangrado nasal, excesiva expectoración, temblor.

**PSICOLÓGICA:** Confusión, miedo, ansiedad, depresión, irritabilidad, intolerancia, violencia, agresividad, mal humor, impaciencia.

**CONDUCTUAL:** Cambios en los hábitos, alteraciones del sueño y el apetito. Inasistencias a la escuela o al trabajo, rebeldía, conflictos interpersonales, robo, conductas riesgosas. alteración de los compromisos.

**COGNITIVA:** Bajo rendimiento intelectual -escolar o laboral-, rigidez mental.

**SOCIAL:** Tensión, desconfianza, aislamiento, discusión, evasión.

**MATERIAL:** Dinero de origen dudoso, desaparición de objetos de valor, etc.



## Adicciones: Fumadores pasivos

**E**l problema del tabaquismo, esta costumbre que comienza como un hábito para transformarse generalmente en una adicción, presenta varios aspectos ríspidos que evitan muchas veces su discusión seria pero que desatan airados altercados. Por un lado se encuentra el cuidado de la salud propia y de quienes nos rodean. Por otro, la libertad individual de poder elegir que hacer con el propio cuerpo y a que factores queremos exponerlo. Y en el medio se encuentra esa zona de conflicto en la

que fumadores y no fumadores utilizan casi los mismos argumentos para discutir sus posiciones. La misma bandera, la del derecho a elegir las condiciones de vida, con la que algunos fumadores quieren encender cigarrillos en cualquier lugar y momento, es levantada por los que no fuman que claman que no quieren desarrollar enfermedades que podrían evitarse.

El razonamiento usual que manifiesta que los adultos tienen derecho a fumar, se opone a la evidencia que señala que la mayoría de los fumadores comienzan antes de saber las características adictivas (químicas, psicológicas y sociales) de la nicotina, propiedades que justamente generan que una persona pierda la libertad de elegir. Una solución posible, y a la que usualmente se recurre es la de crear espacios de convivencia para ambos, pero esto no siempre es posible en el mismo espacio físico. No puede darse respuesta a ambos grupos al mismo tiempo, ya que lo que representa un discutible derecho para algunos es casi un seguro daño para los demás. En innumerables oportunidades, en aras de una mejor convivencia, los límites de los no fumadores se hacen más flexibles, soportando olores desagradables, atmósferas acres y una seria causa de afecciones. La realidad nos indica que las cosas son mucho más graves de lo que a veces queremos asumir. Muchos fumadores, consideran equivocadamente que el tabaco que utilizan solamente provocará daños en sus cuerpos, sin embargo el llamado "humo de segunda mano" es tan perjudicial y nocivo como la inhalación directa de un cigarro.

### Composición y consecuencias

Las consecuencias del hábito de fumar, sus terribles y mortales consecuencias, son harto conocidas por la mayoría, e inclusive por los propios fabricantes de cigarrillos, que por ese motivo (y obligados por las leyes) colocan en los productos esas pequeñas etiquetas blancas en las que advierten a sus clientes que lo que compran les va a hacer daño. Pero recordar permanente-





mente qué contienen y cómo están hechas las distintas variedades de cigarrillos y tabacos, es un ejercicio que refresca conocimientos y ayuda a tomar consciencia de lo que estamos incorporando al cuerpo.

El tabaco contiene cerca de 4000 sustancias químicas, en su gran mayoría tóxicas y que provocan cáncer. Entre ellos se pueden mencionar los colorantes, saborizantes, conservantes, agentes que incrementan la capacidad de combustión, etc. Una vez encendido, se liberan elementos gaseosos como el monóxido de carbono, butano, ácido cianhídrico, amoníaco, tolueno, cetonas, etc. Para una idea más acabada de los daños que producen estas sustancias vale pensar que el monóxido de carbono

se encuentra en los gases de los escapes de los autos, el ácido cianhídrico (cianuro) se utiliza en armas químicas, el butano se emplea para combustible de encendedores, el amoníaco en la preparación de abonos y como producto doméstico de limpieza, el tolueno forma parte de la composición de pegamentos y diluyentes de pinturas, la cetona se usa como quitaesmalte, etc. Es poco probable que alguien por su propia voluntad ingiera alguno de estos componentes, y mucho menos aún, todos juntos. Pero así se encuentran en los cigarrillos, junto a otros elementos como el alquitrán, la nicotina, y el arsénico que ya casi no necesitan presentación.

Las evidencias científicas actuales han demostrado que las características de estas sustancias permanecen en el humo de tabaco ambiental y en las exhalaciones de los fumadores, por lo que ponen en riesgo a los llamados fumadores pasivos. Los síntomas inmediatos son la irritación ocular, de nariz, garganta, tos, dolor de cabeza, etc. y las consecuencias a largo plazo son similares a las que sufrirán los fumadores.

No existe una cantidad segura de humo ambiental. Por pocos cigarrillos que se enciendan en un ámbito cerrado, el peligro es el mismo. Además, en los lugares públicos, habitualmente, hay varias personas fumando lo que suma mayor cantidad de contaminantes ambientales. En los hogares suele producirse una de las situaciones más dañinas: cuando uno o ambos padres fuman en el mismo ámbito que los hijos pequeños. En los pulmones en formación o desarrollo el impacto del humo ambiental es proporcionalmente mayor que en un adulto. En los lactantes el humo de segunda mano produce mayor riesgo de muerte súbita, y la Sociedad Argentina de Pediatría ha manifestado que estos casos se podrían reducir en un 50 % si los padres no fumaran. Asimismo, es mucho más probable que desarrollen problemas respiratorios. Las embarazadas que están expuestas a este humo de segunda mano corren el riesgo de tener bebés con bajo peso y que al nacer posean problemas pulmonares.

En los adultos en general, el respirar el humo de tabaco producido por los fumadores hace que aumente la concen-





tración de ácido graso en la sangre, provocando la adhesión entre sí de las plaquetas lo que conlleva al engrosamiento de las arterias, etapa inicial de la trombosis.

Dado que las sustancias cancerígenas del cigarrillo continúan activas en el humo exhalado, el riesgo de desarrollar cáncer pulmonar se incrementa en un 20/30 % para los no fumadores. Algunas investigaciones han demostrado que aspirar el humo que exhala un fumador incrementa el riesgo cardíaco en un 23 % para los hombres y un 19% en las mujeres.

## Adicciones: Paco

**E**l Paco o PBC (Pasta Base) es una droga barata de baja calidad y elevada toxicidad que genera una fuerte dependencia en quien la consume, y es el residuo del refinamiento de la cocaína. Sin embargo, de acuerdo a un trabajo realizado por el Transnational Institute de Amsterdam sobre el mercado de la pasta base en América del Sur, no es sencillo determinar qué es exactamente lo que los usuarios consumen. Según los datos evaluados por el instituto holandés, hay tres versiones de cómo está compuesta:

- La primera hace referencia a la mezcla de clorhidrato de cocaína con bicarbonato de sodio, también conocida como Crack.
- La segunda detalla la pasta extraída del proceso de maceración de las hojas de coca que se somete a procesos posteriores con sustancias químicas. Este elemento puede ser fumado pero no inyectado ya que no es soluble.
- Finalmente, y la posibilidad más conocida popularmente, es que se trata del residuo del proceso de elaboración de clorhidrato de cocaína, en el que se mezclan restos de las hojas procesadas con químicos altamente tóxicos.

Esta droga se consume por medio de la inhalación del humo al ser fumado en latas de bebidas, pipas o similares, o mezclado con otros elementos. Dado su bajo costo, originalmente fue un flagelo que asoló a las clases más necesitadas a principios de la década, y con el paso del tiempo alcanzó a la clase media reemplazando a otras drogas como la marihuana y la cocaína. Según cifras se calcula que ya hay 180.000 personas que la consumen en todo el país, y en la Ciudad de Buenos Aires el número llegaría a 40.000 afectados.

Si bien el Paco puede tener distintas formas de composición, hay coincidencia casi unánime en los daños que produce al organismo que dan como resultado un deterioro mayor que el uso de otras drogas y una inmanejable conducta adictiva. Todo este panorama se vuelve más agrio aún si se suma que los distribuidores y vendedores al menudeo suelen incorporarles otras sustancias a la ya letal droga con el fin de aumentar sus ganancias. Lejos de tratarse de productos inocuos, aparecen vestigios de pesticidas, fertilizantes químicos, medicamentos como broncodilatadores o analgésicos, e inclusive productos de uso veterinario. Lo que equivale hablar de un veneno al que se potencia su peligrosidad sumándole otros elementos tóxicos. Los consumidores son los que menos conocen la composición de la droga que utilizan lo que los deja indefensos a los efectos de los tóxicos que incorporan, y una vez generada la adicción se hace muy difícil abandonarla por más que se les informe de las consecuencias que tendrá para su cuerpo y mente.



## Terribles efectos de su uso

La persona que recurre en búsqueda de euforia y placer se encuentra con una droga de efectos fuertes pero efímeros, y que genera una marcada dependencia produciendo un creciente aumento de su uso y conduciéndola a consumir decenas de dosis diarias. El impacto del Paco se hace sentir sobre el sistema nervioso y cardiovascular, con riesgo de pérdida de conocimiento, convulsiones, aumento del ritmo cardiovascular y la tensión arterial, estos últimos ponen en serio riesgo la vida. Además el uso prolongado, aún en corto tiempo, produce deterioro neurológico y por ende intelectual, acompañado de una marcada pérdida de peso y un estado de abandono personal. Por otro lado, hay consecuencias físicas de menor gravedad que las mencionadas pero que sirven para plantear ciertas alertas. Si al fumar esta droga se utilizan elementos de metal, se suelen presentar quemaduras en los labios y las manos ya que los elementos usualmente usados son transmisores de calor y se alcanzan temperaturas muy elevadas.

Los efectos iniciales del Paco son perceptibles rápidamente (aparecen entre los 8 y 40 segundos) y solamente se extienden por unos pocos minutos ya que la cantidad de cocaína contenida en este verdadero deshecho es muy baja, dejando al consumidor sumido en un alto grado de angustia y depresión que lo obliga a recurrir nuevamente a la droga. Una conducta compulsiva que se torna inmanejable y que en poco tiempo conduce a una dependencia mayúscula.

## Etapas

El usuario de este elemento transita por diferentes etapas. En primer término se ubica el de **euforia**, en la que disminuyen las inhibiciones y aparece una sensación de placer. Posteriormente, se ingresa al estado de **disforia** en que la persona es atacada por sentimientos de angustia, depresión e inseguridad. En tercer término se arriba a la **adicción** propiamente dicha que impulsa al consumo compulsivo sin interrupciones con el fin de mitigar los efectos de la etapa anterior. Finalmente, se arriba a una etapa de **psicosis** y **alucinaciones** con pérdida del contacto con la realidad, paranoias y agresividad que puede durar semanas.

## Prevención

Como en el tratamiento de toda adicción, el factor principal para trabajar sobre ella es la evaluación de las condiciones psicosociales que llevan a las personas a recurrir a las drogas. Esto se hace más urgente en este caso en particular en el que los números crecientes indican un ascenso en el consumo de este letal compuesto. Los daños a nivel neurológico como físico son muchas veces irreversibles, y en el mejor de los casos solamente se puede reducirlos. Entre el alumnado de muchas escuelas secundarias se encuentran jóvenes que han tomado contacto con este elemento y cuyas consecuencias se hacen evidentes: problemas de comprensión, imposibilidad de incorporar conocimientos, etc., y lo único positivo de esta situación es que todavía se encuentran dentro del sistema escolar que aún les brinda alguna contención. Una alternativa para evitar la expansión de la drogadicción en general es un trabajo multidisciplinario que aborde la compleja naturaleza de este hábito que está en constante evolución con patrones de consumo cambiantes, aparición de nuevas sustancias e inicio a edades cada vez más tempranas. La Prevención Primaria, a través de la divulgación de información, tiene como objetivo fundamental





evitar la aparición del problema, buscando la participación de todos los grupos sociales e integrantes de la comunidad a través de la sensibilización y educación. Pero aún más efectivo para lograr un cambio de actitudes es, sin dejar de lado la información valiosa, incluir a la persona consumidora como protagonista para generar la reflexión sobre el tema y valorar la generación de nuevos saberes por parte de los jóvenes. El trabajo en el seno de las familias brindando contención, informando adecuadamente en el momento correcto, ayudando a plantear las herramientas para futuros logros, es fundamental.

Para los casos en los que el Paco ya está instalado se hacen necesarias instituciones con profesionales capacitados para el tratamiento integral de la adicción, y para todos nosotros como integrantes de la sociedad, la idea a tener presente es la no-segregación, evitar el estigma y el rechazo a las víctimas de una dependencia que esclaviza y que evita que un ser humano se desarrolle en la totalidad de sus capacidades.



# Alzheimer

**D**esde hace algunos años el Alzheimer ha comenzado a ampliar su incidencia en la población mundial, hecho que según los expertos estaría influenciado por el progresivo aumento en la expectativa de vida, es decir, a que las personas son más longevas. De todos modos esta alteración cognitiva no se relaciona únicamente con el proceso de envejecimiento sino que está vinculada a una multiplicidad de factores.

En la actualidad representa la causa más frecuente de demencia en los ancianos, es un trastorno grave, degenerativo, producido por la pérdida gradual de neuronas cerebrales, cuya causa no es del todo conocida. Se trata de una pato-

logía muy extraña en los jóvenes, ocasional en las personas de mediana edad, y más habitual y creciente a medida que pasan los años.

La enfermedad de Alzheimer afecta a las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. Según apreciaciones de los especialistas, la demencia se está convirtiendo en uno de los problemas sanitarios más importantes de nuestra sociedad cada vez más anciana. Se estima que más del 30% de los pacientes mayores de 85 años la sufren, y muchos de ellos poseen una demencia tipo Alzheimer. Esta afección es un trastorno que daña seriamente la habilidad de una persona para llevar a cabo sus actividades cotidianas, ocasiona deficiencia en la memoria de corto plazo (la persona se olvida las cosas que acaban de suceder) mientras que en el largo plazo se eliminan los recuerdos. Está asociada con problemas del pensamiento, del juicio y otros trastornos de la función cerebral, provocando también cambios en la personalidad. Este mal es de evolución lenta y comienza con pequeñas alteraciones en la memoria y finaliza con un daño cerebral grave.

## Complejo desarrollo

Según los profesionales no se sabe con exactitud cuál es la causa de este mal, ya que el envejecimiento del cerebro no se produce igual en todos los enfermos. Pero sus síntomas sí son visibles y se manifiestan con la incapacidad para aprender nueva información y con la dificultad de recordar cosas que se sabían en el pasado. Aparecen problemas para hablar y expresarse con claridad, para llevar a cabo actividades motoras, y para reconocer objetos. Además, pueden sufrir un cambio en su personalidad y tener dificultades en el trabajo o para desempeñar las actividades habituales. En determinadas circunstancias se presentan síntomas similares a la depresión (como tristeza o problemas de adaptación).

Esta compleja enfermedad transita diferentes etapas, caracterizadas por un progresivo empeoramiento en la sintomatología. La misma se podría dividir en tres períodos fundamentales.



## Etapa Inicial

La sintomatología es leve, el paciente se vale por sí mismo para las actividades básicas aunque necesite apoyo dado que -ocasionalmente- se olvida algunas cosas, o se extravía, etc.

La pérdida de memoria es posible que pase inadvertida o que se atribuya a omisiones benignas, aunque con el tiempo pueden interferir en las actividades diarias. Algunas personas son conscientes de las dificultades que tienen, lo que les genera frustración y ansiedad. Un cambio en el entorno habitual de los pacientes puede ser desastroso en esta fase,



ya que los síntomas que han pasado inadvertidos se hacen muy llamativos cuando la persona cambia de residencia o de rutina. Si las familias toman conocimiento de los problemas surgidos en este período, sería prudente realizar el diagnóstico de la afección para comenzar a tomar los medicamentos que indique el médico neurólogo, ya que el tratamiento adecuado podría frenar la evolución de la enfermedad. En esta fase se debe evaluar la posibilidad de informar a la persona afectada sobre las incidencias futuras para que pueda elegir distintos abordajes en el tratamiento, teniendo en cuenta la complejidad de esta enfermedad. Es importante conocer lo que sabe el paciente y lo que quiere saber sobre su condición. Es tan injusto dar "malas noticias" como privar a un individuo de la posibilidad de tomar decisiones cuando todavía es capaz de hacerlo.

## Estadio Intermedio

Los síntomas se presentan con gravedad moderada, la persona comienza a ser más dependiente y necesita de ayuda para la mayoría de las tareas cotidianas. Las alteraciones cognitivas son muy obvias y ya no existen dudas sobre su diagnóstico. En esta etapa las formas sociales, el comportamiento de rutina, las conversaciones superficiales, pueden conservarse de forma sorprendente y sólo cuando se interroga al enfermo de manera directa se es consciente de sus dificultades.

El lenguaje suele alterarse, sobre todo en la capacidad de comprender lo que se dice y la de dar nombre a los objetos. A veces los pacientes poseen problemas para relacionar palabras, algo que se pone de manifiesto con algunos de los test diseñados para detectar esta patología. También, son frecuentes las alucinaciones y los delirios.

## Fase Avanzada

Aquí la dependencia es total para todas las tareas básicas de la vida, la persona afectada prácticamente no se mueve por sí misma. Pierden el contacto con el medio exterior y no pueden comunicarse ni responder a los estímulos. A veces se muestran desinhibidos o agresivos, y muchos de ellos no pueden conciliar el sueño por la noche, presentan periodos de agitación durante estas horas, luego es probable que duerman todo el día. Los invade una rigidez muscular que los conduce a una marcada lentitud y torpeza de movimientos. Se tarda en perder la capacidad de caminar, pero cuando ocurre se produce de forma irreversible.

## Factores de riesgo

Si bien no hay precisiones acerca de su origen, hay factores genéticos, ambientales y sociales que parecen influir en el desarrollo de este tipo de demencia, pero no actúan de igual modo en todas las personas. Los dos factores de riesgo más frecuentes son la edad y los antecedentes genéticos, aunque se han estudiado muchos otros.



La edad es un factor de riesgo evidente: los mayores de 65 años tienen un 10% de riesgo de tener esta patología, mientras que el riesgo se eleva a casi el 50% en los pacientes con más de 85 años de edad.

Los antecedentes familiares también son un factor de riesgo, dado que los individuos cuyos padres o abuelos han tenido Alzheimer poseen más probabilidades de desarrollarlo.

Los profesionales especializados han relacionado a la educación con esta forma de demencia, de forma tal que un nivel alto de escolarización parece ser un factor protector. Además, la educación también proporciona recursos y estrategias

para resolver problemas, ya que los individuos con más nivel educativo tendrían menor riesgo de presentar la enfermedad.

Los pacientes con factores de riesgo vascular (hipertensión, tabaquismo, alto colesterol, diabetes mellitus, fibrilación auricular) poseen una posibilidad superior de presentar este mal en relación a otras personas. Es posible que estos factores actúen aumentando los daños vasculares en el cerebro, y la unión de éstas con dolencias degenerativas permite la aparición clínica de la enfermedad de Alzheimer en muchos casos. Algunos estudios han demostrado que a igual número de incidencias neurodegenerativas, la presencia de una patología vascular puede hacer que aparezca una demencia clínicamente evidente.

## Cuidados preventivos

Si bien no es posible precisar las causas de esta compleja dolencia, existen cuidados cotidianos que ayudan a llegar a mayores con una mejor calidad de vida. Los especialistas opinan a favor de llevar hábitos saludables, como una dieta equilibrada y realizar ejercicio, y mantener la mente activa. La correcta alimentación y el ejercicio -por ejemplo- evitan la obesidad y por ende los problemas vasculares que se indican como uno de los escenarios en los que puede aparecer Alzheimer. El trabajo intelectual es de suma importancia, dado que por cada año de enseñanza y aprendizaje se reducen las posibilidades de desarrollar este mal. Se recomienda la lectura y ejercitar la memoria al menos 40 minutos al día.

Otro factor a tener en cuenta es el control del stress ya que los mayores más estresados padecen esta enfermedad con más frecuencia. Desde una perspectiva médica es recomendable realizar controles periódicos para medir los niveles de colesterol y azúcar, y mantenerlos en valores normales.

Finalmente, es aconsejable llevar una vida social activa desarrollando los contactos sociales.

# Anorexia y bulimia

Las pautas culturales vigentes promueven la errónea idea que ser delgada es sinónimo de belleza y éxito social. Las adolescentes y mujeres jóvenes soportan intensas y profundas presiones para cambiar su figura corporal, impulsadas por el deseo de imitación de modelos y personajes mediáticos, o motivadas por la publicidad. Esta obsesión por una figura longilínea y esbelta es un campo fértil para la aparición de dos afecciones sumamente graves de triste celebridad: la Anorexia y la Bulimia.

Son las alteraciones más comunes de la conducta alimentaria, y las causas de su aparición son variadas, pues se asocia a factores biológicos, genéticos, interpersonales, familiares, psicológicos y socioculturales. Algunos especialistas señalan que aunque se refiere a la acción de comer, su raíz estaría en un profundo miedo a crecer. Como algunas características de una personalidad con predisposición a estas afecciones podemos mencionar el miedo a madurar, insatisfacción personal, la forma de afrontar la vida y una imagen corporal propia negativa.

Por otro lado también existe la posición que señala que ambas enfermedades pueden ser consideradas como un síndrome de dificultad en la adaptación al medio social, y que intenta ser compensado mediante una serie de comportamientos patológicos vinculados a la alimentación y una preocupación excesiva por el propio cuerpo.

La bulimia se caracteriza por la ingesta exagerada de alimentos (atracones, comilonas) en breves lapsos de tiempos seguida de conductas para evitar la hiperingesta, como vómitos autoinducidos, ejercicios físicos enérgicos, ayuno, abuso de laxantes y diuréticos. Las consecuencias de estos hábitos son graves y van desde la deshidratación a las perforaciones esofágicas.

Por su parte, la anorexia se caracteriza por la negación a ingerir alimentos, presentando una notoria pérdida de peso, asociada a un inmanejable miedo a engordar y a una marcada distorsión de la propia imagen corporal. Pero como necesitamos comer para mantener en funcionamiento correctamente nuestro cuerpo, el negarse a hacerlo sólo puede acarrear problemas, y estos aparecen en forma de alteraciones de los distintos sistemas, pérdida de la densidad de los huesos y hasta la muerte.

Son afecciones que las padecen ambos sexos entre 12 y los 30 años pero que predomina en el sexo femenino en un 95 %.

## Dietas severas

En general, los padres quitamos dramatismo a algunas conductas de nuestros hijos al considerarlas "caprichos de adolescentes", "crisis de crecimiento", o "cosas que le pasan a todos los chicos". Muchas veces no asociamos algunas actitudes -que aisladamente no nos parecen importantes- pero que en su conjunto pueden conformar una patología alimentaria grave.



Uno de los comportamientos que pueden despertarnos un llamado de atención, es la práctica de regímenes severos por parte de los adolescentes. Generalmente a la bulimia y a la anorexia casi siempre se llega por el camino de dietas extremadamente rigurosas y sin control de especialistas que puedan supervisar las necesidades de cada chico.

Sin caer en comportamientos represivos o censuradores, una observación de los hábitos alimentarios de nuestros adolescentes pueden darnos una pauta de si existe la posibilidad de la aparición de un desorden alimentario. Algunas señales de su probable aparición pueden llegar a ser:

- Preferencia por no comer en compañía.
- Interés en cocinar para otros y poner excusas para no comer.
- Percepción errónea de su imagen corporal.
- Realizar ejercicio en exceso.
- Insatisfacción personal constante.
- Estado depresivo e irritable, con cambios de humor frecuentes.
- Dificultad de concentración.

Si percibimos una práctica habitual de estas conductas, se debería intentar saber que está ocurriendo. Una buena práctica es abordar la cuestión de forma delicada para conocer sus inseguridades y los recursos (psicológicos, físicos, etc.) con que cuentan para manejarlas. Pero siempre ante casos complejos lo más aconsejable es la consulta al profesional.



## Vida saludable

Se hace difícil enfrentarse a la carga permanente de los medios de comunicación, a la andanada publicitaria de productos adelgazantes y, además, al cambiante humor de nuestros adolescentes. A pesar de todo, es necesario promover el desarrollo de hábitos sanos que reduzcan la posibilidad de aparición de estas enfermedades y, por consiguiente, los riesgos para la salud. Para ello el diálogo y la comunicación son fundamental.

Destaquemos que deben valorarse por otros motivos que no sean sus medidas, que no se auto exijan exageradamente, y que no se impongan formas absurdas de perfeccionamiento.

Fortalezcamos las comidas como un acto social. Dentro de lo posible, establezcamos al menos una comida en la que todos los integrantes del grupo familiar estén presentes y compartiendo el momento.

Afirmemos un proyecto de vida saludable. Es muy importante el desarrollar hábitos alimenticios sanos y nutritivos.

Enseñemos a nuestros chicos que no es más atractivo quien pesa menos, si no que lo que realmente vale es una agradable personalidad, la inteligencia, la simpatía, la solidaridad, los sentimientos, el respeto y el amor por los demás y por uno mismo.

# Ataque de pánico

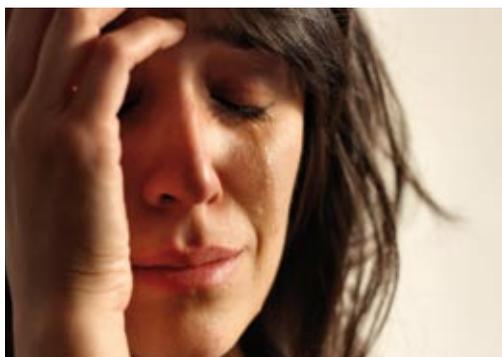
Consecuencia, en mayor medida de la forma de vida que llevamos, con un ritmo intenso de obligaciones y presiones, sobre todo en las grandes ciudades, en los últimos tiempos han cobrado notoriedad afecciones de índole emocional, y un ejemplo de ello es el ataque de pánico. En esta problemática intervienen factores como las excesivas presiones, elevados niveles de stress, falta de proyectos, inseguridades sociales, inestabilidad económica y laboral. Otro motivo que influye es la inexistencia de solidaridad social, la carencia de grupos de pertenencia, etc.

Su nombre deriva del griego panikón que significa miedo grande, paralizante y total. Según los médicos este trastorno también llamado crisis de pánico es diferente a otros desórdenes emocionales o de ansiedad, ya que los episodios de miedo se presentan de forma inesperada, aparentemente sin causa alguna y frecuentemente paralizan a la persona afectada. Generalmente, los primeros síntomas que se manifiestan se relacionan con la presencia de un sentimiento de miedo irracional, y fobia a determinadas situaciones de la vida cotidiana, como puede ser viajar en subte, subir a un ascensor, o simplemente salir de casa. De modo que esta patología puede tener un serio impacto en el desarrollo de las actividades y hasta afectar seriamente los vínculos sociales de los individuos.

Los signos aparecen en momentos en que el sistema de alarma de nuestro cuerpo, es decir el conjunto de mecanismos mentales y físicos que nos permiten hacer frente a una amenaza, entra en acción sin que sea necesario o cuando no hay peligro. Si bien se podría asegurar una incidencia genética, ya que este síndrome suele extenderse familiarmente, los científicos que estudian estos cuadros afirman que no es posible precisar cómo sucede desde el punto de vista orgánico, o por qué algunas personas son más propensas que otras a sufrirlos. Esta enfermedad que ha aumentado su desarrollo notablemente en los últimos años, afecta en mayor medida a los jóvenes adultos que se encuentran expuestos a grandes presiones, angustias, o elevado stress. El fallecimiento de un ser querido o el nacimiento de un hijo suelen ser causantes de esta compleja afección. Estadísticamente son más propensas las mujeres que los hombres.

## Síntomas más frecuentes

Los signos de un ataque de pánico se perciben intempestivamente sin un origen determinado y de forma temporal, con una marcada sensación de miedo o malestar intenso, acompañado de un profundo pero breve sentimiento de palpitaciones rápidas y marcadas, aumento de la frecuencia cardíaca, dolores de pecho, sensación de vértigo, mareo o desmayo, dificultad para respirar, sofoco, sudor, y escalofrío, sensación de ahogo (como si nos atragantáramos), opresión o malestar en el tórax, dolores abdomi-





opresión generando un círculo de mucho sufrimiento para quienes lo padecen. Frecuentemente, este tipo de trastornos se ven asociados a depresión y a abuso de alcohol o drogas.

## ¿Cómo prevenirlo?

En el caso de los adultos para manejar o evitar estos cuadros es de gran ayuda realizar actividades relajantes, o ejercicios de respiración, aumentar el diálogo con la familia o con amigos. Es también aconsejable tratar de hacer un alto en la vorágine diaria para pensar y replantear objetivos y estrategias que nos aporten una mejor calidad de vida.

Es común que mucha gente vea a los ataques de pánico como una indicación de debilidad o un problema específicamente psicológico, desafortunadamente esta enfermedad afecta tanto a personas de carácter fuerte como a otras más sensibles.

Un grupo bastante vulnerable a estas crisis son los púberes y los adolescentes, ya que esta es una etapa de la vida muy compleja por sí misma, y en ocasiones se confunden los signos de un ataque de pánico con los temores y angustias propias de la edad. Para evitar pasar por alto la enfermedad debemos siempre despejar las dudas y no dar por supuesto ningún diagnóstico. Solicitar ayuda profesional es lo más indicado en cualquiera de las patologías a las que nos encontramos expuestos, cabe aquí reforzar la idea de: ante cualquier duda consulte a su médico.

Frente a las alteraciones o dificultades emocionales es importante la contención familiar, como así también una especial atención a la problemática adolescente. Como padres es aconsejable comunicarnos lo mejor posible con nuestros hijos, y estar cerca de ellos para poder detectar a tiempo cualquier inconveniente que pudiera presentarse.

Es difícil impedir el primer ataque de pánico, por que la persona que lo transita generalmente no sabe qué le está sucediendo. Además, por la similitud que tienen sus síntomas con los de otras afecciones (arritmias cardíacas, depresión, entre otras), puede confundirse con diversas patologías.

Por ello es fundamental conocer la existencia de esta afección y qué se debe hacer ante la presencia de sus signos más comunes. Con el tratamiento correspondiente se puede trabajar para que los episodios sean más leves, y hasta es posible evitar sucesos posteriores.

nales, cosquilleo o entumecimientos en las manos, deformación de la percepción (sensación de estar soñando), miedo intenso, sensación de que algo malo va a suceder, miedo de perder el control, y hasta temor a morir.

Comúnmente, el ataque de pánico se prolonga por aproximadamente 10 minutos, y se considera una de las situaciones más complejas e intensas que puede experimentar un individuo. Los cuadros de paralización y miedo total se presentan a repetición. Esta característica aumenta la ansiedad y la sensación de





## El miedo pasa

Es sumamente importante actuar prontamente ante la presencia de cualquiera de sus síntomas, incluso aunque sólo nos encontremos algo angustiados. En estos casos hay que hacer una consulta con un profesional especializado para que nos indique el tratamiento a seguir y así poder superar o resolver este profundo malestar.

Las personas que recurren al profesional especialista durante la presencia de los primeros signos encuentran muy buenos resultados rápidamente. En un lapso corto el 70 al 90 % de los pacientes que reciben una adecuada atención alcanzan un gran alivio, previniendo nuevos cuadros o haciéndolos menos severos.

Las crisis de pánico deterioran muchísimo la calidad de vida de los que la padecen, como así también la de sus seres queridos. Lo importante es tener presente que, cuando se pueden reconocer las dificultades, es posible encontrar alternativas para recuperar la buena salud de toda la familia.



El número de los afectados por esta enfermedad van en aumento en todos los grupos raciales, étnicos y sociales del mundo. Si bien no hay datos oficiales, se calcula que en nuestro país 1 de cada 166 niños sufre de este trastorno generalizado del desarrollo, y a escala mundial lo padece 1 de cada 500 pequeños.

El autismo es un trastorno para el que es fundamental el diagnóstico temprano. Las personas con autismo, tanto niños como adultos, se enfrentan a serias dificultades todos los días. A las propias manifestaciones de la enfermedad deben sumarse los múltiples obstáculos

que se les presentan en la educación, la inserción social y que muchas veces acarrea discriminación, malos tratos y aislamiento.

Si bien el autismo es complejo en su abordaje, y requiere de la participación de varias especialidades de la salud, existen mejoras en las condiciones de las personas afectadas y por ello es de suma importancia la divulgación tanto de los síntomas como de sus características fundamentales para abordar un tratamiento lo antes posible.

## ¿Qué es el autismo?

El término Autismo contiene en su raíz etimológica una verdadera descripción del síntoma más conocido de la enfermedad. Esta palabra proviene del griego y significa "encerrado en sí mismo", y su nombre identifica a un complejo trastorno del desarrollo que persiste a lo largo de toda la vida. Habitualmente, sus primeras manifestaciones se dan en los niños entre los 18 meses y tres años de edad, y se presenta con diferentes grados de alteración del lenguaje, la comunicación, la imaginación y con serios impedimentos para interactuar socialmente. También conocido como trastorno del espectro autista (ASD, por su sigla en inglés), puede variar mucho en su severidad de acuerdo a los casos.

Existe una forma clásica de la afección, que es la más grave, pero dentro del espectro se pueden encontrar manifestaciones más leves como el síndrome de Asperger, o el de Rett, y otros problemas relacionados con el desarrollo infantil.

Si bien las causas todavía son motivo de intensas investigaciones, el autismo es un problema físico ligado a una biología y química anormales en el cerebro. En opinión de los expertos hay altas probabilidades que exista una combinación de factores que la originen. Entre los más importantes se encuentran los genéticos, ya que hay antecedentes señalando que el autismo se presenta con mayor frecuencia ante de-





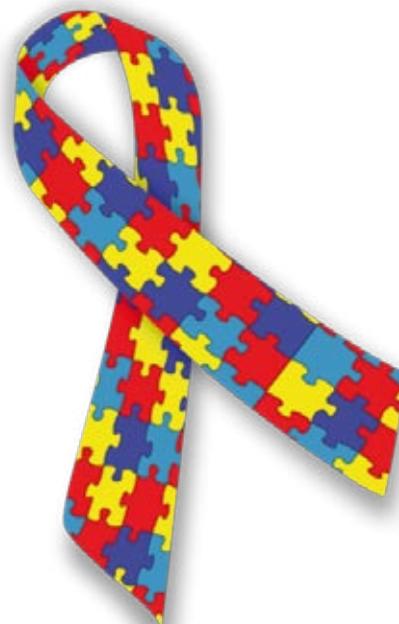
terminadas condiciones. Por ejemplo, es más probable en gemelos idénticos que en los mellizos o en los hermanos, las anomalías cromosómicas y los problemas del sistema nervioso también son más comunes en las familias con autismo, etc. Otro dato interesante es que los varones tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollarlo que las mujeres. Existen otras posiciones respecto al tema, como la que sugiere que las personas con ASD tienen niveles anormales de serotonina y otros neurotransmisores, probablemente producidos por la interrupción del normal desarrollo cerebral en la etapa fetal.

### Miradas que no ven

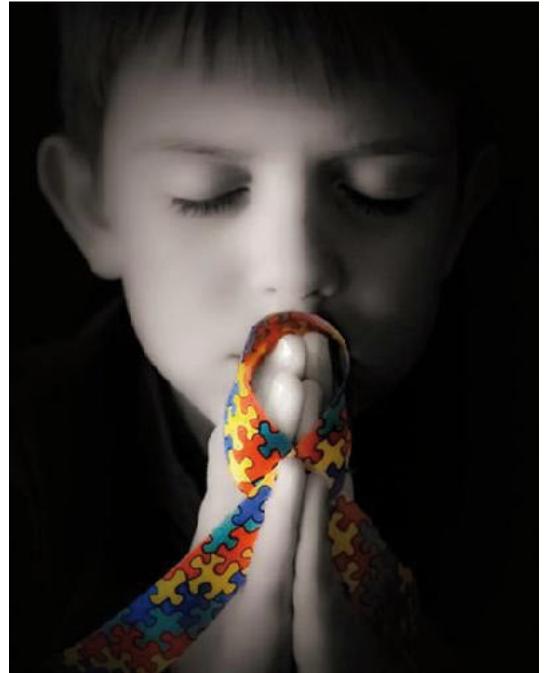
Quienes hayan visto filmes como *Rainman* (Barry Levinson, 1988), o productos populares similares, suelen identificar a esta afección con una persona con problemas de comunicación y de conexión con los demás. Y precisamente esa es la característica más reconocible del ASD. En sus primeras etapas suelen advertirlo las personas más cercanas a los niños. Éste puede comenzar a pasar periodos crecientes de ensimismamiento, mostrar indiferencia a las personas, o enfocarse en un único objeto al punto de abstraerse de lo que lo rodea durante preocupantes lapsos. Este alejamiento del entorno va profundizándose con dificultades para interpretar lo que los demás intentan comunicarles, dejan de entender las pautas sociales, los gestos o la expresiones faciales, generando una falta de empatía. Muchos tienen problemas para referirse a su propia persona cambiando el "Yo" o el "Mí" por su nombre ("XX quiere agua" en vez de "yo quiero agua"). Otros, dejan de responder a sus nombres propios, perdiendo la conexión entre la palabra emitida y la referencia. Algo que suele desconcertar a los padres es que los niños parecen estar en buenas condiciones pero luego presentan una "regresión" y comienzan a perder las habilidades de lenguaje y sociales adquiridas con anterioridad.

Cada niño es único, y los que padecen esta afección aún más, pero además de las mencionados hay otras señales que pueden tomarse como comunes en muchos casos. Algunos chicos comienzan a experimentar angustia inusual si se les cambian las rutinas habituales, otros efectúan movimientos corporales repetitivos como girar o mecerse sobre sí mismo, o mostrar apegos inusuales a objetos.

Los problemas que socialmente trae aparejada esta enfermedad se hacen evidentes con la sola lectura de sus manifestaciones. Al perder de forma paulatina la conexión entre las convenciones entre los objetos, palabras, nombres, lenguaje corporal y su significado, van mermando las posibilidades de comunicarse ellos mismos y de recibir mensajes que puedan interpretar por parte de los demás. El lenguaje se desarrolla tardíamente, o no lo hace nunca, y el aprendizaje se torna una tarea titánica.



Al ojo no entrenado, algunas de las señales del autismo pueden parecer simples particularidades de nuestros niños. Sin embargo, hay determinantes que nos indican que algo no anda bien en su crecimiento. Lo inusual del comportamiento, o si lo que consideramos simplemente un episodio se reitera permanentemente, nos debe poner en alerta. En todas las consultas con el especialista pediatra hay exámenes para comprobar si el niño avanza favorablemente, pero de existir alguna preocupación por parte de los padres o el profesional se recurre a pruebas adicionales que despejen la incertidumbre. De acuerdo al National Institute For Neurological Disorders and Stroke de Estados Unidos, algunos de los indicadores precoces que requieren pruebas pueden ser: no balbucear o señalar llegado el año de edad, no pronunciar palabras únicas a los 16 meses o frases de dos palabras a los 2 años de edad, el tener contacto visual inadecuado, o no mostrar receptividad social.



La importancia de la correcta lectura de todos estos signos en un niño por parte de un neurólogo experimentado en estos casos es fundamental, ya que no existe ninguna prueba biológica para el diagnóstico del autismo. En un principio el profesional recurre a las observaciones de los padres. Si el caso lo amerita se evaluará la conducta del pequeño mediante observaciones conjuntas entre el médico y los progenitores.

Si el ASD es una posibilidad que va tomando fuerza, se pasa a estudios más integrales y abarcativos a cargo de equipos multidisciplinarios integrados por psicólogos, neurólogos, psiquiatras, terapeutas del lenguaje y otros especialistas que ayudan a conformar o descartar el problema. El porqué de tantas disciplinas confluyendo para la determinación de un caso responde a las variadas aristas de la afección, y a que cada una debe ser adecuadamente estudiada para arribar a una certera conclusión, y abordar correctamente el problema que se presente.

## Luces al final del tunel

Si bien el autismo no tiene una cura hasta el momento, existen tratamientos que se ponen práctica con mayor o menor éxito. La detección e intervención en los primeros estadios de la enfermedad brinda la posibilidad de mejores resultados por medio de tratamientos intensivos. Algunos se basan en la terapia conductual en la que se enseñan



habilidades por medio de "premios" y aver-sivos. Otros se basan en la comunicación visual por medio de imágenes o símbolos que representan ideas o palabras. También con una base en la comunicación visual se encuentra el método que utiliza un sistema de comunicación por intercambio de imágenes y de lecto-escritura. Otros abordajes que se pueden mencionar incluyen los tratamientos relacionados con medicamentos, y los que restringen la ingesta de determinados alimentos como la caseína y el gluten. Un tratamiento en particular que



se ha vuelto popular es el que incluye la compañía de animales (equino/delfino-terapia y similares) que, si bien resta determinar sus verdaderos alcances, son experiencias enriquecedoras para los pequeños.

Para finalizar, algunos conceptos muy importantes. Una persona con autismo (niño, adolescente o adulto) siente, ama, sufre como cualquier otro, sólo que no pueden comunicarlo. Necesitan del apoyo y ayuda de los demás, y para ello es fundamental tener en cuenta que la forma en la que piensa o percibe las cosas una persona con esta afección es diferente a como lo hacen los demás. Nada se adelanta si queremos que adopte nuestras pautas y conductas, nosotros necesitamos sumarnos a las suyas. La persona con autismo posee un nombre propio (aunque le cueste reconocerlo) y tiene deseos, necesidades y derechos como todo ser humano en nuestra sociedad.

# Bullying



**P**ara muchos chicos, la escuela en lugar de ser un sitio convocante y atractivo puede transformarse en un espacio de angustia. En un lugar que provoca miedo y hasta terror. Esa verdadera fobia escolar puede responder a distintas situaciones, como sentimientos de autoexigencia o extrema timidez.

Pero también a un problema que siempre existió aunque recién en los últimos años se revalorizó su importancia, que afecta seriamente la salud física y mental del alumno. Se trata del denominado bullying u hostigamiento entre pares de edad escolar.

El bullying implica un comportamiento que conlleva un ataque o un daño causado de manera intencional que puede ser tanto físico como psicológico, pero que sobre todo se repite en el tiempo y va dirigido del niño más fuerte al más débil. Precisamente este término viene de la palabra en inglés bull que significa toro, es decir que traducido sería algo así como "torear". Una pelea ocasional, o por un tema puntual, no se considera bullying.

Se corporiza a través de insultos, bromas pesadas y hasta muy crueles. También empujones y amenazas son las armas que el hostigador, un niño "común y corriente" detenta. Una creciente tendencia violenta que utiliza para amedrentar a un compañero generalmente más tímido y débil.

Los enfrentamientos se producen sobre todo en las escuelas, generalmente en lugares con escasa supervisión de adultos, tales como patios, pasillos, vestuarios y baños.

Estas actitudes anormales van a afectar a lo largo del tiempo tanto a hostigadores como a víctimas. Para los primeros, las acciones impudicas que llevan adelante pueden significar el inicio de un modelo violento que termine con problemas serios en su vida adulta. Para los segundos, el miedo constante de ser atacados se traduce en diferentes patologías como ansiedad, depresión, deserción escolar y -en los casos más graves- hasta intentos de suicidio.

## Un poco de historia

Este problema comenzó a ser estudiado como fenómeno concreto en la década de los 80, cuando el noruego Dan Olweus investigó el tema. El suicidio de tres adolescentes en ese país abrió los ojos de las autoridades que entonces comenzaron a atender el problema con programas especiales.

Más recientemente, tragedias como la que en 1999 se desató en la secundaria Columbine, en Estados Unidos, asombraron al mundo. La investigación reveló que los dos adolescentes que mataron con ametralladoras y escopetas a 12 de sus compañeros y un profesor -y luego se suicidaron- habían sido víctimas de hostigadores, además de padecer graves problemas psiquiátricos.

Este tema puede ser tan antiguo como el hombre, pero su conceptualización difiere con las épocas. Antes no se veía como un problema. La lógica era que se trataba de un proceso necesario que ayudaría al niño a endurecerse y que luego le serviría para enfrentarse con la vida adulta. En definitiva se solapaba el problema y se ignoraban sus graves consecuencias.



En la Argentina el bullying hace relativamente pocos años comenzó a identificarse a nivel educativo, aunque desde hace tiempo es un problema frecuente a nivel médico.

Centros educativos, docentes y padres siguen siendo, muchas veces ignorantes de las consecuencias negativas que pueden derivarse de estos verdaderos abusos.

## Estadísticas

A nivel internacional se estima que entre un 5 y un 15% de los niños que asisten a la escuela primaria, y entre un 3 y un 10% de los que van a la secundaria, son víctimas de esta problemática.

En nuestro país no hay cifras, pero si se extrapolan estadísticas preliminares de los Estados Unidos, el 15% de los adolescentes de 11 a 17 años participaría en el acoso escolar, como víctimas o victimarios, al menos una vez por semana.

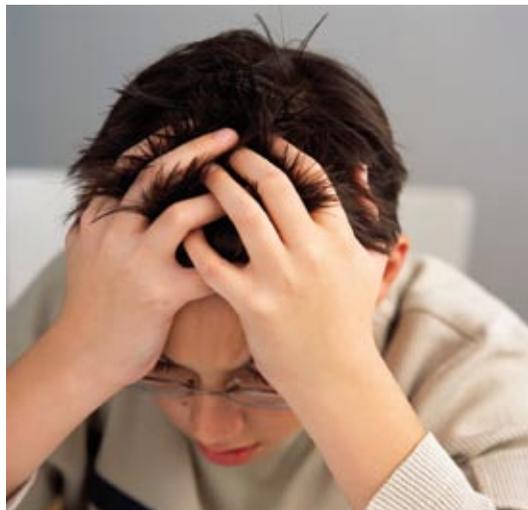
Las estadísticas indican que la edad más frecuente en la que aparece el bullying es entre los 7 y 14 años. Sin embargo hay conductas que surgen en niños más pequeños, pero son difíciles de medir por falta de métodos específicos.

## Clases sociales

Como es un fenómeno multi-causal, los especialistas coinciden en la necesidad de que interactúen los ámbitos de salud pública y educativos para dar una respuesta a este problema que no reconoce niveles socioeconómicos aunque sí cambia la modalidad de la agresión según esta segmentación. En colegios de bajos recursos, la agresión es más directa y física, como golpes. En los de mayores recursos es más encubierta con "cargadas", difamaciones, insultos a través de mails, mensajes de texto, subida de filmaciones trucadas a Internet, etc.

## ¿Cómo descubrir el Bullying?

- El fustigador generalmente actúa cuando los adultos no están presentes: en el recreo, en el pasillo, en el baño, por internet, por teléfono, enviándole mensajes de texto, etc.
- El hostigamiento -la mayoría de las veces- es rápido y oculto, y el que reacciona inadecuadamente es el hostigado a quien finalmente terminan retando y hasta sancionando.
- Intervenir en bullying exige asistir tanto al agredido como al agresor.
- Ante todo hay que tomar medidas de urgencia: si se detectan conductas de acoso, hay que detenerlas en el momento en que se producen.
- Al igual que el abuso sexual, el bullying genera mucha vergüenza. Se llega al extremo de que muchos padres prefieren que sus hijos sean hostigadores antes que hostigados. Entienden equivocadamente que el chico que es un hostigador al final de cuentas es un líder natural.



■ Los especialistas coinciden en que la sociedad actual es hostigadora. Hay familias que lo son y esto se advierte incluso en que los padres del chico hostigador no ven como algo malo que su hijo sea líder en una situación así y prefieren este rol a que su hijo sea el hostigado.

■ El perfil del agresor suele ser carismático, creativo, seductor, y el del agredido es retraído, con poca capacidad de comunicación.

## Cinco pautas que definen este fenómeno

■ Debe existir un hostigador y un hostigado.

■ El bullying es contra una persona concreta y no contra un grupo.

■ Generalmente es un grupo el que ejerce el hostigamiento, dirigido por un líder, quien idea las acciones, aunque no siempre sea él el que las ejecuta.

■ Tiene que haber disparidad de fuerzas.

■ El hostigamiento tiene que ser repetido y sostenido en el tiempo.



## Formas

El bullying además de acoso físico incluye toda la gama de burlas y problemas de relación frecuentes entre niños y adolescentes, una de cuyas expresiones más comunes es el “vacío” que se le hace a un compañero poco aceptado y condenado al exilio. Los mecanismos de popularidad, muy activos desde los 10 años, también pueden derivar en problemas de agresión entre pares.

Igualmente, los prepotentes cuentan con ciertas “ventajas”: suelen ser populares entre sus pares y son más “creíbles” ante el adulto, a la hora de defender su posición. En sociedades como las nuestras el modelo del más fuerte es el que está más legitimado.



Este tipo de fenómeno expresa diferentes formas de agresiones:

■ **Física:** Desde empujar o escupir, a golpear, robar, ocultar pertenencias de la víctima, esperarla fuera de la escuela para pegarle.

■ **Verbal:** Es la más habitual. Va del insulto a la humillación en público, difundir rumores, la amenaza o el ataque a algún aspecto físico, entre otras.

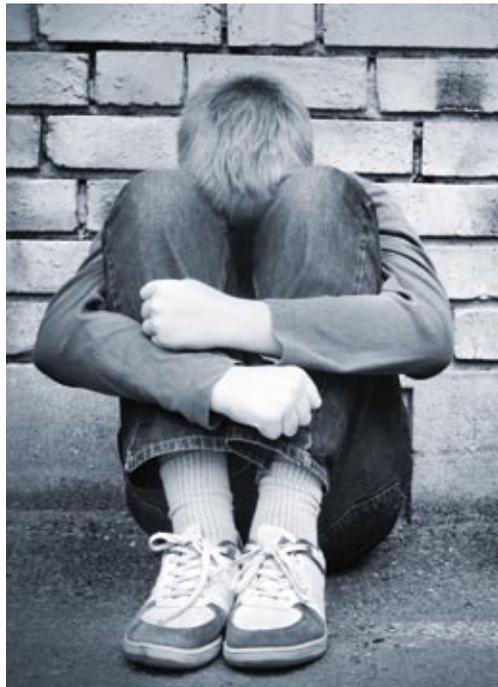
■ **Emocional:** Manipulación psicológica, bajar la autoestima, obligar a hacer los deberes, chantajear, excluirlo.

■ **Intimidación sexual:** Tocamientos, gestos obscenos, hablar con intenciones sexuales, etc.

## Señales

Algunos signos que podrían hacer sospechar de que un niño está siendo maltratado:

- No tiene más ganas de ver a sus amigos, ni de salir de su casa.
- No quiere asistir a clase.
- Golpes y moretones injustificados.
- Nerviosismo, irritabilidad, cambio de carácter.
- Tristeza.
- Insomnio.
- Pérdida de objetos y del dinero que le dieron para el recreo.
- Cefaleas, dolores abdominales.
- Falta de integración con pares.
- Baja notoria del rendimiento escolar.



## ¿Qué hacer cuando se sospecha que hay Bullying? ¡Atención padres!

Las intervenciones no son iguales para todos los casos y hay que evaluar cada situación. Involucrarse en el bullying exige asistir tanto al agredido como al agresor.

De esta manera, principalmente hay que tomar medidas de urgencia: si se detectan conductas de acoso hay que frenarlas en el momento en que se producen.

**Ante niños hostigados, es aconsejable que los padres tomen algunas medidas básicas.**

- En primer lugar, transmitir el problema a las máximas autoridades del establecimiento al que concurre el niño. Los maestros, los preceptores, los directores, son quienes deben detectar el bullying e intervenir inmediatamente.
- Reafirmar su cariño hacia el niño agredido y hacerles saber que está de su lado.
- Explicar que ser hostigado no es su culpa.
- Decirle que reaccionar frente al hostigamiento con llantos o de forma muy alterada no hace más que animar al hostigador.
- Elogiarlo cada vez que logre algo.
- Darle responsabilidades; lo ayuda a sentirse valioso e importante.



## Capacidades diferentes: La relación entre hermanos

**P**ara abordar las relaciones vinculares que se generan entre los hermanos de personas con capacidades diferentes, no se puede obviar una primera aproximación a la familia en su conjunto.

Como punto de partida, no se debe perder de vista que cada familia es única e irrepetible, tanto como cada sujeto. Por lo tanto, cada caso a analizar tendrá el sello característico de esa familia y no

de otra. Pero lo que es común a todas son los vínculos que se establecen, es decir, las relaciones paterno-filiales, las fraternales y las de pareja.

Cuando hablamos de una familia que en su seno alberga uno de sus integrantes con una capacidad diferente, podemos inferir que las relaciones familiares que se establecen requieren de una serie de movimientos particulares entre los cuales se destacan principalmente la adaptación y el reacomodamiento. Sin estos recursos podrían generarse conflictos que parecerían involucrar directamente sólo al sujeto con una capacidad diferente. En otras palabras, utilizar a este integrante como “chivo expiatorio” de esas situaciones problemáticas.

El asumir estas crisis es el paso principal para llevar adelante las relaciones familiares, determinando los roles que le corresponden a cada integrante, brindándole a esa familia la posibilidad de crecimiento, madurez y fortalecimiento.

### Roles

Ya que mencionamos los roles familiares, es de destacar el rol de los hermanos. Desde Caín y Abel las relaciones fraternales se nos presentan con una problemática particular –llamémoslas, celos competencia por el amor de los padres, etc.– que en cada familia se juega de maneras similares y, por momentos diferentes.

El hermano de un chico con capacidades diferentes no está exento de esta norma, pero en ocasiones estos sentimientos encontrados y contradictorios se intensifican. En ciertos casos puede aparecer un gran sentimiento de culpa por sentirse como el hijo poseedor de habilidades o de la salud que se le restó al hermano. Es así que, los triunfos se convierten en fracasos a raíz de este sentimiento de culpa, llevándolos en algunas oportunidades a una consulta psicológica para poder disfrutar de estos éxitos.

Asimismo, aparecen sentimientos de ira, rivalidad, celos y hasta envidia, ante los mayores cuidados y atenciones que recibe el hermano con una capacidad diferente.

La frustración, el aislamiento y la soledad



también se ponen en juego como consecuencia de las limitaciones que se pudieran encontrar en la relación con este hermano con quien muchas veces no se pueden compartir travesuras, aventuras, alianzas, proyectos, deseos, pensamientos, preocupaciones.

Aquí se ponen en evidencia un sin número de factores, que afectan la relación fraternal y es justamente en estos casos cuando la familia debe contener también a este otro hijo.

Por esto es fundamental que la distribución de roles sea la tarea fundacional de toda relación familiar, especialmente de aquellas que incluyan a un hijo con una capacidad diferente. En algunas oportunidades, el hermano "saludable" toma para sí una responsabilidad que no le corresponde, cargando el peso de sostener a estos padres que se encuentran heridos en su narcisismo, sintiéndose impulsado a cumplir misiones heroicas para compensarlos de este dolor, mostrándose maduro, competente, brillante e inteligente.



## El futuro

Ciertamente, en alguna etapa de sus vidas, comienza la pregunta por el futuro, el propio y el de estos hermanos diferentes. Muchas veces los padres suelen planificar que cuando ellos no estén éste hermano se hará cargo de los cuidados que necesita el otro hermano, generando una sensación de atadura, de hipotecar el futuro, que en la mayoría de los casos nunca encuentra la posibilidad de expresarse dentro del núcleo familiar, provocando enojo y resentimiento en el hijo "saludable".

Ante estas situaciones lo "saludable" dentro de la estructura familiar es la comunicación, estableciendo redes tanto intra como extra familiares que ayuden a encontrar posibles soluciones a futuros conflictos.

Las relaciones fraternales poseen características que le son propias, y en particular aquellas que involucran hermanos en esta situación en especial. Por esto es fundamental, tanto desde el rol de padres como desde lo institucional y/o profesional, generar espacios de contención y escucha para estos hermanos que transitan un camino que en muchas ocasiones sienten que deben vivirlo en soledad.

## Capacidades diferentes: Resiliencia

**M**uchas veces nos admiramos al saber que personas expuestas a situaciones límites de la vida, como por ejemplo pobreza, abandono, una vida plagada de stress, sobrecargas físicas, exposición a peligros etc., logran desarrollar una vida sana y con una actitud positiva.

Nos encontramos también con muchas de ellas que ante la adversidad que les imponía la vida o las dificultades con que se encontraban, lograban sobreponerse y llevar para sí y para con sus hijos una buena calidad de vida.

Podemos pensar que no todas las personas sometidas a situaciones de riesgo sufren enfermedades o padecimientos de algún tipo, sino que por el contrario pareciera que ante estas circunstancias las superan y salen fortalecidas por ellas. A este fenómeno se lo denomina en la actualidad resiliencia.

Termino cuya raíz del latín resilio significa “volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar”. Fue adaptado a las ciencias sociales y su definición nos dice: que es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas. Esta es una de las tantas definiciones que se le dan a este concepto.

### ¿Por qué pensamos a la resiliencia en función de la discapacidad?

En un artículo del médico psicoanalista Aldo Melillo, este nos dice: “Se notó que todos los sujetos que resultaron resilientes tenían por lo menos, una persona (familiar o no) que los aceptó en forma incondicional, independientemente de su temperamento, su aspecto físico o su inteligencia. Necesitaban contar con alguien y, al mismo tiempo, sentir que sus esfuerzos, su competencia y su autovaloración eran reconocidas y fomentadas, y lo tuvieron. Eso hizo la diferencia”. Y continúa diciendo “la influencia más positiva para ellos es una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo. O sea que la aparición o no de esta capacidad en los sujetos depende de la interacción de la persona y su entorno humano”.

Por otro lado el Dr. Elbio Nestor Suárez Ojeda, doctor del Centro Internacional de Información y Estudios de la Resiliencia (C.I.E.R.), sostiene que “su aplicación en cuanto a la discapacidad es cada vez más frecuente y numerosas experiencias se han basado en este concepto. Resiliencia ha sido uno de los pivotes para defender la inclusión de las personas discapacitadas en todos los aspectos de la vida comunitaria”.





A raíz de estas definiciones podemos afirmar que la contención que brinda el familiar de la persona con capacidades diferentes, sumada a otras herramientas, ayuda a un mejor desarrollo de esta capacidad.

## Pilares de la resiliencia

■ **Autoestima consistente:** Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo.

■ **Introspección:** Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro.

■ **Independencia:** Se define como el saber fijar límites entre uno mismo, el medio con problemas, la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin caer en el aislamiento.

■ **Capacidad para relacionarse:** La habilidad de establecer lazos de intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.

■ **Iniciativa:** El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más complejas.

■ **Humor:** Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

■ **Creatividad:** La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.

■ **Moralidad:** Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato con los otros.

## Deterioro cognitivo



**E**n el cuidado de la salud, constantemente se habla acerca de nuevas formas de mejorar nuestro físico, de nuevos métodos para combatir enfermedades o de recientes adelantos en la lucha contra determinadas afecciones. A partir de los logros alcanzados, la expectativa de vida ha aumentado en ciertos sectores de la sociedad, haciéndonos más longevos. Con un trabajo continuo nuestro cerebro nos acompaña constantemente, y el paso del tiempo hace que -como todo- envejezca y se resientan sus funciones. Pero en los círculos de investigadores se va debilitando esa concep-

ción que indicaba que el hacernos mayores implicaba necesariamente la decadencia mental. Los constantes estudios que se realizan para conocer nuestro cerebro y sus maravillosas posibilidades permiten asegurar a los especialistas que la mente puede ejercitarse, como si de un músculo se tratara, para mejorar su capacidad y desarrollarla.

Nuestras funciones deben estar acordes a las características de nuestro medio. Vivimos lo que muchos han llamado “la era de la información”, y es cierto que constantemente se producen actualizaciones de los conocimientos que hemos adquirido en la escuela, en el trabajo o en nuestras profesiones. Se hace necesario que nuestras capacidades se incrementen, o al menos que no decaigan, que entrenemos nuestro cerebro para desafíos cada vez mayores y para evitar problemas que en el futuro podrían ser la base de serias afecciones o trastornos de las funciones intelectuales.

Los estudiosos del tema afirman que un cerebro que se ejercita continuamente aumenta el número de conexiones entre neuronas, y de esta forma se desarrolla protección ante el deterioro cognitivo. Esto se produce porque el axón de la neurona (la extensión de la célula nerviosa especializada en transmitir impulsos) que envía mensajes a través de la sinapsis aumenta el número de contactos, mientras que la que recibe incrementa el número de receptores.

### La clave: la estimulación y el desafío

De acuerdo a los profesionales dedicados a la neurología, la estimulación que recibe nuestro cerebro disminuye al adoptar conductas rutinarias. A medida que avanzan los años se tiende a desarrollar actividades sencillas y con las que nos sentimos cómodos, pero de esa manera se limita el funcionamiento de la mente evitando situaciones que implicarían esfuerzos y desafíos. Un escenario ideal sería recrear las condiciones intelectuales que poseíamos en la juventud, en las que permanentemente nos enfrentábamos a nuevos retos que ampliaban nuestros conocimientos y procesos de raciocinio. Si bien siempre se puede volver a estudiar, otra opción es la de imponerse ejercitar a nuestro cerebro planteándole nuevas metas y así mantenerlo permanentemente activo. Estos objetivos que hacen que nuestras funciones se mantengan en buena forma son, por ejemplo, realizar cosas a las que nuestra mente no está acostumbrada y que la obliguen a procesar diferentes formas de enfrentar los retos. Para los neurólogos estos desafíos implican un cambio de actitud hacia la incorporación de nuevos conocimientos y la utilización de recursos cerebrales no explotados. Los ejercicios sugeridos para mantenerse

mentalmente en forma son menos complicados de lo que podría suponerse. Entre ellos los investigadores proponen escuchar un tipo de música al que no estamos acostumbrados o explorar géneros literarios a los que habitualmente no nos acercamos para sumergirnos en otras estructuras de lenguaje. Existen otras formas para que nuestras funciones cognitivas se mantengan en niveles adecuados y que implican juegos o pasatiempos que, además de entretener, reportan importantes beneficios. Algunos rompecabezas, juego recomendado por los especialistas, exigen combinar colores, formas y seguir una secuencia lógica en su construcción. Concentrarse en la forma y color moviliza el hemisferio cerebral derecho, en tanto que el diseño y la secuencia lógica activan el izquierdo.



En ciertos lugares del mundo esta tendencia del entrenamiento del cerebro ha llegado a territorios llamativos. Importantes empresas de videojuegos como Nintendo han sacado a la venta productos basados en entretenimientos de ingenio, y en la misma intranet pueden encontrarse actividades como los mencionados rompecabezas que varían su complejidad de acuerdo a los deseos del usuario.

## Alimentarse bien y ejercitarse

Se conoce la relación entre la buena alimentación y el desarrollo intelectual en los primeros años de vida, pero la nutrición adecuada es importante en todas las etapas para un correcto mantenimiento de las condiciones de nuestra mente ya que la alimentación deficiente se vuelve un factor de riesgo que colabora con el deterioro cognitivo. Por el contrario, el consumo de pescados y mariscos ayuda a la prevención de futuras afecciones, tal como lo indican ciertos estudios llevados a cabo en distintas partes del mundo. Uno de estos trabajos se realizó investigando los grados de deterioro mental en poblaciones con distintos tipos de dieta, lo que arrojó como resultado que aquellos grupos que consumen habitualmente alimentos provenientes del mar cuentan con el factor protector brindado por el ácido graso omega - 3 contenido en ellos. Otras investigaciones también señalan como agente pernicioso para la memoria a las sospechosas de siempre: las grasas. El abuso de ellas causaría deterioro de las funciones y pérdida de las habilidades mentales. Los profesionales a cargo de estos trabajos alertan especialmente sobre aquellas contenidas en margarinas, pan, etc, y recomiendan la incorporación de vegetales, y frutas oscuras como el arándano.

Un aliado que, practicado de forma correcta y moderada, ayuda para muchas de las tareas de nuestro cuerpo es el ejercicio físico. Llevar a cabo trabajos aeróbicos que aumentan el ritmo cardíaco por periodos de 15 minutos o más, provocan en nuestro cuerpo la aparición de químicos fundamentales para el crecimiento de células nerviosas y para estimular determinadas zonas del cerebro.

El realizar actividades nuevas y ampliar los horizontes intelectuales abordando desafíos hará que nuestro cerebro se mantenga activo y ejercitado, mientras que los alimentos sanos lo protegerán del deterioro físico. Y si bien, esto no debe suponerse como la solución definitiva para la aparición de enfermedades neurológicas, ayudan a protegerse de estas dolencias y a mejorar la calidad de vida.



## Memoria

**E**l exceso de trabajo, las responsabilidades, los nuevos proyectos, la acumulación de compromisos, suelen presentarse como situaciones cotidianas pero a veces pareciera que adquieren otra dimensión y se potencian. Nos sentimos verdaderamente agobiados y cansados. Por eso resulta muy importante controlar a tiempo uno de los primeros síntomas que se presentan en estas circunstancias que es la pérdida de memoria como parte de un trastorno de ansiedad.

Los olvidos frecuentes parecen inevitables y muchas personas se resignan a padecerlos. Sin embargo, varias investi-

gaciones confirmaron que la disminución de la memoria no tiene porque formar parte del normal envejecimiento y se puede mantenerla en buen estado a lo largo de toda la vida. Y menos aún deberíamos tener inconvenientes en determinados periodos del año.

A partir de los 50 a 55 años ocurre un deterioro leve de la memoria y de otras funciones cognitivas como el lenguaje. Se denomina disfunción cognitiva mínima.

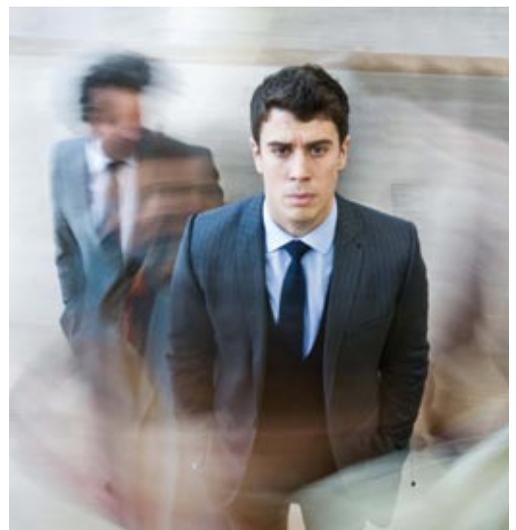
Es tan leve que no debería interferir con las actividades habituales que se desarrollan. Cuando esa alteración se torna importante y empieza a afectar la vida cotidiana, se deben tomar ciertos recaudos porque sus causas podrían deberse a enfermedades degenerativas, como el Alzheimer, a procesos de deterioro vascular o a traumatismos de cráneo.

Los trastornos de la memoria aparecen y acompañan también a estados de depresión, déficit de atención e hiperactividad del adulto.

### Stress y ansiedad

En la mayoría de las personas con este problema de verdaderas lagunas mentales las causas más habituales son el stress y la ansiedad. Lamentablemente la gente nota que vive estresada cuando ya lleva mucho tiempo sufriendo.

La Organización Mundial de la Salud sostiene que, por ejemplo, el stress laboral afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores, y a la eficacia de las entidades para las que trabajan. Investigaciones recientes señalan que ciertos patrones de nuestro estilo de vida pueden convertirse en un factor protector frente a los trastornos cognitivos en general, y de memoria en particular. Se sabe que mantener una buena salud física es fundamental para proteger nuestro cerebro. La realización periódica de ejercicios físicos y una dieta rica en frutas y verduras, que evite las grasas, las frituras y la sal en exceso, ayuda a mantener la mente en forma.



## Factores de riesgo

Hoy la principal causa de la pérdida de memoria más allá del stress y la ansiedad es la enfermedad cerebrovascular. El haber tenido colesterol elevado e hipertensión arterial en la tercera década de la vida incide en el desarrollo de trastornos de la memoria.

Un diagnóstico temprano de los factores de riesgo vascular, como la hipertensión y la diabetes, pueden evitar el deterioro cognitivo y la llamada demencia senil.

Es importante mantener una buena salud emocional, ya que la depresión y la ansiedad tienen consecuencias negativas para las funciones intelectuales. Si bien niveles moderados de estrés pueden ser estimulantes, cuando es demasiado alto o se mantiene por períodos prolongados, puede afectar la memoria.

Otro factor del estilo de vida que puede protegernos o predisponernos al deterioro cognitivo es el grado de actividad y ejercitación mental que tengamos a lo largo de la vida. Varios estudios han reportado un riesgo mayor de deterioro y enfermedad de Alzheimer en personas con menor nivel educativo.



## Entrenamiento cognitivo

Otros estudios demuestran que la ejercitación y estimulación cognitivas pueden retrasar la aparición de los trastornos de memoria y de las funciones intelectuales en personas sanas. Hoy existen programas de entrenamiento cognitivo, ya sea mediante ejercicios individuales o talleres grupales, que permiten mantener la mente en forma.

## Hipertensión

Los controles médicos de rutina para las personas con hipertensión se limitan en general al cuidado de la función del corazón y los riñones. Sin embargo, el deterioro cognitivo en pacientes con lesiones u obstrucciones en los vasos sanguíneos recibe poca atención.



Una enfermedad cerebral de origen vascular puede producir psicosis, depresión, ansiedad y demencia, o todos estos trastornos juntos. Según estudios, el 60% de todas las demencias aparecen con algún problema vascular. Por lo tanto, controlarse la presión previene las alteraciones cognitivas y anímicas y si una persona quiere cuidar su memoria, debe controlarse la presión.

## Cigarrillo

El consumo de tabaco parece también estar vinculado a un mayor riesgo de pérdida de memoria en adultos mayores, según un informe divulgado por la revista Archives of Internal Medicine. En las primeras

pruebas se detectó que los que fumaban pertenecían al grupo de menor rendimiento cognitivo en comparación con aquellos que nunca habían consumido tabaco.

Se reporta que quienes habían abandonado el cigarrillo al inicio de la investigación habían reducido la capacidad oral y vocabulario en un 30% comparado con los no fumadores. Además, las personas que dejaron de fumar reportaron un mejoramiento en otros hábitos que influyeron en su salud.

Como conclusión se determinó que fumar en la edad adulta está vinculado a una menor capacidad de razonamiento y problemas de la memoria. Se demostró que quienes dejaron de fumar mejoraron su memoria, aumentaron su vocabulario y la fluidez oral.



## Consejos

- Trate de evitar situaciones de estrés y disfrute de actividades recreativas.
- Mantenga una vida social activa.
- Intercambie momentos y opiniones con personas de menor edad.
- Realice periódicamente ejercicios para mantener su mente activa.
- A partir de los 50 años, controle periódicamente sus habilidades mentales.
- Lleve un estilo de vida sano, evitando el alcohol y el tabaco.
- Realice ejercicio físico aeróbico en forma permanente.

## Ejercicios mentales

- Mire una película y explique la trama a quien no la haya visto.
- Trate de hacer cuentas mentalmente.
- Lave sus dientes con la mano no dominante.

# Síndrome de déficit de atención

La prevención y el apropiado abordaje de todas y cada una de las enfermedades siempre es importante, pero cuando se trata de cuestiones que afectan a los niños se debe tener un especial cuidado ya que su fragilidad y corta edad hacen que la preocupación sea mayor.

Cuando para subsanar una patología basta con la consulta médica y el seguimiento de las indicaciones del pediatra para que nuestros hijos se sientan bien, la recuperación de la salud no suele presentar mayores inconvenientes. Pero en el caso de dolencias más complejas, y que atañen a todo el grupo familiar, su tratamiento es mucho más difícil dado que requiere del compromiso y dedicación de la totalidad de los integrantes de la familia, como así también del trabajo de docentes y otros adultos que tienen relación con los pequeños. Este es el caso del Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad (ADHD), problemática actual que afecta a gran cantidad de niños en nuestro país y en el mundo.

El término ADHD proviene de la designación en inglés de esta enfermedad (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), y hace referencia a manifestaciones del orden de la conducta caracterizadas principalmente por hiperactividad, desatención e impulsividad. Este trastorno del comportamiento suele ser común y afecta un elevado número de niños, sobre todo los que se encuentran en edad escolar. Los pequeños que padecen esta afección actúan sin pensar, son hiperactivos y no pueden concentrarse fácilmente. Además, no pueden permanecer sentados, prestar atención por tiempos prolongados o estar interesados en los detalles de la cosas.

Es cierto que todos los niños actúan de este modo en algunas ocasiones, sobre todo cuando están ansiosos o excitados, pero la diferencia con este síndrome es que los signos característicos están presentes durante períodos de tiempo más largos y afectan todos los ámbitos en el que se desenvuelve el chico. Es decir, que los síntomas bloquean la habilidad de poder manejarse social, escolar y familiarmente.



En general, incide principalmente en niños a partir de la edad preescolar, pero puede extenderse a la adolescencia y hasta la vida adulta. Los especialistas afirman que solamente en Estados Unidos, más de tres millones de niños presentan el síndrome de hiperactividad y déficit de atención. Además, agregan que lo padece del 3% al 8% de los niños en edad escolar, y es de cuatro a nueve veces más frecuente en varones. La transmisión genética está indicada como posible causa aunque no se ha identificado

el genoma específico. En los países anglosajones se lo conoce desde hace varias décadas con distintos nombres (hiperquinesia, disfunción cerebral mínima, déficit atencional, etc.), pero en nuestro país es poco difundida aunque su incidencia es cada vez mayor.

## Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico del ADHD debe realizarse siempre sobre la base de datos de la historia familiar y personal, incorporando también los elementos proporcionados por el docente acerca del desempeño del niño en la escuela.

Al no contar hasta ahora con pruebas diagnósticas objetivas (laboratorio, Rx, etc.), el profesional debe reunir toda la información posible antes de arribar a una confirmación de la patología para evitar tratamientos erróneos, sobre todo en lo que se refiere al uso de medicación.

El médico en este proceso de recopilación de datos debe constatar que los comportamientos no estén relacionados con posibles situaciones de stress en el hogar. Puede darse el caso que los niños que han experimentado un divorcio, una mudanza, una enfermedad, un cambio de escuela u otro momento significativo, comiencen a actuar de formas poco usuales o que se muestren olvidadizos. Para evitar un diagnóstico equivocado, es importante analizar si estos factores ejercieron una influencia en el comienzo de los síntomas.

## Medicación: una compleja opción

Para los casos en que se confirma el diagnóstico, el profesional puede indicar psicoestimulantes (ritalina) para elevar la concentración. Pero lo que es necesario saber es que este fármaco es una droga derivada de las anfetaminas, cuya función es estimular los niveles de los neurotransmisores en el sistema nervioso central. Dadas estas características es importante tener en cuenta que se trata de psicofármacos, y que tienen efectos adversos: pesadillas, déficit de crecimiento, disminución del apetito, entre otros. Por lo que su uso debe ser controlado y evaluado por profesionales especialistas en esta patología.

Lamentablemente, la mayoría de los niños y adolescentes que reciben medicación estimulante para el ADHD, no la necesitan. Los instrumentos diagnósticos son confeccionados en Estados Unidos, donde impera una realidad social y familiar totalmente diferente de la nuestra, por lo que difícilmente podamos evaluar presuntos casos en nuestros pacientes con dichos métodos. Es urgente la necesidad de desarrollar en nuestro país un instrumento diagnóstico adecuado a la población de riesgo local para evitar que los chicos estén medicados con psicofármacos innecesariamente.



confeccionados en Estados Unidos, donde impera una realidad social y familiar totalmente diferente de la nuestra, por lo que difícilmente podamos evaluar presuntos casos en nuestros pacientes con dichos métodos. Es urgente la necesidad de desarrollar en nuestro país un instrumento diagnóstico adecuado a la población de riesgo local para evitar que los chicos estén medicados con psicofármacos innecesariamente.

## La prevención una tarea conjunta

Para este tipo de afecciones en las que la prevención radica fundamentalmente en el trabajo cotidiano de toda la familia sobre la manifestación de los síntomas (impulsividad, hiperactividad y déficit de



atención), es necesario desarrollar fuertes canales de comunicación y contención familiar. Los mismos se pueden abordar a través de la interacción lúdica entre padres e hijos, ya que por medio del juego, además de compartir un momento de esparcimiento, se crean vínculos estrechos que favorecen el diálogo y la comunicación. Otro aspecto importante es la implementación de rutinas que permitan que cada uno de los integrantes de la familia pueda llevar acabo las actividades diarias con un orden dado que ayuda a la concentración y reduce los niveles de impulsividad. Saber con antelación lo que va a suceder genera tranquilidad.

## Cómo ayudar a nuestros hijos

Generalmente frente a estas problemáticas de salud, dónde las acciones terapéuticas muchas veces son un trabajo de estrategias ensayo-error de diferentes tácticas conjuntas hasta encontrar el camino que contribuye a mejorar o resolver las situaciones conflictivas que nos aquejan, se nos presenta el interrogante: ¿Qué puedo hacer en las actividades de todos los días para ayudar a mi hijo? Aquí les traemos algunos consejos de gran utilidad que brindan los profesionales especialistas, y que nos ayudan en las cuestiones de todos los días.

- Ubique la mochila del colegio, la ropa y los juguetes en el mismo lugar todos los días para que su hijo sea menos propenso a perderlos.
- Evite distracciones. Apague la televisión, la radio y la pc cuando ellos estén haciendo los deberes.
- Limite las opciones. Ofrezca elegir entre dos objetos (ropa, comida, juguetes), para que no se sienta sobre estimulado.
- En lugar de utilizar largas explicaciones e indirectas, utilice instrucciones claras y concisas para recordarles sus responsabilidades.
- Utilice una lista para enumerar metas y mantenga un seguimiento de los comportamientos positivos. Luego, recompénselo por sus esfuerzos.
- En lugar de elevar la voz o pelearse, use penitencias o la cancelación de privilegios como consecuencia de sus comportamientos inapropiados.
- Compartir espacios de juego con los chicos favorece la comunicación y nos acerca a su mundo.
- Todos los niños necesitan del éxito para sentirse bien consigo mismos. Estimular los talentos de nuestros hijos es muy importante, ya sea en los deportes, el arte, o la música.



**E**l stress es una noción que proviene de la física, disciplina que utilizaba este término para hacer referencia a la fuerza, tensión o presión externa que se aplica a una sustancia, como a la deformación a la que está sometido un material elástico, por ejemplo.

Si lo traslada a la biología y a la psicología, se trata de la presión que afecta a un organismo y produce efectos en el funcionamiento del mismo.

Se puede decir que el stress es una sobrecarga en el organismo que produce alteraciones a nivel psíquico y físico. Esta noción de sobrecarga es un aspecto determinante de la teoría freudiana del trauma. El traumatismo se caracteriza

por un flujo excesivo de excitaciones, en relación con la tolerancia del sujeto y su capacidad de controlar y elaborar psíquicamente dichas incitaciones.

En síntesis, todas las definiciones expresan que se trata de una alteración del cuerpo y la mente ante un estímulo externo que resulta desmesurado para la armonía psicofísica generando diversos síntomas que comprometen en mayor o menor medida la salud del sujeto. Ahora bien, esta tensión es de grado. Esto quiere decir que hay un estado de tensión inherente a la condición humana. Ya Freud decía que ante los estímulos externos y/o internos el organismo trata de equilibrarse para lograr cierto estado de homeostasis, de equilibrio. Pero hay algo que irrumpe, que excede a los recursos con los que cuenta el individuo.

La sociedad actual nos compromete diariamente a exceder esos recursos, ya sea por razones laborales, científicas o de consumo, y hasta la cultura nos impone ritmos diferentes en cada momento.

En el plano laboral nos encontramos permanentemente con situaciones estresantes. Por un lado sabemos la importancia de tener trabajo, pero a esto se suma la carrera vertiginosa por cuidarlo, por adaptarnos a las nuevas tecnologías, por asumir constantemente nuevas responsabilidades, por preservar las relaciones interpersonales, etc. Por otro lado, muchas veces nos encontramos realizando una tarea que es rutinaria, que no nos gusta o, directamente, que no coincide con nuestras expectativas profesionales.

Ya en otro ámbito, nos encontramos con el consumo y la tecnología, elementos que van de la mano. Pero como si estuviéramos en una maratón donde todo se desarrolla a paso marcado, la sociedad nos impulsa a adecuarnos a las nuevas tecnologías. Todos los días nos muestra que nuestro celular o nuestra pc pasaron a ser obsoletos en relación a los que impone el mercado. ¿Qué hacemos entonces? Nos desvivimos por tener eso que salió ayer en la tele, y encima lo queremos ya. Algunos podemos detenernos a pensar sobre esto y otros salimos desesperados para participar de esa maratón. ¿Esto no es stress?



## Síntomas

Algunos de los signos que se detectan en un sujeto estresado son:

- Irritación.
- Presión.
- Preocupación.
- Depresión.
- Afecciones psicosomáticas.
- Sensación de insatisfacción ante la vida.
- Baja autoestima.
- Perturbaciones en la atención y en la percepción.
- Aburrimiento.



Todos estos síntomas no sólo nos provocan malestares físicos, como por ejemplo serios problemas cardiológicos, sino que alteran nuestro universo psicológico y hacen que nos conectemos con el medio ambiente de una forma peculiar, dejamos de frecuentar lugares, amigos y hasta pueden provocar ciertos trastornos en nuestro ámbito laboral o de estudio.

## Cómo evitarlo

Si bien no hay reglas fundamentales a seguir, se puede pensar en algunas que nos ayuden a aliviarlo.

Así como la sociedad y la cultura nos llevan a padecer situaciones de stress, también nos muestra un amplio espectro de soluciones posibles.

Una de ellas está en relación a la actividad física, el librarnos de la sobrecarga, pero desde un lugar de placer y no sólo por acomodarse a una imagen de perfección, sino para disfrutar del ejercicio de una vida sana.

El lazo social, el encuentro con los otros -amigos, familiares, compañeros- nos ayuda a no autoexcluirnos y quedar varados en nuestros pesares como si fueran los más trágicos del mundo.

El pensamiento y la evaluación de las situaciones generadoras de conflicto ayudan a mejorar la posibilidad de reorganizarse ante aquello que pudiera considerarse como algo extremo e insolucionable.

Así como nuestro organismo pone en marcha sus defensas ante cualquier ataque externo/interno, nuestra psiquis también cuenta con mecanismos de defensa que tienden a lograr la estabilidad emocional del sujeto, y en cada uno operan de manera diferente.



También y fundamentalmente, la palabra -cuando es escuchada- es el vehículo necesario para aminorar el dolor psíquico y la angustia. Una ayuda terapéutica se hace necesaria cuando sentimos que nuestros recursos no alcanzan.

## Otras alternativas

Además de las mencionadas propuestas, existen otras que pueden ayudar a revertir un cuadro establecido de stress o contribuir a prevenirlo.

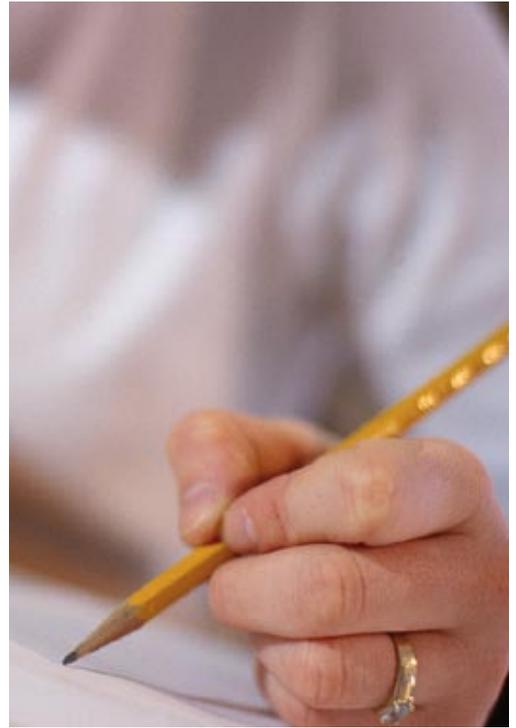
■ Es importante mantener el sentido del humor en situaciones difíciles, es una recomendación habitual de los expertos que estudian este problema. La risa alivia las tensiones y ayuda a mantener la perspectiva de la situación. El humor es un mecanismo muy efectivo para sobrellevar el stress agudo.

■ Es útil comenzar el proceso de reducción de esta afección con un inventario informal de nuestras actividades cotidianas. El primer paso es mantener un diario de aquellas que nos generan un mayor gasto de energía y tiempo, de las que desencadenan ansiedad o rabia, o precipitan una respuesta física negativa (por ejemplo dolor de estómago o de cabeza). También se deben registrar las experiencias positivas, aquellas que provocan sensación de logro o bienestar. A pesar de que esta fase pueda resultar estresante en sí misma, constituye un paso ineludible.

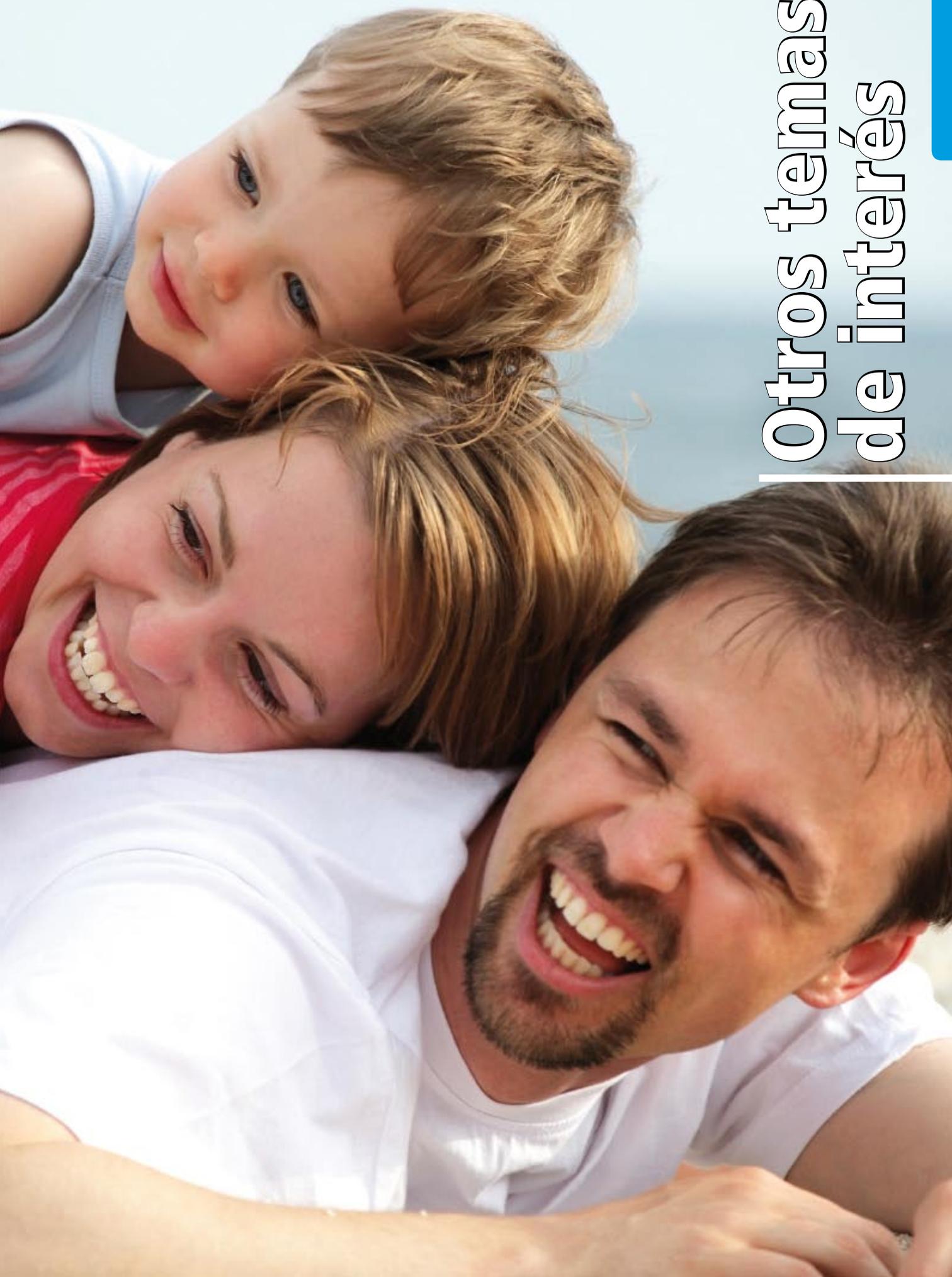
Luego de un corto período, el individuo debe tratar de identificar dos o tres eventos o actividades que lo desestabilizan en forma significativa. Las prioridades y las metas deben ser cuidadosamente definidas. Uno debe preguntarse si esas actividades constituyen metas propias o ajenas, si son actividades que pueden ser cumplidas en forma razonable y, finalmente, quién mantiene el control sobre las mismas.

■ El paso siguiente es tratar de compensar el peso de las actividades productoras de stress con otras que lo alivian. Agregar actividades placenteras es más positivo que únicamente reducir las desagradables. Esto es importante porque hay muchas actividades que simplemente no pueden ser dejadas de lado u olvidadas.

■ Por otra parte, las técnicas de relajación también realizan su aporte para mejorar la calidad de vida cuando nos encontramos cursando este cuadro. Esta práctica baja la presión arterial, la respiración y la frecuencia cardíaca, reduce la tensión muscular y alivia las tensiones emocionales. Las mencionadas propuestas pueden ser un aporte positivo para aliviar y liberar la angustia y de este modo superar una situación de stress.



# Otros temas de interés



**E**l ajetreado mundo en el que vivimos nos pone en contacto con cambios sociales que influyen en nuestra forma de vida. Etapas de la vida habitualmente complejas como la adolescencia adquieren particulares características, el contacto cotidiano con nuevas tecnologías de comunicación y entretenimiento genera llamativas costumbres en nuestros niños, y los adelantos en investigación médica plantean debates éticos y legales sobre el uso de las células madres.

La mejor calidad de vida nos hace más longevos, lo que abre nuevos desafíos en el abordaje de los problemas de salud de los adultos mayores. Estos y otros interesantes temas tienen su desarrollo en estas páginas.

# Adolescencia: Una compleja etapa de la vida

La adolescencia constituye una etapa de la vida en la que se experimentan una serie de cambios no sólo en el cuerpo, sino también en lo emocional, social y en el desarrollo intelectual. Es un período en el que comienzan a manifestarse e incorporarse transformaciones interiores, con una búsqueda permanente de la propia identidad, intercambio con el medio que los contiene, modificaciones corporales, y desarrollo sexual.

En esta etapa se manifiesta una extrema vulnerabilidad desde el punto de vista social, psicológico, económico y de salud, por ende, es importante que el médico de cabecera del niño junto con su familia adopten una serie de medidas para lograr una contención adecuada evitando o previniendo las complicaciones que puedan presentarse.

Si bien no es sencillo determinar con precisión el tiempo o edad específica en la cual se inicia la adolescencia, los especialistas han podido establecer que se extiende desde los 10 a los 20 años de edad. A su vez puede subdividirse en tres etapas: **temprana**: desde los 10 a los 13 años; **media**: desde los 14 a los 17 años y una etapa **tardía**: a partir de los 18 años. Esta subdivisión fue pensada por los profesionales que abordan esta temática para facilitar su comprensión y análisis, permitiendo relacionarla con las actividades educacionales, sociales, etc.

## Cambios en la vida social

Es importante saber que en este período de la vida no sólo se suceden modificaciones físicas sino que, además, los cambios se relacionan con el desarrollo de las capacidades intelectuales y cognoscitivas a las cuales los adolescentes deben adaptarse. Para ello tienen que ampliar su vocabulario para poder expresar adecuadamente sus inquietudes y comprender los mensajes que reciben y que deben ser decodificados por ellos.



En la fase temprana una de las preocupaciones más importantes está relacionada con la velocidad con que se manifiesta el crecimiento corporal, la comparación con otros niños y con la imagen de sí mismos que obtienen en el espejo. Aquí los niños comienzan a sentir que son demasiado "grandes" para entretenerse con muñecas o autitos, y muy "pequeños" para maquillarse o invitar a salir a una chica. Estas contradicciones en los sentimientos suelen ocasionar cierta angustia e insatisfacción que muchas veces se representa con la frase tan conocida por todos los padres: "estoy aburrido".



Frente a esto, una buena estrategia para trabajar esa supuesta apatía es fomentar y disponer de espacios para dialogar acerca de la relación de los chicos con su propio y nuevo cuerpo, ya que se trata de una delicada etapa que produce situaciones nuevas que los sorprenden, e incluso hasta pueden generarles miedo por lo repentino que se suceden. Al mismo tiempo, el adolescente transita un proceso hormonal relacionado con su despertar sexual.

Muchas veces no encuentran la manera de manejar estas nuevas sensaciones que los abruman. Los padres deben tener

siempre presente la separación progresiva que realizan los adolescentes de su niñez, que se manifiesta con altibajos en el humor, inseguridad, melancolía, sensación de incomprensión y el establecimiento de lazos estrechos con sus pares por la necesidad de afecto y apoyo en un confidente.

Es en la fase media justamente donde esta necesidad de contar con un grupo que los comprenda, y con el cual pueden identificarse, hace que sus preocupaciones se relacionen con pertenecer a determinadas modas o grupos y a ser atractivos. Es así como se aferran fuertemente a sus amigos, manifestando cierta ausencia de contacto con los padres, y cuando ellos lo tratan como a un niño frente a otros jóvenes su rebeldía se incrementa y el joven siente casi como una "traición" este comportamiento de su propia familia. Surgen sentimientos de omnipotencia, pudiendo determinar la aparición de conductas de riesgo como tabaquismo, alcoholismo y drogadicción o conductas antisociales como robo, agresión o conducir vehículos en forma temeraria e irresponsable.

Por último, en la adolescencia tardía, comienza la preparación para los roles a desempeñar en la adultez y donde la preocupación por el cuerpo de a poco se supera. La autonomía se desarrolla, y existe mayor fluidez en el diálogo con los padres y escuchan sus consejos.

De acuerdo a la actitud que se tome hacia ellos, la familia y el ambiente en el que se desenvuelven favorecerán o dificultarán el desarrollo de los adolescentes. Todo va a depender del respeto de los tiempos evolutivos y del apoyo que se les brinde. De esta manera, en una familia sobreprotectora, las etapas podrían prolongarse, no logrando una maduración adecuada, mientras que en otras familias el proceso suele apresurarse, lo que tampoco promueve la maduración personal adecuada.

## El cuerpo crece

Los profesionales especializados en adolescencia pertenecientes a la Sociedad Argentina de Pediatría comentan que el crecimiento no se produce en forma armónica ni simultánea, sino que es secuencial, aumentando en una primera instancia el tejido adiposo, luego el esquelético y por último el muscular.

El aumento normal de peso previo a la adolescencia se debe al incremento del tejido graso, lo que ocasiona mucha preocupación a los padres y al mismo joven, que en ocasiones transita momentos de inseguridad. Esto puede originar una compleja relación con la alimentación, e inclusive en los casos más graves atravesar enfermedades como la anorexia o la bulimia. Asimismo, el incremento de peso continúa en las niñas luego del primer ciclo menstrual a expensas del tejido adiposo y la talla. Al alcanzar la pubertad, las mujeres logran el 60% del peso corporal del adulto y durante el llamado "estirón" es posible aumentar entre 5 y 6 kg. por año.

En las chicas, el crecimiento se produce dos años antes que en los varones con un incremento promedio de 9 cm. por año, mientras que en los varones es de 10,3 cm. A pesar de que las niñas inician antes el crecimiento puberal, el resultado final es una diferencia de 12 cm. en promedio a favor de los varones, como consecuencia de un mayor incremento anual.



El desarrollo muscular coincide con el óseo, con una gran multiplicación de las fibras musculares y disminución del

tono de los músculos, que favorece esa postura desgarbada característica de muchos adolescentes y que lleva a las mamás a instar a “caminar derecho”, y también hace que los adultos se refieran a su aspecto con la expresión “estás todo torcido”, pero estas posturas tienden a normalizarse al finalizar esta etapa. En muchos casos, a raíz de esto, los adolescentes recurren a la gimnasia y a los aparatos, sin saber que sobrecargar la columna en crecimiento puede provocar lesiones importantes. Sólo al terminar el proceso de crecimiento se logra la plenitud física buscada.

Las características o datos que se puedan expresar o manifestar, se relacionan con la generalidad de los jóvenes. Es decir, cada adolescente es distinto y único, por lo tanto algunos madurarán de manera precoz y otros en forma tardía. Lo importante es que más tarde o más temprano todos alcanzarán el completo desarrollo.

## Adolescencia y tabaquismo

La mayoría de las personas comienzan a fumar antes de los dieciocho años, y se calcula que un cuarto de ellas inclusive lo han hecho antes de cumplir los diez.

La peligrosidad que conlleva el consumo del tabaco es conocida por mucha gente, principalmente por aquellos que se encuentran sufriendo las consecuencias de sus múltiples factores nocivos, pero constantemente se suman personas a la multitud de fumadores que quedan atrapados por el hábito de fumar. Uno de los campos fértiles en los que se siembra la idea de que fumar otorga características de glamour, delgadez, hombría, estado atlético, capacidad de seducción, etc., es el de los adolescentes.

En esta etapa de descubrimientos, desarrollo y rebeldía los más jóvenes encuentran en el cigarrillo un primer elemento para sentirse adultos y al mismo tiempo incomodar o desafiar a sus padres sin pensar en el daño que se infligen. Aquellos progenitores que han atravesado por este trance deben recordar ese momento en que encontraron por primera vez a su hijo/a intentando fumar adoptando poses y actitudes de mayor.

Por ello la Organización Mundial de la Salud trabajó sobre los riesgos de la captación de los adolescentes por parte de las operaciones de marketing de las empresas tabacaleras. No con una exagerada alarma enraizada en la visión apocalíptica acerca de que la gente hace lo que los medios le dicen, si no por medio de una propuesta inteligente ya que a través de dos mecanismos que la publicidad utiliza -el de los reflejos condicionados y el de la sustitución- se aliviana (o decididamente esconden) los gravísimos problemas de salud que el tabaco acarrea.



## Adolescencia: Generación Y

Cada generación de jóvenes trae consigo un nuevo equipaje de gustos, pareceres, preferencias y perspectivas particulares del mundo en el que transitan. Esto no es nada nuevo, y en cada década los padres han tenido que lidiar con la rebeldía y cuestionamientos de sus hijos. Siempre influidos por los contextos sociales y políticos, los jóvenes interpretan su propio mundo -y el de los mayores- y reaccionan ante él. Así es como nacieron grupos como los Baby Boomers, la Generación X, y la más reciente Generación Y. Son

los adultos jóvenes y adolescentes que vemos a diario, que van creciendo y se incorporan a los circuitos activos de la sociedad.

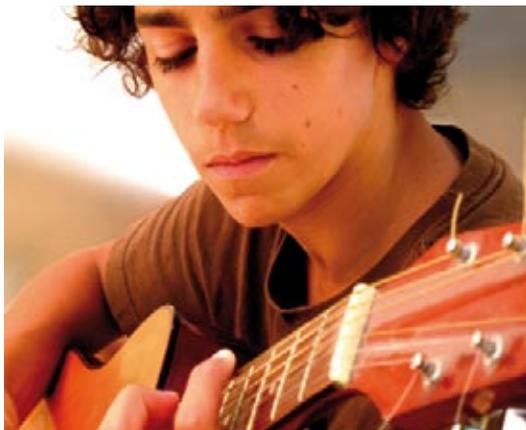
### De la S a la Y

Antes de adentrarnos a ver al nuevo grupo de jóvenes y sus llamativas particularidades, hagamos un pequeño repaso para saber como llegamos hasta la Generación Y. Para un mejor estudio socio-cultural se suele identificar a determinados grupos etarios con un nombre particular que diferencie a unos de otros. Surgen de esta manera la Generación Silenciosa, aquellas personas cuya niñez transcurrió en la Gran Depresión de los 30. Posteriormente, se designó como Baby Boomers a los nacidos entre 1945 y 1964, llamándolos de esta forma porque luego de la segunda guerra mundial, hubo una explosión de nacimientos, y este grupo representa la era del consumo, la aparición de los medios masivos de comunicación, la liberación femenina y el acceso en masa de las mujeres al trabajo. Luego llegó la Generación X, que engloba las personas nacidas entre 1964 y 1980, y que en rasgos generales se caracterizan con el consumismo a gran escala, cierta falta de ideales y una marcada valoración del dinero. En nuestros días surge un nuevo grupo, cuyos rasgos los distinguen de los anteriores, y al que los profesionales y especialistas han comenzado a llamar Generación Y.

Esta nueva guardia de jóvenes arriba en un momento de la historia en el que el orbe se enfrenta a profundas transformaciones científicas, técnicas, económicas y en los medios de comunicación, y son un claro producto de ellas. Su comportamiento en general pone nerviosos hasta a los más tolerantes y liberales, y hace que aquellos más abiertos a las novedades exclamen "¡Cuando yo era chico esto no pasaba!". El nuevo milenio comenzó con más de 800 millones de habitantes adolescentes que, en general se plantan con una actitud desafiante y retadora. Algunos profesionales dedicados a la investigación de este fenó-



meno son más duros aún ya que consideran que esta generación lo cuestiona todo, no quieren leer, y algunas de sus destrezas como la escritura son pésimas. Estos chicos cuyas fiestas de cumpleaños infantiles empiezan a horas en las que a nosotros ya nos hacían volver a casa, y cuya adolescencia se prolonga indefinidamente, tienen respuestas emocionales en los ámbitos más insospechados, poseen poca tolerancia a los fracasos, un especial gusto por los placeres, se aburren con facilidad en tareas repetitivas, suelen mostrar una marcada impaciencia y una atención algo desorganizada y múltiple. Priorizan la autonomía y la autoexpresión, rechazan la autoridad y alteran reglas, a veces con argumentos endebles.



Estos elementos comienzan por poner nerviosos a los padres, y produce tiempo después choques con las expectativas de docentes que deben encargarse de parte de su educación, y de los jefes de lugares de trabajo que se encuentran con personas talentosas pero muy poco atraídas por los cargos y jerarquías. Los protagonistas de este nuevo fenómeno global cubren una franja que va desde los 18 hasta los 30 años, y en la Argentina, representan el 22% de la población con equivalencia de género.

Según los investigadores el porqué de estas particularidades en parte hay que buscarlo en los tiempos de inestabilidad laboral y crisis globales que vivieron. De ahí su posición de disfrutar la vida y no dedicarla sólo al trabajo, y es el origen de su rechazo a las formas tradicionales de la política aunque se identifican con otras causas como la ecología. El dinero para ellos significa la satisfacción de sus deseos inmediatos y no lo ven como un factor de seguridad y futuro. No les faltan razones para ello, las crisis económicas regionales y mundiales de los últimos años en las que millones de personas perdieron sus ahorros y trabajos son ejemplos de lo volátil del estado de las cosas. Otro factor que ha moldeado a estos jóvenes es el uso de nuevas y poderosas tecnologías desde su más tierna infancia, lo que de acuerdo a los especialistas los hace más relajados al tener herramientas que les permiten hacer menos esfuerzos. Este convivir con televisores, computadoras y un sinnúmero de pantallas los ha hecho más rápidos para pensar pero también los ha vuelto más acelerados y dispersos: funcionan con la lógica de un videoclip, y sus intereses cambian constantemente.

## Marcados por la familia y el consumo

Una pregunta que surge es si esta especie de constante adolescencia va a durarles siempre. Para un "chico/a Y" la adultez no tiene nada que ver con la independencia. Si los padres pueden proveerles casa y comida, y además le otorgan márgenes amplios de libertad, el esfuerzo económico y personal de irse a vivir solos no resulta muy atractivo ya que los beneficios los verán recién con el tiempo y ellos quieren todo ya. Vivir en familia no les quita autonomía sino que los beneficia: no les genera pérdidas y les resulta, fundamentalmente, cómodo. Muchos posponen la salida del hogar hasta que terminan los estudios universitarios y tienen una profesión en el bolsillo.

Si bien han crecido en un universo multimedia, tienen una relación ambivalente con él. A diferencia de sus padres que sólo contaban con cuatro canales de televisión y los programas que les interesaban en rígidas franjas horarias, los "Y" toman como natural al menos un centenar de canales especializados y que transmiten las 24 hs del día. Reciben información de tantos lugares a la vez que, en ocasiones, no registran más de la mitad del material. El contacto habitual con redes sociales les da un nuevo significado a las amistades: están las que diariamente ven en la escuela y otras actividades sociales, y los cientos de contactos que tienen en Facebook y sitios similares. Con la ventaja que a estos últimos pueden restringirle el acceso o bloquearlos a voluntad.



La inmensa cantidad de adolescentes y jóvenes adultos en el mundo los hace un blanco deseable para todo tipo de publicidad y, a pesar que se los considera muy apegados a la marcas y afectos a elegir en base a los anuncios más que a los contenidos, la nueva generación se sabe buscada por empresas que no siempre cumplen sus promesas y eso los hace difíciles de convencer.

Como padres o hermanos mayores, nos resulta complicado adaptarnos a este torbellino de emociones, y más aún para abordar las problemáticas que pueden presentarse. Al tratarse de jóvenes que buscan entornos estimulantes, libertad de acción y un bajo compromiso, el acercarnos a ellos hace necesario dejar de lado ciertos roles que considerábamos válidos hasta el momento para desarrollar otros que nos permitan acercarnos más. Hay que tener presente que su ánimo cuestionador proviene de que no dan nada por sentado, los títulos no significan mucho y la admiración y el respeto son méritos que deben ganarse. Las actividades de aprendizaje deben ser lo más creativas posible (y así no tener que soportar la famosa frase “¡Me aburro!”), y es mejor si los contenidos se referencian a cuestiones que ellos conozcan. Probablemente no hayan leído tal o cual libro, pero seguro que lo vieron en un capítulo de Los Simpsons.

Lograremos más éxitos como facilitadores en diversos temas que siendo distantes figuras de autoridad que intentan imponerles tareas. Por más que les digamos que es por su propio bien. Lo más importante es que los padres tengan una fluida comunicación con ellos para el sostenimiento afectivo de los chicos desde la más temprana edad. La menguante disponibilidad de tiempo -o de presencia- de los mayores producto de las obligaciones laborales y profesionales, torna esto dificultoso, pero es la mejor opción para el correcto desarrollo de nuestros hijos. ¿Cómo será la Generación Y cuando llegué a los 40 años? Eso es una pregunta que sólo el tiempo podrá responder.

# Adultos mayores

Desde el inicio, nuestra vida es una constante superación de etapas: la niñez, la adolescencia, la juventud, la adultez y la vejez. Cada una de ellas necesitó de un proceso de elaboración y adaptación física, pero muy especialmente psíquica.

Todas ellas nos produjeron temores, incertidumbres, preguntas, incógnitas, cambios en el cuerpo, y hasta formas de pensamiento diferente y aplicable a cada una de estas nuevas etapas. Pero también nos enfrentaron a una nueva aventura. Sabíamos que algo dejábamos atrás y lo sentíamos como pérdida, pero seguíamos hacia adelante porque nos proponían una futura recompensa.

Y siempre lo que conseguíamos era diferente a la etapa sorteada y, al mismo tiempo, esta instancia servía como referencia para seguir hacia adelante.

En varias culturas de la antigüedad, Grecia por ejemplo, los mayores eran considerados las personas más inteligentes y con grandes capacidades, a los que se les solicitaba todo tipo de consejos. Eso hacía que las personas desearan llegar a este estadio de la vida. Es cierto que las sociedades cambiaron, y ahora se pretende instaurar la idea de la eterna juventud, cosa imposible desde el inicio de nuestras vidas. Pero esto que nos quieren imponer es una imagen y tan sólo eso. El preocuparse únicamente por la apariencia ha traído de la mano otros padecimientos entre el público joven: adicciones, trastornos de la alimentación, en fin, un número considerable de nuevas patologías.

De alguna manera, realizada esta introducción, queremos hacer referencia justamente a la experiencia que nos brindan nuestros abuelos, aquellos que forjaron sus vidas, casi a través de dar inicio y alimentar la nuestra. Es importante plantear a la tercera edad como otro paso o etapa más de nuestras vidas, y como toda nueva experiencia requiere de un proceso de adaptación a ese cambio. Por esto último resulta imprescindible ayudarlos, acompañarlos y sobre todas las cosas entenderlos. Para esto, nada mejor



que saber escucharlos, porque justamente ellos mismos son los que nos van a transmitir la historia de nuestras raíces y al mismo tiempo van a recordar las propias. No olvidemos que es fundamental conocer nuestra historia para poder seguir adelante. Por eso, cuando nos encontramos escuchando a un adulto mayor o a nuestro propio abuelo, no hacemos más que reconstruir lo que fueron nuestros antecedentes. Con esta simple actitud, hacemos que nuestros mayores ocupen un lugar de importancia, ya que se sienten incorporados, incluidos. Esto a su vez les brinda seguridad, y les permite sentirse arraigados dentro de esa familia que ellos iniciaron.



También es fundamental que, al recuperar parte de sus vivencias a través de la transmisión a sus descendientes, necesiten continuar con su historia social, volver a encontrarse con sus amigos. Estos son los que van permitir revivir momentos fabulosos de su existencia y, al mismo tiempo, si pudiéramos compartirlos, también alimentarían nuestro árbol genealógico de historias.

## Comprender

Muchas veces nos ha pasado que al observar, por ejemplo en una plaza, esos encuentros entre viejos amigos que discuten, se ríen, y hasta juegan con la misma pasión de sus épocas de esplendor, se nos “pianta” una sonrisa tierna y hasta un lagrimón, como dice el tango.

Cuando llegamos a comprender a un adulto mayor, le estamos cediendo la posibilidad de opinión, de discutir sobre sus gustos y, sobre todo, que manifieste sus ideales. Los que podemos compartir o no, pero posiblemente amplíen nuestros criterios para poder pensar un poco más.

Muchas veces tratamos de dirigirles la vida solicitándoles que hagan lo que nosotros queremos, que en nuestra opinión seguramente consideramos que es lo mejor para ellos, pero ¿nos ponemos a pensar si es esa la dirección que ellos quieren seguir? Nos encontramos diciéndoles dónde tienen que vivir, con quién tienen que compartir sus espacios, cómo se tienen que vestir, qué tienen que decir, etc., pero justamente en esa desesperación porque sigan siendo los mismos de antes, dejamos al “viejo” reducido al lugar de una planta o peor aún, a un mueble. Lo mejor que podemos hacer por nuestros mayores es dejarlos seguir eligiendo como desean vivir, como quieran vestirse, con que objetos y lugares necesitan sostenerse.

Es posible que a determinada altura de sus vidas, y por ciertos acontecimientos traumáticos de salud, debamos tomar decisiones por ellos como podemos hacerlo con nuestros hijos. Pero no hay que olvidarse que siguen siendo nuestros padres y nunca jamás podrán ocupar el lugar de niños. En todo caso, para ellos nosotros seguimos siendo esos pequeños. Al margen de entender que crecimos, continuamos siendo sus chicos.

Como conclusión sólo resta decir que un adulto mayor es una persona que a través del tiempo, ha cosechado un sin número de experiencias que nos pueden retroalimentar en nuestro propio camino hacia la vejez, y que fundamentalmente un “viejo” sigue siendo un sujeto que tiene voz, oído, sensibilidad, sabiduría, y por sobre todas las cosas, continúa conservando sus deseos. Esto último es el motor que moviliza toda nuestra existencia.

# Adultos mayores: Prevención

**E**n los últimos años, la esperanza de vida ha crecido y con ello la cantidad de adultos mayores. Esto modifica las enfermedades más frecuentes en esta etapa, predominando las crónicas sobre las agudas. Por este motivo, es necesario estimular la adopción de hábitos y estilos de vida que promuevan más autonomía al individuo durante el proceso de envejecimiento.

El objetivo es la esperanza de vida libre de incapacidad, es decir, vivir más años pero manteniéndose activo física, mental y socialmente. La salud, la longevidad y la calidad de vida dependen de:

- Factores biológicos.
- Estilo de vida.
- Medio ambiente.
- Sistema de salud.

De todos ellos, el más importante es el estilo de vida. Es decir que la mayor parte de las causas de muerte e incapacidad pueden prevenirse, porque dependen de conductas que pueden ser modificadas. Algunos de los hábitos saludables que pueden mejorar la calidad de vida son:



- Visitar periódicamente al médico de atención primaria (de familia o de cabecera).
- No fumar ni consumir alcohol en forma excesiva.
- Hacer ejercicio físico.
- Alimentarse bien.
- Descansar bien.
- Hacer planes para el futuro.
- Ser independiente.
- Tener una actitud positiva frente a la vida.
- Relacionarse socialmente.

El objetivo, no es sólo vivir más años, sino conservar la capacidad de hacer cosas gratificantes, con una sensación de buena salud a pesar de la existencia de una o varias enfermedades que puedan ser tratadas. Las enfermedades más frecuentes en esta etapa son:

- Hipertensión Arterial.
- Accidente Cerebro-vascular.



- Bronco-neumopatía Crónica.

- Poliartrósis.

- Insuficiencia Cardíaca.

Teniendo en cuenta que en los próximos años se producirá un aumento progresivo importante de la cantidad de personas adultas mayores, es primordial favorecer los proyectos personales, la actividad física, el cuidado integral, así como acentuar una mirada positiva sobre la longevidad para alcanzar la mejor calidad vida en esta etapa.

# Adultos mayores: Ser abuelo de un adolescente

**C**reyendo que en la vida no hay recetas de cómo transmitir nuestro amor y compromiso, existen algunas reflexiones que nos permitirán acercarnos a éstas cuestiones que nos involucran a todos.

Los abuelos cumplen una función vital durante la adolescencia de sus nietos. Acompañarlos, abrir la mente y conectarse con ellos, bastará para disfrutarlos en los buenos momentos y ayudarlos cuando enfrentan dificultades.

Ser abuelo de un adolescente es muy diferente que serlo de un chico pequeño. Los nietos adolescentes presentan algunas resistencias, y los abuelos son especialmente importantes en este momento de la vida. El pequeño niño que lo seguía continuamente con sus adorables ojitos, se ha convertido en un joven que asume permanentes cambios en su cuerpo, humor, identidad y con nuevos y poderosos sentimientos. Una mezcla demasiado confusa. Su mente está ahora focalizada en sí mismo y su mundo de pares. Su familia toma un lugar secundario antes de ser importante nuevamente.

La madre y el padre ya no son la máxima autoridad, pasan a funcionar como opresores “que no entienden”. Las buenas noticias para los abuelos es que ellos están en un sitio neutral, separados de la emocional zona de conflicto que los adolescentes crean con sus padres.

En esta etapa los jóvenes están tratando de descubrir su propia identidad, “separándose” emocionalmente de sus progenitores: Pero, debido a la especial naturaleza de la relación abuelo-nieto, éstos se constituyen en un sostén para ellos. De ese modo los abuelos pueden resultar invaluable para ayudar y sostener el trato de los adolescentes con sus padres durante esta difícil transición de la vida.



## Maravilloso aprendizaje

Los adolescentes están en busca del conocimiento que los abuelos poseen para transmitir. Están especialmente interesados en la historia de la familia, las experiencias personales de sus abuelos, y en discusiones filosóficas sobre la vida, la religión, el amor, el matrimonio, las profesiones, la política, los tiempos en que sus abuelos eran jóvenes, la vida y la muerte, la vejez y otros temas para los que mamá y papá, muchas veces están muy ocupados para hablar de ellos.

Éste es el principal valor del currículum de los abuelos, y los chicos quieren aprender. Este conocimiento es adquirido de una

manera natural, presenciando una carrera de autos, pescando, comiendo, cocinando o jugando. Y, por sobre todo, los abuelos representan el espíritu de la familia y constituyen un importante modelo de roles para sus nietos.

## Intercambio enriquecedor

Comunicarse con los abuelos de los adolescentes permite meterse en su mundo también. La educación es necesaria: es útil dirigirse a la biblioteca y tomar un buen libro en relación a este tema para aprender un poco más acerca de las necesidades en esta etapa importante de la vida. La forma de vida actual es muy diferente a cómo era en generaciones pasadas. Visite la escuela

de su nieto. Escuche la música que le gusta a él. Mire sus programas favoritos de televisión. Asista a encuentros comunitarios sobre temas que le interesen a su nieto. Discuta acerca de su estilo de vida, con una actitud de aprendizaje, no de crítica. Sus nietos le darán la oportunidad de realizar positivos cambios en usted mismo.

Aprenderá a ser tolerante con las nuevas ideas, paciente, comprensivo y flexible.

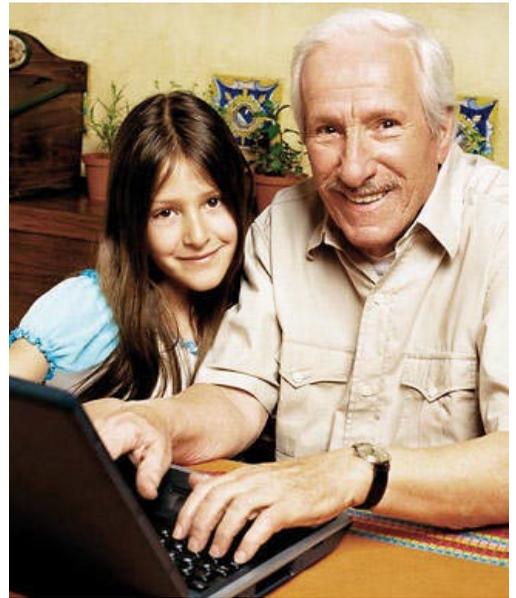
Aunque es importante conocer y formar parte de su mundo lo más acabadamente posible, es también necesario mantenerse en el propio lugar, respetar la individualidad. Sus nietos precisan su experiencia y valores (su manera de pensar o de sentir, por ejemplo). Sea usted mismo (sin tatuajes ni piercings). Los jóvenes encontrarán seguridad y bienestar con sus abuelos porque pueden ofrecerles un lugar seguro donde refugiarse dentro de su mundo en construcción.

Los jóvenes necesitan que ustedes los comprendan, pero, no que sean iguales a ellos. Y que estén disponibles a su modo. Si ellos adoran comer, entonces, invítelos a disfrutar de una comida casera o comprada, pero dedicada especialmente para ese momento. Estar con sus nietos le permitirá mantenerse joven, saludable y vital, y un poquito cansado.

## Valorado refugio

Cuando los problemas existen, lo que los chicos necesitan es -justamente- el comprensivo, compasivo, nutritivo y libre de estrés medio ambiente que los abuelos pueden ofrecer.

Cuando las dificultades de sus nietos pueden ser respetuosamente escuchadas y los consejos son dados y recibidos libremente, mientras miran juntos un programa de televisión comiendo papas fritas, o durante el viaje hacia un evento deportivo, o un día de shopping, los chicos encuentran el refugio necesario. Sus padres apreciarán el saber que sus hijos están a salvo cuando las cosas se ponen mal. La casa de los abuelos siempre es un buen lugar a donde ir.



# Automedicación

**D**e acuerdo a investigaciones, la automedicación es un problema que crece constantemente y son muchas las causas que ayudan a la expansión del problema. Algunas son excusas, a veces atendibles otras no tanto, por parte de nosotros mismos. La justificación más común suele ser "No tengo tiempo de ir al médico", y en búsqueda de una solución rápida a lo que nos aqueja (o mejor dicho lo que creemos que nos aqueja), recurrimos a aquello que nebulosamente suponemos que nos aliviará. Lo que ocurre es que generalmente lo que percibimos son los síntomas de alguna afección, es decir los signos de algún problema quizás más complejo. Al atenuarlos corremos el riesgo de enmascarar una afección que podría ser seria. Para determinar esto, se cuenta con la experiencia del profesional.



Otro elemento que colabora con la prescripción sin supervisión es la publicidad constante de especialidades medicinales y el cada vez mayor número de medicamentos considerados de "venta libre". Los anuncios nos muestran un mejoramiento inmediato ante la toma o aplicación de tal o cual producto, y en el mundo real la mejoría de los síntomas es un proceso más lento y complejo.

Esa cura mágica es ficticia, y si bien todos somos incrédulos ante las publicidades, siempre nos sentimos tentados a probar si lo que nos prometen es verdad. En ocasiones banalizamos los procesos de enfermedad que padecemos, ya que por su frecuente aparición y aparente poca gravedad se nos presentan como no muy serios y sin mayores necesidades de consulta. Para estas situaciones, con el doctor que nos aconseja desde la propaganda televisiva nos basta. ¿Quién no ha recurrido a paracetamol en forma de té descongestivo? Lo que no muchos saben es el impacto de este medicamento -sobre nuestro hígado, por ejemplo- si no se controla su uso o las dosis recomendadas.

Un reglón aparte merece la sobreexposición al volumen de información que puede encontrarse en las incontables páginas de internet dedicadas a la salud. Vale recordar que no siempre se puede saber cuál es la fuente de esa información, si son datos certeros



y valederos, o siquiera si quien firma como "Dr. ..." realmente es un médico o un simple aficionado a estos temas. En algunos casos, este pernicioso hábito está alimentado por un deterioro en la relación médico-paciente, ya sea por pérdida de confianza o por temor al diagnóstico que pudiera surgir. Al asistir a la consulta, pocos de nosotros informamos al profesional si estuvimos tratando de "curarnos" solos y qué estuvimos tomando para ello, lo que representa una omisión con ciertos riesgos dado que el profesional no puede sopesar la interacción posible con los medicamentos que él prescribirá.



Un aspecto de la automedicación que no siempre es abordado como tal -pero que reviste gran importancia- es el del llamado incumplimiento terapéutico, que consiste en no seguir las instrucciones ya sean médicas o de otro tipo. Esto conlleva a complicaciones como peor evolución de las enfermedades o complicaciones que podrían evitarse, entre otras. Aquí se puede señalar como muy común el consumo desordenado e indiscriminado de antibióticos, por lo que éstos deben ser prescritos por el profesional que atiende al paciente.

## Una medicación responsable para una mejor salud

Desde nuestro lugar como pacientes es prudente un abordaje responsable de nuestras afecciones, asumiendo que, generalmente, no conocemos en profundidad este tipo de temas. Una buena práctica es comenzar limpiando el botiquín de casa, descartando todo lo que no se usa, lo que se encuentra ya vencido, o aquello que ya no recordamos para qué nos fue indicado.

- Consulte al médico. Recuerde que su profesional conoce su historial, sabe qué medicamentos le han sido recetados con anterioridad, qué contraindicaciones tienen los productos, y cómo eso puede afectarlo en su caso en particular.
- Respete los tratamientos. Hable con su doctor y coméntele que tipo de presentación del fármaco prefiere (sobres, comprimidos, etc.). En la medida de lo posible el especialista tendrá en cuenta su sugerencia.
- Lea los prospectos, y si es posible junto con su médico para que él pueda despejar sus dudas y responder las preguntas que pudieran surgir. Tenga en cuenta que la información y la responsabilidad son una ayuda valiosa para el mantenimiento de una buena salud.

# Células madre

Vivimos en un entorno en el que la tecnología nos rodea constantemente. Poseemos televisores, hornos de microondas, y en nuestras oficinas recurrimos en forma permanente a las computadoras. Ya no nos asombra que un fax pueda transmitir una hoja de papel a otro teléfono situado a kilómetros de distancia. Sin embargo, cada tanto hay descubrimientos que reactivan nuestra sorpresa de forma mayúscula. Las investigaciones en torno a las células madre es uno de ellos. Las descripciones de los estudios científicos, el relato de las técnicas a utilizar y, ante todo, las posibilidades que se abren para el futuro nos dan la impresión de estar transitando por un panorama propio de una obra de ficción científica.

Que alguien anuncie que por medio de células tratadas de forma particular se pueden obtener órganos o tejidos que ayudarán a la recuperación o cura de determinadas enfermedades, nos hace escuchar con atención e intentar buscar más información para entender de qué se trata este adelanto. Pero antes, ingresemos en el fascinante aunque arduo mundo de la genética y recordemos algunas nociones básicas. Todos los seres vivos estamos formados por células que contienen la misma información genética. No todas se comportan igual, y la mayoría de las correspondientes a individuos adultos (el hombre y mamíferos superiores) no suelen multiplicarse salvo para el mantenimiento de algunos tejidos como la sangre y la piel. Las células que componen nuestros músculos o los tejidos grasos, en condiciones normales no se dividen. Cuando engordamos, por ejemplo, lo que ocurre es que aumentan de tamaño, pero la cantidad sigue siendo la misma.

Nuestra capacidad de regeneración de tejidos está limitada a la cicatrización de heridas. Sin embargo existen células que en condiciones determinadas pueden proliferar y regenerarse, e inclusive artificialmente se ha observado que poseen capacidad de reproducirse y generar tejidos distintos. Éstas son las llamadas células madre.



## Posibilidades terapéuticas

De acuerdo a las recientes investigaciones, esta capacidad de ser inducidas a transformarse en algo diferente, abre posibilidades terapéuticas. Estudios realizados en animales han dado como resultado la recuperación en la función de órganos afectados por diabetes, mal de Parkinson, lesiones de médula espinal y hasta infartos de miocardio. Si bien todavía se encuentra en etapa experimental, los aportes que pueden lograrse son considerados como uno de los avances más prometedores de la ciencia médica.

Pero, ¿cómo se obtienen estos valiosos elementos? Existen dos tipos: las embrionarias y las adultas. Como sus nombres lo in-

dican las primeras se obtienen del embrión, mientras que las segundas se extraen del recién nacido o de un individuo desarrollado. Existe otra posibilidad y es la obtención a partir del cordón umbilical. Estas células no están maduras del todo lo que disminuye las probabilidades de que el material sea considerado extraño. Actualmente, y de acuerdo a profesionales especializados, se pueden utilizar las mismas para tratamiento de tumores y enfermedades de la sangre (como la leucemia) que pueden aparecer tanto en chicos como en adultos. De producirse el desarrollo de esta terapia como se especula, si un bebé del que se conserven hoy las células de su cordón presenta en el futuro una afección que requiera un trasplante podría recurrir a su propio material genético lo que aseguraría la compatibilidad.

Estas posibilidades a futuro han producido que miles de parejas alrededor del mundo dispongan a través de centros privados la conservación de células madre de sus bebés como solución a posibles afecciones que podrían aparecer. El procedimiento que se utiliza para que estos tejidos sean utilizables es la criopreservación, es decir el mantenimiento a bajísimas temperaturas en centros privados que poseen instalaciones especiales y cuyos costos son altos tanto para la recolección del material como para su mantenimiento.

De acuerdo a informaciones ya existen en nuestro país más de 16.000 muestras guardadas.



## Debates éticos, científicos y legales

Si bien los especialistas advierten que aún faltan 10 años de trabajo para que las investigaciones que actualmente se llevan a cabo se traduzcan en tratamientos prácticos, los cuestionamientos y polémicas surgieron casi junto con los anuncios del descubrimiento. El primer debate se planteó frente al potencial uso de embriones humanos, dado que para ciertas interpretaciones implicaría, en la etapa final, la disección y destrucción de un embrión que podría haber sido una nueva vida. El problema surge porque en los estudios realizados se valoran las ventajas de trabajar con estas células sobre las provenientes de individuos adultos, y se afirma que las últimas son escasas y no poseen el mismo potencial que las embrionarias para desarrollar tejidos. Algunos países (Reino Unido, Suecia) apuestan por el desarrollo de esta terapéutica, y promueven y regulan las investigaciones. En otras naciones que se destacan por sus adelantos en ciencia y técnica todavía se encuentran discutiendo el tema.

Esta nueva posibilidad investigativa y su futura aplicación, también plantea importantes desafíos desde lo legal. En nuestro país tomó trascendencia la noticia del fallo de una jueza que se oponía a la resolución del INCUCAI que establece que el material preservado en los bancos de células madre sea de uso público y no sólo para familiares directos. Como en toda novedad que puede llegar a afectar a gran parte de la sociedad, las posiciones ideológicas muchas veces se contraponen.

El tema es muy complejo, pero los científicos afirman que por medio de los descubrimientos que se logren a partir de la investigación y desarrollo de esta nueva terapéutica se podrá dar respuesta a muchas personas afectadas de enfermedades degenerativas, incurables, inclusive a aquellas que requieran de trasplantes.

# Intoxicaciones: Monóxido de carbono

**E**n la época invernal se incrementa notablemente el uso intensivo de los artefactos de gas, y con ello, se acrecientan los riesgos de intoxicaciones con monóxido de carbono. La Asociación Toxicológica Argentina (ATA) recomienda extremar los cuidados ante eventuales escapes, y advierte que en la Argentina 200 personas perecen por intoxicaciones cada año. Además, los especialistas afirman que sólo en Capital entre los meses de otoño e invierno son más de 100 las consultas médicas que se registran por exposición al monóxido de carbono.



Estos accidentes son producidos en 71% por conductos defectuosos, el 16%, por malas instalaciones de equipos en los baños, y el 13%, por mal funcionamiento de éstos.

El monóxido de carbono es un gas sin color, ni olor ni sabor y, por eso, resulta muy difícil detectarlo. Por lo que hay que poner especial cuidado ya que todo artefacto usado para quemar algún combustible puede producir monóxido de carbono si no está asegurada la llegada de oxígeno suficiente a la llama que lo mantiene encendido. En ese sentido resulta indispensable ventilar adecuadamente los ambientes y revisar las estufas y artefactos similares con un especialista.

Es muy importante estar atentos a los primeros síntomas, como dolores de cabeza, náuseas, mareos y vómitos, ya que si la persona permanece en el lugar y continúa inhalando este venenoso gas puede tener dificultad para respirar, dolor en el pecho de causa cardíaca, palpitaciones, somnolencia y aceleración del pulso, visión borrosa y falta de equilibrio. Incluso, según los médicos especialistas, este tipo de intoxicaciones pueden provocar secuelas graves como alteraciones psiquiátricas, problemas motrices, movimientos involuntarios y trastornos de atención.

## Simple consejos

Por las características y la forma en que se desarrollan las intoxicaciones es muy importante tener presente algunos consejos sencillos para llevar a cabo y estar tranquilo en los hogares y lugares en los que transcurrimos largas horas.



■ No debe usarse ningún artefacto que no sea de tiro balanceado para calefaccionar baños y dormitorios.

■ Se deben apagar las estufas por la noche y cuando no sean realmente necesarias. Recuerde que permanecer en ambientes en los que hace mucho calor, y que no están adecuadamente ventilados, puede ocasionar malestar corporal como fuertes dolores de cabeza, sueño, ardor de ojos, sequedad en la boca etc.



- Se recomienda no utilizar braseros o estufas a querosén. En caso de usarlas, es prudente retirarlas del ambiente antes de acostarse.
- Es importante verificar que no estén obstruidos los conductos o rejillas de ventilación. Un simple espacio por donde circule y se renueve el aire mantiene el ambiente seguro.
- Se debe controlar que la llama de los artefactos sea de color azul. Si es amarilla, naranja o rojiza, está funcionando en forma defectuosa.
- Si es posible, es aconsejable instalar detectores de monóxido de carbono en el ambiente.
- Es aconsejable revisar periódicamente el funcionamiento de calefones, termotanques, estufas y cocinas a gas, calentadores, hogares a leña, salamandras, braseros, hornos a gas o leña, calderas, etc.
- Evite la permanencia dentro de lugares cerrados con motores de combustión interna (autos y motos), como así también braseros de encendidos.
- No manipule gas envasado como garrafas y tubos, controle y verifique que los picos no pierdan (mojarlos con agua enjabonada).
- Para realizar instalaciones nuevas o refacciones contrate técnicos matriculados.

# Intoxicaciones: Productos químicos

Los meses en los que el sol brilla con todo su esplendor nos genera mayores ganas de hacer cosas. Para algunos, ocuparse del jardín o de los espacios verdes de la casa es una actividad relajante y que da placer. Para otros, es realizar ese trabajo de pintura o reparación en el hogar que siempre se pospone por el mal tiempo. En todos los hogares hay almacenados, en mayor o menor medida, productos químicos para estas labores, pero conocer los peligros y saber cuáles son algunos de los recaudos que se deben poner en práctica es esencial para evitar intoxicaciones.

El mal uso o manejo de elementos de limpieza, insecticidas, pesticidas, y solventes afecta a todos los integrantes de la familia, pero los más expuestos son los niños -que al estar mucho más tiempo en casa- exploran todos los rincones y se exponen a ciertos riesgos. Los accidentes en los más chicos se producen en la mayoría de los casos por considerar que ellos pueden manejarse como los mayores con estos elementos, que van a recordar nuestras recomendaciones, que si les dijimos que nunca beban de tal botella van a suponer que tampoco deben manipular su contenido, o que pueden leer con claridad las etiquetas que les colocamos a los recipientes de sustancias nocivas. Una práctica común, y que representa peligros, es colocar productos tóxicos en envases inapropiados o de uso alimentario. Un ejemplo de ello, es la costumbre de trasvasar lavandina, desinfectantes, y otros líquidos adquiridos en envases de varios litros a botellas de gaseosas o similares que son guardadas en sitios de fácil alcance para los más chiquitos, o manipuladas por adultos distraídos. Recuerde que los niños pueden asociar la forma y las etiquetas de una botella de gaseosa a lo que usualmente beben como refresco.

Todos los líquidos y aerosoles que se utilizan para el aseo, reparación y mantenimiento de las viviendas son potencialmente tóxicos. En general provocan irritación en el tubo digestivo, dolor abdominal y diarrea. Pero con determinados productos hay que tener mucho cuidado, ya que las consecuencias pueden ser más graves. Este es el

caso de los cáusticos, que mayormente se emplean como destapadores de cañerías, y que producen quemaduras en la boca y en las vías digestivas. Mientras que los espumantes (limpia hornos, anti-grasas, etc.) pueden causar hasta asfixia.

Otros muy peligrosos son los amoníacos y los solventes como el aguarrás, que originan severos trastornos digestivos, cardio-respiratorios y neurológicos.

Aquellos afortunados que cuentan con piletas en sus casas deben ser precavidos con el uso y guarda de los químicos para el



mantenimiento y limpieza del agua de las mismas. Los productos clorados fuera de las proporciones recomendadas para su utilización son altamente tóxicos, al igual que los alguicidas (que contienen sulfato de cobre) y que en mayor cantidad de la indicada puede causar serios problemas.

## La jardinería con prudencia

Para todos aquellos que tienen la posibilidad de disfrutar de algún lugar de la casa con plantas y flores les recordamos que tomar conciencia y adquirir las herramientas adecuadas para hacer de la jardinería una tarea placentera, que no presente riesgos para quien la practica ni para ningún integrante de la familia (incluidas las mascotas), ayudará a evitar accidentes hogareños con los productos que se utilizan para el cuidado de las plantas y el exterminio de insectos.

En el caso específico de los insecticidas y pesticidas hay que ser sumamente cuidadosos. No nos olvidemos que se tratan de venenos, generalmente para eliminar hormigas, cucarachas, pulgas y roedores, y cuyo contacto directo puede acarrear serios trastornos. Los insecticidas que causan más inconvenientes son los utilizados para las huertas familiares y la jardinería, que no sólo producen la intoxicación de quienes ingieren los alimentos que contienen estas sustancias, sino también de las personas que las aplican, ya sea por contacto con la piel o por inhalación de las pulverizaciones.

No deje al alcance de los niños estos productos y asegúrese de realizar un manejo prudente de ellos, siguiendo las instrucciones que constan en los envases correspondientes. Así evitará accidentes que en ocasiones tienen consecuencias graves sobre todo en los más pequeños de la familia.



## Síntomas y señales

Si bien los síntomas que se presentan dependen del tipo de tóxico, la sensibilidad de la persona afectada, y la vía de penetración, las señales más comunes son:

- Cambios en el estado de conciencia (delirios, convulsiones, inconciencia).
- Dificultad para respirar.
- Vómito o diarrea.
- Quemaduras alrededor de la boca, la lengua o la piel.
- Pupilas dilatadas o contraídas.
- Dolor de estómago.
- Trastornos de la visión (visión doble o con manchas).

## Que se debe hacer

Si se tiene la sospecha de una presunta intoxicación, antes que nada llame a la emergencia médica y comuníquelo al operador que se trata de una posible intoxicación. Luego, trate de averiguar que tipo de elemento ingirió la persona afectada y cuánto tiempo transcurrió del hecho. Si es posible, revise el lugar para averiguar todos



los datos acerca de lo sucedido. Si es necesario retire a la víctima de la fuente de envenenamiento y controle el grado de consciencia, su pulso y respiración.

■ Aflójele la ropa si está apretada, pero manténgala abrigada.

■ Si presenta quemaduras en los labios o en la boca coloque un paño empapado de agua fría.

■ Si presenta vómitos recoja una muestra para que pueda ser analizada.

■ Mantenga las vías respiratorias libres de secreciones.

■ Colóquela de costado o boca abajo para evitar ahogos.

Recuerde que ante la ingesta de cualquiera de las sustancias que ya mencionamos, más allá de su naturaleza y de la cantidad absorbida, se debe llamar lo más rápido posible al servicio de emergencias o concurrir al centro de salud más cercano. Además, no se debe provocar el vómito de la víctima ni proporcionarle agua para beber, dado que ello aumenta y acelera el recorrido del toxico dentro del organismo causando así mayores daños.





# Lenguaje: Trastornos del habla

**L**os cuidados necesarios para el correcto desarrollo del lenguaje de los niños son fundamentales.

El lenguaje es una de las condiciones humanas más importantes, ya que permite que el hombre evolucione. El hablar de un modo claro y comprensible, constituye un requisito primordial para la vida de relación. Estas alteraciones pueden limitar muchos aspectos de la cotidianidad.

La edad pre-escolar es un período muy importante en la vida del niño, ya que le permite adquirir las bases de la socialización y la construcción de su personalidad.

El niño de pre-escolar tiene ante él una valiosa herramienta que le permite interactuar con las personas que lo rodean, decir lo que piensa, lo que quiere y necesita.

Dicha herramienta es el lenguaje, el cual está íntimamente relacionado con su desarrollo, crecimiento integral y pensamiento.

Las alteraciones en el habla y lenguaje, se manifestarán posiblemente en la escritura y lectura y repercutirán en su personalidad.

## Disfasias

- Cuando le cuesta comprender lo que le dicen o expresarse.
- Son trastornos graves del lenguaje.

## Retrasos del habla

- Cuando al año y medio aún no dice pequeñas o simples palabras.

## Dislalias

- Cuando cambia un sonido por otro. (Ej. Dice "dosa" por "rosa").

## Disfonía

- Su voz se escucha apagada.

## Tartamudez

- Se altera la fluidez del habla.
- Existe un exceso de tensión en los músculos de la boca que provoca repeticiones o bloques.



■ Además, la respiración bucal y deglución atípica pueden deformar los dientes de los niños y la correcta articulación de las palabras.



## ¿A quién consultar?

Un fonoaudiólogo es un especialista en el tratamiento de los problemas del lenguaje, voz, audición y deglución tanto en niños como en adultos. Pero es de señalar la importancia de la prevención y el tratamiento del lenguaje en el niño.

El fonoaudiólogo se encarga de estudiar la comunicación humana y sus desórdenes, realizando actividades de promoción, prevención, evaluación, diagnóstico e intervención del proceso comunicativo.

## ¿Cuándo consultar?

### Cuando el niño...

- presenta dificultad al articular los sonidos del idioma, palabras, frases y oraciones.
- no comprende el significado de las palabras que escucha, por lo tanto sus respuestas no son adecuadas.
- no posee un amplio vocabulario que le permita expresarse apropiadamente.
- no logra ordenar sus ideas y éstas se expresan en desorden.
- no comienza a decir las primeras palabras luego del año ó año y medio.
- no dice frases de dos palabras luego del año y medio ó los 2 años.

## Recuerde

- Un trastorno del lenguaje en un niño es un posible fracaso escolar y académico, y en algunas ocasiones compromete su desarrollo integral como persona y afecta su adaptación social y su psicología.
- Los niños deben tener una correcta pronunciación antes de comenzar 1º grado.
- Cuanto antes se consulte y se traten las dificultades más posibilidades de corrección tendrá.



## Maternidad: Cuidados en el embarazo

Uno de los períodos fundamentales, y de importantes cambios, corporales es sin duda el momento en que una mujer se encuentra embarazada.

En este proceso se manifiestan enormes transformaciones físicas y psicológicas que hacen que sea uno de los estados más significativos en la vida de una persona y su familia.

La mayoría de las señales se comienzan a sentir desde el primer momento de la concepción, incluso antes de confirmar la noticia.

Además del control médico periódico fundamental, la mujer junto a su grupo familiar debe adoptar cuidados y precauciones básicas para asegurar el buen desarrollo del bebé y una buena salud para la mamá.

Como todos sabemos, un embarazo dura aproximadamente 9 meses, aunque el primer cambio al que debemos acostumbrarnos las futuras madres es que -en este período- todos los profesionales de la salud se referirán a este momento en términos de semanas. Entonces, en función de esto, la gestación se desarrolla en 40 semanas a partir de la fecha de la última menstruación.

Para saber “de cuánto estamos”, o cuándo será la fecha probable del parto, se deben contar las semanas cumplidas. Por ello se dice que se prolonga por 40 semanas, ya que el noveno mes (de la semana 36 a la 40) debe estar cumplido. Es decir, el nacimiento se producirá al inicio del mes 10.

También oiremos expresiones, tal vez más utilizadas por nuestras abuelas, como contar o calcular el tiempo a través del ciclo lunar, dado que éste coincide con el período menstrual femenino que -en general- se presenta cada 28 días. De allí la frase popular conocida como “9 lunas”, con la que se designa el período de gestación.

Es muy común que la mayoría de las mujeres noten alguna molestia durante estos meses. Los dolores no suelen ser de gravedad y desaparecen luego del parto. Sin embargo, en ocasiones, pueden presentarse complicaciones más graves que requieren de la atenta mirada profesional. El médico obstetra acompaña el proceso gestacional desde su inicio hasta el fin para poder alertar sobre cualquier complicación y tratarla a tiempo. Además, el profesional se ocupa de brindarle todas las respuestas, tanto a las madres primerizas como a aquellas que ya tienen hijos, dado que cada mujer y cada embarazo es único y particular.



## ¿Qué sucede con el estado emocional y el aspecto físico?

Las mujeres solemos ser desde pequeñas muy coquetas, cuidar nuestro cuerpo para estar lindas y atractivas, porque eso nos brinda seguridad y eleva nuestra autoestima. Durante este período el cuerpo cambia mucho, y estas transformaciones se empiezan a hacer evidentes desde los primeros meses. Aumentan de tamaño el útero y los pechos, a la vez que se ensanchan las caderas. Además de los cambios notorios del cuerpo, hay otros que no se ven, pero que son muy importantes también. Nos referimos al estado emocional de la mujer embarazada. Por lo general, todos los sentimientos se hacen más intensos y nos encontramos ávidas de mimos y contención.



Si bien no es una regla, la mayoría se siente fuerte pero muy sensible a la vez. Es común que de una risa intensa se pase a un llanto profundo. Esto tiene que ver con los fuertes cambios que mencionábamos y con los miedos que éstos representan. Pero por alguna razón -que los especialistas relacionan con la modificación hormonal y con cierta influencia psicológica- las mujeres que llevan un niño en su vientre irradian una luminosidad que las hace bellas y fundamentalmente felices.

## ¿Cómo se forma el bebé?

Es muy importante que las mujeres sepamos que el estar embarazadas es un estado de plenitud y de grandes cambios hormonales, pero de ninguna manera significa que estamos imposibilitadas de realizar las actividades que se desarrollan habitualmente. Ser cuidadosas y estar bien informadas de los cambios y procesos que vamos a vivir será de mucha ayuda para cuidarnos adecuadamente sin miedos e incertidumbres.

En los primeros tres meses de gestación el feto desarrolla sus órganos principales y comienza a tener forma humana. En el segundo trimestre su piel se encuentra arrugada y rojiza, duerme entre 18 a 20 hs. pero cuando está despierto aún tiene los ojos cerrados, y en este período se perfeccionan los órganos más complejos del cuerpo. En la etapa final el bebé aumenta de tamaño, su piel se torna suave y rosada, se mueve enérgicamente y comienza a prepararse para nacer.



## ¿Qué cuidados hay que tener?

Al inicio del embarazo hay que tener especial cuidado porque, como dijimos, en esta etapa se forman los órganos vitales del bebé. Como madres debemos asegurarnos una alimentación variada, nutritiva y sana que comienza aquí y que debe prolongarse por siempre, como así también se debe evitar el consumo de tabaco, alcohol, cafeína, medicamentos innecesarios, y la exposición a los rayos X.

Por otro lado, los primeros meses suelen ser muy inestables en términos generales,



ya que es muy común la presencia de mareos, vómitos, y algunas cuestiones bastantes curiosas, como apetecer con muchos deseos determinados alimentos, o no poder probar otros que nos encantaban: son los conocidos “antojos”.

Luego, con el transcurso del tiempo estas molestias y sensaciones mayormente se estabilizan y el embarazo transcurre con más tranquilidad para las protagonistas y sus compañeros, aunque es un período que despierta mucha ansiedad por saber lo que vendrá y por conocer al nuevo integrante de la familia lo antes

posible. Si bien con la ecografías podemos tener una aproximación bastante cercana de nuestro bebé, es una característica femenina el no poder esperar y desear que el tiempo pase rápido para poder abrazarlo y mimarlo.

## Más cuidados

El buen estado integral de la mujer antes y durante su embarazo, sumado al cuidado de su piel de forma regular, la favorece y la prepara para que ésta esté sana, hidratada y turgente durante este período.

Los médicos dermatólogos afirman que el embarazo conlleva cambios hormonales como el aumento de estrógenos y de progesterona, y a causa de ello, aparece la hiperpigmentación de areolas mamarias, pezones y la línea media umbilical, cambio en la forma de lunares (se agrandan o se oscurecen), aparecen verrugas pequeñas en diferentes lugares del cuerpo, como así también es común la presencia de melasma o cloasma (manchas amarronadas en la cara) y, por último, las estrías, por el estiramiento de la piel del abdomen. Además, el sistema inmunológico, el endócrino, el vascular y el metabólico se ven alterados.

Los lunares hay que controlarlos con el médico dermatólogo y estar atenta ante algún cambio de color, picazón o sangrado. Se debe hidratar la piel: usar jabones suaves, cremosos y emulsiones humectantes ricas en vitaminas A, E, y C. Continuando con estos cuidados, las recomendaciones son utilizar siempre protector solar con un mínimo de factor 15 en cualquier actividad al aire libre, invierno o verano, en todas las partes del cuerpo.

Para mantener un adecuado estado de salud, estar ágiles y no subir demasiado de peso, es aconsejable realizar caminatas a un paso tranquilo a lo largo de todo el embarazo. Al acostarnos se sugiere relajar adecuadamente la espalda, tratando de apoyar la zona lumbar para evitar dolores y contracturas, dado que esta parte del cuerpo se convierte en un punto sensible por la postura que obliga a hacer más fuerza sobre la cintura.

Otro aspecto muy favorable es elevar levemente las piernas mientras descansamos para favorecer una circulación sanguínea fluida y reducir la hinchazón de los miembros inferiores.

Con muchos beneficios para después del parto, una buena práctica es ocuparse de preparar los senos para una óptima lactancia. Para ello se recomienda en el último trimestre del embarazo masajear las mamas con aceites o cremas especiales para elastizar las fibras que las componen. Debe hacerse con movimientos en cruz desde el centro del pezón a las bases, para lograr el estiramiento. De esta forma, se evitarán grietas y lastimaduras y harán una lactancia mucho más placentera.



## El rol fundamental del papá

En esta etapa las mujeres se colocan en el centro de la escena, pero contar con un varón que esté atento a las necesidades de la futura mamá y de su bebé es un punto fundamental para que el desarrollo del embarazo sea más saludable, y además influye notablemente para que luego la pareja pueda adaptarse y disfrutar de la nueva y diferente realidad cotidiana.

Desde hace tiempo, pero es más evidente en la última década, los hombres también son protagonistas durante la gestación de sus hijos, ya que concurren a los controles médicos regulares, presencian los partos, y en la mayoría de los casos se ocupan de los niños en una tarea compartida entre ambos.

Este cambio cultural ha colaborado de forma muy importante, tanto en el vínculo de la pareja como en la relación con los hijos, consolidando lazos más fuertes y generando gran compromiso entre el grupo familiar.



# Maternidad: Sueño seguro del bebé

## ¿Cuál es la posición correcta?

La posición recomendada para que un bebé duerma es la posición supina, es decir, boca arriba. Los estudios concluyen que los bebés que duermen boca arriba tienen entre tres y doce veces menos riesgo de fallecer a causa del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, conocido como “Muerte en Cuna” o “Muerte Blanca”. De este modo, también disminuye la colonización bacteriana de

las vías aéreas, requiriendo un tercio menos de tratamientos antibióticos por otitis. Los bebés que duermen en esta posición son además menos propensos a tener fiebre y nariz tapada o congestionada.

Esta posición no se reduce solamente al momento de dormir sino que se recomienda hacerla extensiva a los momentos de vigilia, puesto que favorece el desarrollo global de la musculatura al posibilitar al niño mover sus extremidades libremente, flexionarse, estirarse y girar la cabeza. Además le permite observar a su alrededor y buscar el origen de los sonidos detectados, facilitando la indagación del medio, la manipulación de los objetos, el desarrollo óculo-manual, la vocalización, la comunicación y la relación con los otros.

## ¿Un bebé puede atragantarse durmiendo boca arriba?

No existe evidencia científica que demuestre que los bebés puedan atragantarse con mayor frecuencia cuando duermen boca arriba. Por el contrario, se ha producido una disminución notable de muerte súbita desde que los niños dejaron de dormir en posición prona, es decir, boca abajo.

De acuerdo con la anatomía, en posición supina las vías aéreas respiratorias superiores (laringe y tráquea) están por encima del esófago. Por lo tanto, si el niño regurgita leche, ésta es deglutida con facilidad, lo que evita que pase al conducto respiratorio y la aspire.

Las únicas contraindicaciones médicas para acostar a un bebé boca arriba para dormir son las malformaciones craneofaciales, las evidencias de obstrucción de la vía aérea superior (micrognatia) y el reflujo gastroesofágico (RGE) patológico. En estos casos el médico determinará la conveniencia de la posición prona versus el riesgo de complicaciones debidas al RGE en posición supina.



## Consejos

■ Con el objeto de evitar que la cara del bebé quede cubierta durante el sueño, se aconseja que la cuna esté libre de almohadas, almohadones, ropa enrollada, muñecos y juguetes.

■ El colchón debe ser firme y los brazos del bebé deben quedar por fuera de sábanas o frazadas, con el fin de evitar que la cabeza del niño quede cubierta por la ropa de cama. Si hace frío es preferirle ponerle más ropa al niño en vez de recargar la cuna con mantas.

■ El bebé debe dormir en su propia cuna y la misma debe estar ubicada al lado de la cama de su madre durante los primeros meses de vida.

■ Se debe evitar el calor ambiental y el exceso de frazadas, mantas o abrigo. La ropa no debe dificultar sus movimientos.

■ En ambientes fríos o precariamente calefaccionados se recomienda colocar al bebé un gorro para impedir la pérdida del calor corporal.

■ No fumar en la habitación del bebé, y de ser posible, en ningún lugar dentro de la casa.

■ Se deben enfatizar todas estas medidas en aquellos bebés cuyas madres fumaron durante el embarazo, debido a que el Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante es tres veces mayor a la de hijos de madres no fumadoras.

■ La exposición del bebé a un ambiente con humo de cigarrillo se asocia con un aumento de las enfermedades respiratorias y una disminución de la función pulmonar.

■ Amamantar al bebé a libre demanda, es decir, cada vez que lo pida.



# Mujer, salud y trabajo

Los organismos internacionales dedicados al cuidado de la salud, tanto como aquellos abocados a la defensa de los derechos de los trabajadores han profundizado sobre un tema de real importancia: los aspectos de género en la seguridad y la salud del trabajo.

En ese sentido, la Organización de Naciones Unidas (ONU) destacó la trascendencia de la participación y el ejercicio pleno de los derechos de las mujeres de todo el mundo en el campo laboral, al igual que en los planos social, económico y político. Por su parte la Organiza-

ción Internacional del Trabajo (OIT), señaló que las mujeres siguen transformando los lugares laborales. En el curso de los últimos 10 años, 200 millones de mujeres se han incorporado a la fuerza laboral. Hoy, las mujeres representan más del 40 % del número total de trabajadores en el mundo. El mismo organismo agregó que cada día hay más oportunidades para las mujeres y que poco a poco las diferencias por motivos de género se están reduciendo. Al mismo tiempo, se elevan los niveles de educación y crece su participación en la actividad empresarial.

Sin embargo, subsisten aún desigualdades notorias que deben ser solucionadas. En lo referente al aspecto de la salud de la mujer en el mundo, la Organización Mundial de la Salud señala que, pese a los avances, aún hay situaciones que solucionar. Algunas de estas áreas a trabajar son las de la salud reproductiva, la educación sexual, la prevención de la violencia de género, situaciones que en nuestro país arrojan cifras preocupantes.

## Salud física y psicológica

Si bien se han dado muchos avances en las luchas que las mujeres han protagonizado por sus derechos, existen áreas en las que todavía queda mucho por hacer. Por un lado, están los grandes temas que atraviesan nuestro mundo: el rol que se desempeña según las sociedades y culturas, el acceso a la salud, etc. Pero en nuestro diario trajinar por la vida hay aspectos que por habituales en ocasiones no reconocemos como parte de la postergación del género femenino. Pensando en ello, la comunidad de Ginebra de la Organización Mundial del Trabajo propuso acciones basadas en que la única forma de ser justos los hombres y las mujeres es compartiendo equitativamente el trabajo no remunerado en el hogar y la familia. La maternidad y la división del trabajo en función del género, según las cuales la responsabilidad primaria de mantener la casa y la familia recae sobre las mujeres, constituyen importantes determinantes de las desigualdades. Esta situación hace que las mujeres se sientan obligadas a aceptar em-



pleos a tiempo parcial, o mal pagos, para poder combinar sus responsabilidades, y muchas veces repercute en la autoestima de la mujer y su estado psicológico, que si bien se siente a gusto con su status de madre, no le ocurre lo mismo con su rol como ayuda del hogar, profesional, etc. Las continuas exigencias influyen sobre la salud mental produciendo altos niveles de stress.

La salud reproductiva es otro aspecto a desarrollar, sobre todo en nuestro país. La procreación responsable, el cuidado del propio cuerpo, la planificación como madres son temas que todavía escandalizan a algunos. Pero no abordarlos como corresponde contribuye a que continúen en alza las tasas de embarazo adolescente que dan como resultado a chicas poco más grandes que un niño con la responsabilidad de criar a otros.

En América Latina existe una necesidad de acercar conocimientos referidos a anticoncepción. Unos 116 millones de mujeres en edad fértil viven en la región, y casi la mitad de las mujeres entre 15 y 49 años no utiliza ningún método para regular su fertilidad. La lucha contra el avance del VIH/SIDA es también una de las áreas prioritarias en las que se trabaja desde organismos internacionales como el Fondo de las Naciones Unidas para el desarrollo de las Mujeres (UNIFEM). Por otro lado, existen afecciones propias del género femenino que requieren una atención y formas de abordaje particulares.

Algunos estudios señalan que en el caso de las mujeres se demora más tiempo en el diagnóstico e intervención de un problema cardiológico. Además de las dificultades en reconocer los síntomas, que suelen confundirse con otras afecciones, el problema se agrava ya que ellas no reconocen las enfermedades cardíacas como un mal frecuente. Una encuesta telefónica de la Asociación Argentina de Cardiología realizada años atrás mostró que de 600 mujeres consultadas en la Ciudad de Buenos Aires sólo el 10% conocía que la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte. Para dar por tierra con ciertos prejuicios que podrían aparecer es de destacar que el 70% de las consultadas poseía estudios secundarios completos, y el 80 % algún tipo de medicina prepaga.

Un tema que es insoslayable en nuestros días y que requiere una seria consideración es el de la violencia de género. Casi a diario en nuestras pantallas de TV asistimos a casos de violencia doméstica en las que las mujeres son víctimas de maltratos tanto físicos como psicológicos. De acuerdo con lo manifestado por UNIFEM, la violencia es quizás la única cuestión que es absolutamente global. Los países occidentales comparten con otras sociedades arcaicos conceptos por los cuales a las mujeres todavía se las considera objetos o sujetas a la voluntad de los varones. Esa idea de inferioridad es el germen de la violencia. Este problema se considera una cuestión de salud pública, condición que se comprueba dado que los sistemas sanitarios son el primer punto de contacto de las víctimas. El sector salud puede tener un papel decisivo en la prevención contribuyendo a la detección temprana de los malos tratos, proporcionando información y apoyo de calidad.



# Primeros auxilios



Existen infinidad de saberes populares de cómo tratar a un herido en la calle, a un infartado o a un chico intoxicado. Muchas son erróneas y lejos de colaborar podemos estar agravando la situación. Si la gente supiera qué hacer, se salvaría 1 de cada 3 vidas, según datos de la Cruz Roja.

Cada año en nuestro país y en el mundo mueren miles de personas debido al desconocimiento de cuáles son las primeras maniobras que debe realizar la gente que asiste o presencia una emergencia.

Según datos de la Cruz Roja, en nuestro país lo mínimo que tarda una ambulancia en llegar, es de 15 a 20 minutos, por lo que cuanto más rápido se actúe, se corren menos riesgos.

## Heridas cortantes o traumatismos

Por lo general se tiende a pensar que es mejor no hacer nada y esperar a que llegue el médico. Pero, si la persona está sangrando, puede perder demasiado fluido vital, entrar en shock y hasta morir. Por ello es fundamental actuar rápidamente colocando un paño o prenda (haciendo presión fuerte sobre la herida) para evitar que la sangre continúe saliendo.

Otro concepto erróneo que se suele poner en práctica es que cuando sangra la nariz se debe llevar la cabeza hacia atrás. Este movimiento puede ocasionar que la sangre pase a la garganta, se presenten vómitos, la persona se ahogue y el líquido ingrese a los pulmones. En realidad lo que debe hacerse es lo contrario: inclinar la cabeza hacia delante, tapan la nariz y respirar por la boca.

Asimismo, la creencia común es que para detener la pérdida de sangre en los miembros superiores e inferiores (brazos y piernas), lo adecuado es realizar un torniquete por encima de la herida. Sin embargo, esta no es la acción correcta ya que el torniquete puede interrumpir el flujo sanguíneo, y dañar los tejidos. Lo apropiado, para este tipo de emergencias, es aplicar un apósito esterilizado y limpio y hacer presión para que la sangre coagule y disminuya.



## Emergencias cardiovasculares

Las víctimas de un ataque cardíaco no necesitan estar en una posición determinada, lo importante es que se encuentren có-

modas y puedan estar tranquilas hasta recibir la atención profesional. Generalmente, prefieren estar sentadas porque así respiran mejor.

El masaje cardíaco se debe realizar cuando el paciente tiene mucho dolor o perdió el conocimiento.

## ¿Cómo hacer el masaje cardíaco?

Para realizarlo se debe localizar el borde inferior de la caja torácica y ubicar el sitio en el que se unen las costillas al esternón. Luego, posicionar la palma de la mano a una distancia de dos dedos más arriba de este punto, con los dedos mirando hacia el costado.

Posteriormente, poner la otra mano sobre la que ya está apoyada en el tórax, levantar los dedos de ambas manos para lograr que la presión se haga de forma certera. La presión debe llevarse a cabo de manera decidida, alcanzando unos 4 cm. de profundidad para lograr la contracción cardíaca. Este masaje cardíaco debe repetirse de 60 a 90 veces por minuto en los adultos y de 80 a 100 en niños.



## Pérdida de conocimiento

Para los casos en que la persona siente que está por desmayarse, no dude en acostarla en suelo. Esta acción permitirá que el cuerpo compense la falta de oxígeno y se recupere rápidamente, si es posible ofrézcale agua con azúcar o alguna bebida similar.

Otra falsa premisa, es pensar que no debemos mover a alguien que se encuentra inconsciente y no respira. Cuidar la columna del paciente es importante, pero siempre hay que priorizar las vías respiratorias, de lo contrario estamos poniendo en riesgo la vida. Cuando la respiración del paciente es casi nula o inexistente, se debe aplicar respiración artificial de forma continua y rítmica hasta que se recupere la entrada de oxígeno.

## Respiración boca a boca

La respiración artificial llamada boca a boca es la más común y eficaz. Primero, hay que asegurarse que las vías respiratorias se encuentren libres o despejadas. Si no lo están hay que retirar cualquier objeto que esté impidiendo el ingreso de aire. Luego se debe colocar a la persona en posición horizontal e inclinar su cabeza bien para atrás, poner una mano debajo de la nuca y la otra en la frente.



Con la mano que está en la frente tapar las fosas nasales con cuidado de no perder la posición, ya que la misma garantiza la llegada de oxígeno a los pulmones. A continuación, apoyar la boca sobre la del paciente, procurando que se ajusten bien para que no se pierda aire. Se debe controlar que el oxígeno no se escape por la nariz

apoyando la mejilla para sentir si hay pérdida. Por último soplar hasta que el pecho se expanda, para después retirar su boca y dejar que el aire salga. Después, realice dos respiraciones profundas y seguidas para alcanzar una mayor concentración de aire en los pulmones. En la segunda inspiración retenga la respiración para insuflar al paciente. Repita esta operación todas las veces que sean necesarias.



## Ahogos en los más pequeños

Una emergencia que muy comúnmente sufren los pequeños son los ahogos, ya sea por objetos extraños o por alimento. En estos casos no introduzca los dedos en la garganta, aunque éste sea el primer reflejo, por que podría empujar el objeto hacia más abajo y así provocar que se aloje en los pulmones. Si el niño está tosiendo, incentíVELO a que lo siga haciendo. Esa es la manera que tiene el cuerpo de expulsar aquello que impide el paso del oxígeno. Si el niño deja de toser, y aún sigue sin respirar y cambia el color de su piel, realice la maniobra de Heimlich, conocida también como golpe abdominal.

## Intoxicaciones

Si la urgencia se presenta por intoxicación (ingestión de productos de limpieza como lavandina o medicamentos) lo primero que hay que hacer es llamar al Centro Nacional de Intoxicaciones (0800-333-0160) y seguir todas las indicaciones que allí nos proporcionen. No provoque el vómito, salvo que el cuerpo lo realice espontáneamente.

# Salud y nuevas tecnologías: Cybercondríacos

**V**aleria hacía días que iba y venía del consultorio del pediatra con su hijo Lucas. El pequeño seguía sintiéndose mal a pesar de los buenos cuidados del profesional, y los análisis que le habían indicado todavía no estaban listos. La inquietud se incrementaba, y consciente de los nervios de los padres, el doctor se comunicó con ellos de forma telefónica para hacerles saber lo que los signos y síntomas parecían señalar. Les informó que su hijo probablemente tenía una afección llamada eritema nodoso, pero les recomendó que no buscaran información en internet ¿Ud. qué habría hecho? Por supuesto: ir a la máquina más cercana, conectarse y ver los resultados. La mamá de Lucas hizo precisamente eso y terminó tratando de leer entre lágrimas la información que parpadeaba en la pantalla.



¿Por qué el pediatra hizo esta recomendación? Bueno, porque si bien Internet es una fuente gigantesca de datos, estos no siempre son los correctos o no son válidos para cada caso particular, más aún tratándose de temas de salud en los que intervienen distintos factores a tomar en cuenta. La historia de Lucas y su madre tuvo final feliz, los análisis demostraron que el niño no sufría esa afección, y el médico explicó en detalle el verdadero estado de salud, los abordajes posibles y espantó los miedos lógicos producidos por el encontrarse con mucha data pero sin el marco correspondiente.

Muchos consideran este comportamiento como una consecuencia de la forma en la que estamos viviendo: permanentemente apurados, corriendo de un lado a otro, sin tiempo para nada, e inmersos en un medio como Internet que ya atraviesa constantemente nuestro quehacer cotidiano. Podemos pagar cuentas y reservar entradas, entonces parece lógico que podamos pasar velozmente por una página web antes que por el consultorio que nos demanda tiempo y esfuerzo. Sin embargo, los profesionales médicos advierten sobre este hábito que crece entre la población y que muchas veces produce fricciones en la relación entre médicos y pacientes.

## No todo lo que brilla en la PC es cierto

Cada vez más médicos se encuentran con personas que antes de la primera cita han recorrido distintos sitios de la web buscando una respuesta a los síntomas que perciben en sí mismos. Esto hace que lleguen con una idea preconcebida de la afección, y en algunos casos confrontan con el profesional acerca del diagnóstico.



En un artículo aparecido en un diario de alcance nacional distintos profesionales manifestaban este cambio en la relación médico-paciente que, generalmente, produce más problemas que facilidades a la hora de iniciar un tratamiento. El fenómeno no es nuevo ya que desde hace años en



Estados Unidos existen estudios acerca de los llamados “healthseekers” (buscadores de salud, en una traducción literal) término con el que se describen a estos pacientes que buscan la forma de auto-diagnosticarse. Se estimaba que el número de personas que consultaba portales de salud era de 5 millones, tendencia que terminó consolidándose también en el viejo continente y en Latinoamérica.

Los cybercondriacos representan el 84 por ciento de todos los adultos conectados a Internet, informó en un comunica-

do Harris Interactive, firma de investigación de mercado que efectuó una pormenorizada encuesta sobre este tema en EEUU.

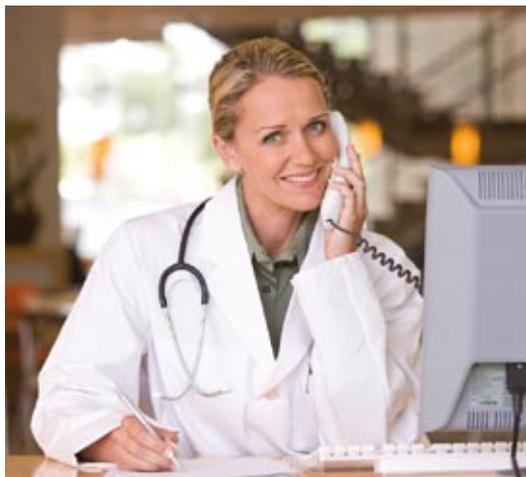
Una cuestión a tomar en cuenta es la importante diferencia entre recabar información y obtener un certero conocimiento de lo que padecemos o nos aqueja. Inclusive esta primera situación, la de informarse, requiere ciertos pasos para que sea efectiva. De acuerdo con lo que expresan los profesionales, en la mayoría de los casos, se sobrestima lo que se encuentra en Internet. Es decir, no se ejerce ningún rigor en constatar la fuente de la que provienen los datos, la validez de los mismos, o si se trata de contenidos probados o meras especulaciones. Los consultorios son el terreno para agrios enfrentamientos en los que los pacientes munidos de los supuestos adelantos de la ciencia en otras partes del mundo confrontan a los especialistas, solicitando oscuros tratamientos o desconocidos medicamentos de los que no se sabe si están aprobados por los correspondientes organismos de salud o si se encuentran en fase experimental. De acuerdo a estudios realizados por consultoras, los healthseeker -considerando en este grupo a aquellos que al menos una vez por mes buscan información de salud- comienza en un buscador y no en un sitio médico y visita entre dos y cinco páginas. Estas mismas investigaciones arrojan que son más mujeres las que utilizan este tipo de recursos ya que un 72% lo hacía contra un 51% de varones. También se destaca un dato bastante llamativo, sólo se pudo localizar físicamente a un 11% de los profesionales que brindaban consejos on-line.

## Jugar al doctor puede ser peligroso

Una persona demasiado suspicaz puede llegar a pensar que la reacción de los médicos proviene del temor de perder su posición como referentes exclusivos del conocimiento de la salud. Pero las advertencias están puestas en que realmente es necesaria la opinión profesional adecuada ya que no existe una única cura para las enfermedades y existen síntomas comunes en muchas afecciones. No considerar el historial médico de cada persona y los antecedentes de salud, puede resultar muy peligroso. El acto de evaluar estos elementos junto con las señales del problema que se transita debe ser realizado por un especialista competente que aplique su conocimiento, buen criterio y experiencia, factores que no se pueden comprobar en la web. Por otro lado existe un problema más, como si este no fuera lo suficientemente grave, y es el impacto que los datos causan en personas tendientes a la hipocondría. Los usuarios suelen reconocer erróneamente en sí mismos enfermedades que no tienen y de esta forma se eleva la ansiedad en personas que poseen escasos conocimientos de medicina. En re-



ferencia a esto, los síntomas más comunes o inocuos pueden cobrar gravedad sin el asesoramiento adecuado. Un mero dolor de cabeza puede parecerles las primeras etapas de un tumor cerebral, o quienes sienten dolores en el pecho suponen que están sufriendo un ataque cardíaco. Así como a los buscadores de información se los designó con un nombre para identificarlos, a esta variación de gente siempre temerosa de padecer nebulosas enfermedades se las ha llamado "Cybercondríacos".



Esto no queda solamente en el susto de pensar que uno tiene algo grave, en algunos casos puede detonar otra práctica de impredecibles consecuencias como la automedicación utilizando productos que no están relacionados con lo que realmente los afecta. Pero algo llamativo que se desprende de los estudios realizados sobre buscadores de información médica es que, si bien muchas personas la utilizan para intentar conocer que afección sufre, muy pocos lo hacen para incorporar conocimientos preventivos. Si bien es irremplazable e ineludible la consulta programada con el médico para obtener un diagnóstico certero, y por ende los medios correctos para abordarlo, en el caso de las informaciones para mejorar nuestro estado, controlar el peso, dejar malos hábitos, es válida la consulta de información con los adecuados criterios de realidad.

## A tener en cuenta

- Verifique que los sitios web de salud a los que habitualmente concurre por consejos de prevención cuenten con el respaldo de un establecimiento físico que garantice la calidad académica de los contenidos.
- No se automedique. Por más que se trate de especialidades de venta libre, o que puede conseguir con facilidad, existe la posibilidad de que su organismo tenga reacciones adversas a ellos.
- En el cuidado de nuestro peso, no inicie dietas sin consensuarlas con un nutricionista. Lo que puede ayudar a una persona puede que no sea benéfico o saludable para otra.
- Tenga presente que en la web existe todo tipo de materiales, estudios probados, tesis universitarias pendientes de ser aprobadas por los profesores de cada cátedra, comentarios sobre experimentos que se encuentran en sus primeras etapas, y aventureros de diversa índole. No ponga su salud en manos de gente que jamás ha visto o de las que no tenía ninguna noticia hasta que encendió su PC.



## Salud y nuevas tecnologías: Los chicos y la PC

**D**eben quedar pocos que lo recuerden, pero en un principio la radio, en aquellos tiempos a válvulas, fue una novedad para los hogares. Representaba una forma de estar conectados con el exterior, de recibir noticias de lejanos lugares del mundo y de estar informados. Era también una manera de divertirse escuchando los teleteatros o los programas de humor. Posteriormente fue el turno de la televisión: los que podían poseer uno de estos aparatos le otorgaban un lugar privilegiado de la casa y se convocaban

alrededor de ella. Y esto se mantuvo así hasta que las computadoras dejaron de ser parte del mobiliario de las películas de espías para de a poco ir llegando a los hogares. La rápida evolución que sumó a las características de herramienta las de poderoso centro multimedia de entretenimiento las transformó en el nuevo electrodoméstico favorito.

Actualmente la computadora es un elemento fundamental, ya sea para trabajar o para divertirse. En ellas se puede, desde buscar información hasta ver nuestros programas favoritos de TV. Hasta aquí son todas ventajas, o eso pareciera al menos, pero todos estos beneficios producen en el seno de las familias un problema bastante frecuente: la exagerada cantidad de horas que los niños y jóvenes pasan delante de las dinámicas pantallas de las PC.

La relación de los chicos con las "compus" comienza cada vez más temprano. Muchos de nosotros conocemos casos de pequeños que recién ingresan al jardín de infantes, por lo tanto no saben todavía ni leer ni escribir, y sin embargo conocen perfectamente cómo abrir su juego favorito en la máquina de la casa. Para muchos puede llegar a representar cierta tranquilidad no tener que andar cuidándolo todo el tiempo ya que pueden permanecer largas horas intentando alcanzar los objetivos del juego, pero esto en realidad puede traer con posterioridad muchos problemas. El primero es cómo limitarle el tiempo de permanencia con la PC: El segundo, es más complejo y conlleva derivaciones sociales. Algunos investigadores manifiestan que los niños entre cuatro años y medio a seis, y que pasan la mayor parte del tiempo frente a las computadoras, tienen menos probabilidades de ser aceptados por niños de su edad, así como mayores dificultades personales para integrarse con facilidad a un grupo, en comparación con otros pequeños menos orientados a la tecnología. "Santiago pasa mucho tiempo con la Playstation" nos comenta Graciela, su mamá, "y cuando va al jardín de infantes intenta replicar los juegos con sus compañeritos. El problema es que él se sabe todos los nombres japoneses de los personajes y los otros chicos no entienden de que está hablando".



## Informe

Como muestra del aumento del uso de las computadoras por parte de los niños, un informe de la Universidad de Sheffield (Gran Bretaña) indicó que el 45% de los menores de cuatro años ha usado el mouse para señalar o seleccionar algo, mientras que un 27% ha utilizado el ordenador de su casa (esta cifra asciende a 53% en los niños de 6 años), y el 30 % ha visitado páginas de Internet para chicos. El problema no pasa por la relación de los pequeños con la tecnología, sino de los contenidos a los que pueden estar expuestos. Y esto no sólo afecta a los más chiquitos si no que otro grupo al que impacta es el de los adolescentes que hacen de las consolas de juegos y de la conexión a la web su pasatiempo favorito.



De acuerdo a estudios recientes, los padres saben muy poco acerca de lo que sus hijos hacen en Internet y, por otro lado, subestiman los potenciales riesgos de “navegar” sin supervisión de los mayores. Según una encuesta realizada por la Sociedad Argentina de Pediatría, uno de cada cuatro chicos entre 4 y 18 años les contó que habían ingresado a sitios de altos contenidos sexuales a través de los llamados “mails basura”. El tema representa un punto importante en las agendas de los desarrolladores de sistemas operativos, ya que una empresa de la talla de Microsoft realizó charlas de esta problemática a más de 2000 alumnos de escuela. Sin embargo, nada puede sustituir la adecuada responsabilidad de los padres en lo que se refiere a estar informados de los sitios a los que los chicos acceden permanentemente. Otro peligro latente son los sitios y páginas de corte racista y que inculcan odio a determinados grupos sociales, posiciones políticas y que pueden influir negativamente.

De acuerdo a estudios recientes, los padres saben muy poco acerca de lo que sus hijos hacen en Internet y, por otro lado, subestiman los potenciales riesgos de “navegar” sin supervisión de los mayores. Según una encuesta realizada por la Sociedad Argentina de Pediatría, uno de cada cuatro chicos entre 4 y 18 años les contó que habían ingresado a sitios de altos contenidos sexuales a través de los llamados “mails basura”. El tema representa un punto importante en las agendas de los desarrolladores de sistemas operativos, ya que una empresa de la talla de Microsoft realizó charlas de esta problemática a más de 2000 alumnos de escuela. Sin embargo, nada puede sustituir la adecuada responsabilidad de los padres en lo que se refiere a estar informados de los sitios a los que los chicos acceden permanentemente. Otro peligro latente son los sitios y páginas de corte racista y que inculcan odio a determinados grupos sociales, posiciones políticas y que pueden influir negativamente.

## Pautas de uso

Es una realidad que la mayoría de los padres trabaja gran parte del día, y el estar atentos a aquello que nuestros hijos hacen en Internet se vuelve complicado, pero los especialistas recomiendan el establecimiento de determinadas pautas de uso de la computadora en casa. Estos puntos incluyen la ubicación física de la PC, las horas dedicadas al trabajo y las destinadas a la diversión, el tipo de juegos que se les compra y se les permite y, ya entrando en aspectos un poco más técnicos, la instalación de filtros que bloqueen la entrada a sitios no deseados.

Por otro lado, hablando ya de consecuencias físicas de la permanencia exagerada de los niños y jóvenes frente a las computadoras se encuentran los altos índices registrados en obesidad, colesterol alto y problemas óseos surgidos de la poca actividad física y el sedentarismo.

## Internet y la escuela: el rincón del niño vago

Para los adolescentes que se encuentran estudiando, la web es una fuente inagotable de recursos con los cuales trabajar, aunque -en realidad- trabajar no es la palabra adecuada para lo que hacen muchos de los que la utilizan. Justamente, en la mayoría de las ocasiones les evita investigar en libros o apuntes, relacionar información, sacar conclusiones. En síntesis: dificulta aprender sobre algún tema o materia. ¿Para qué hacer todo esto si alguien, seguramente, ya lo hizo y lo colgó en la red? Allí surge la práctica conocida de “cortado y pegado”. Una vez encontrada la página que se requiere, se copia todo el material y se pega en un documento nuevo, y ya tenemos listo el trabajo que los profesores habían solicitado. Los inconvenientes aparecen cuando los chicos no evalúan el

origen de la información que copian. No se molestan en saber si es una tesis universitaria, un ensayo, o simplemente un montón de ideas deshilvanadas y poco coherentes que alguien escribió. Menos aún se fijan en las connotaciones de los textos que transcriben. En muchas ocasiones asombrados profesores han tenido que leer trabajos en los que eran más que evidentes los contenidos racistas, o de odio a todo aquello que resulte diferente, y al ser inquiridos acerca de si compartían las opiniones vertidas, los alumnos mostraban ignorar las implicancias ofensivas y descalificativas.



Una profesora consultada, Licenciada en Ciencias de la Comunicación y docente de la Provincia de Bs. As. en diversos colegios secundarios de la zona sur, se ha encontrado con esta situación en varias oportunidades, y relata que la mayoría de los alumnos suelen recurrir casi de manera exclusiva a internet cuando deben realizar algún trabajo de investigación. El problema surge a la hora de corregir esos trabajos ya que muchas veces se encuentran con un "collage" incoherente por la práctica del corte y pega, cuando no con textos académicos con autores y terminología que no se adecúa a su edad. En el peor de los casos con párrafos que contienen fuertes términos discriminatorios hacia alguna cultura, etnia, grupos sociales, etc. Esto suele ocurrir porque los alumnos, en general, no leen el informe terminado y consideran que lo que hicieron está bien.

## Criterios válidos

Esta docente, considera valiosa la herramienta pero siempre que se utilicen criterios válidos para interpretar los textos que se encuentran. Siempre es necesario, y casi imprescindible, constatar la información con libros, apuntes de clase, etc., para evitar lo anteriormente señalado. Más aún, si buscan información en la red deben leer cuidadosamente, y si tienen dudas acerca del contenido que lo acerquen a los profesores para que entre todos se pueda discernir la validez del mismo. La mayoría de las veces esto no ocurre. Internet es una fuente inagotable de información, pero como todo hay cosas válidas y otras que no lo son. A los docentes se les suma la tarea de ayudar a los alumnos a "navegar" en ese mar de información, o por lo menos servirles de guía para que puedan discernir lo que sí es importante y aquello que debe ser descartado, y siempre incentivarlos a la lectura de libros y que aprendan a buscar información en bibliotecas u otras fuentes tan válidas o más que la red.

La opción en estos casos, como en todo lo que significa la utilización de contenidos en Internet pasa por verificar la fuente de los datos con los que se trabajan. En lo que a estudios se refiere es recomendable aconsejarlos a trabajar con enciclopedias on - line



reconocidas o sitios que estén avalados por organizaciones que sean de confianza por su trayectoria académica.

## Consejos

■ Una buena medida para comenzar es establecer horarios razonables para la utilización de la PC del hogar. Se debe tener en cuenta el tiempo que la utilizan para estudio y el que emplean para su distracción y esparcimiento.



- Instale filtros de protección en el programa de exploración de Internet.

- Recomiéndeles lugares para que utilicen en sus estudios, y que ese material debe ser utilizado de manera referencial para ser trabajado por ellos siguiendo las pautas y requerimientos de sus profesores. El cortar y pegar íntegramente un trabajo no contribuye en nada en sus estudios o capacitación.

- Busque que la utilización de la máquina sea una actividad familiar. La computadora debe estar en un lugar público de la casa, con la pantalla dispuesta de manera tal que los adultos puedan ver en que sitios se encuentran los chicos. Nadie está autorizado a cambiarla de lugar sin consultar a los

mayores, y hasta determinada edad no es recomendable que los más jóvenes posean máquinas en sus habitaciones.

- Es necesario que los padres expliquen a los chicos el significado negativo de conceptos como racismo, intolerancia y odio al otro. Probablemente se encuentren con lugares o juegos con estos contenidos, y es bueno que sepan lo perjudicial de estas ideas.

- Converse con ellos acerca de los sitios que estuvieron viendo en Internet. De acuerdo a los resultados preliminares de una encuesta que llevó a cabo la Sociedad Argentina de Pediatría, un porcentaje alto de chicos comentó a los padres de alguna experiencia desagradable en el uso de la web.

- Capacítese en el manejo de la PC. Si considera que ya está grande para ponerse a “jugar” con la computadora, piense que sus hijos deben ver que puede ejercer determinado control sobre ella, y no que ellos saben más que Ud.

- Es importante que los padres sepan si los chicos tienen sitios en redes sociales, y qué material suben a estos lugares. Se les debe advertir no colocar datos reales de ningún tipo (nombres, domicilios, horarios de la casa, Etc.) Las fotos que se “postean” en lo posible no deberían mostrar referencias que puedan ser interpretadas como alguna forma de identificación (uniformes escolares que permitan saber a qué colegio concurren, lugares geográficos característicos de la localidad en la que viven, imágenes de la casa, etc).

- Las mismas recomendaciones se deben hacer si los chicos participan de foros o chats. En particular acerca del tema de conocer personalmente gente que ha encontrado en estos lugares.

Por último, una recomendación muy útil y que fue realizada por profesionales que se especializan en las relaciones de las personas en entornos de nuevas tecnologías: manejarnos en el mundo virtual, de la misma forma que lo hacemos en el mundo real. Conozcamos los contactos de nuestros hijos, sepamos por dónde andan, con quienes hablan, donde recurren por consejos e información, etc. La web es un universo fascinante, simplemente tenemos que brindarles las herramientas para que sepan explorar-la sin riesgos.



## Trastornos de la espalda, piernas y pies: Tacos altos

**D**iseñado por la naturaleza para cumplir todos los días con su función, y soportar el peso de nuestro cuerpo, el pie ha sido definido por muchos profesionales de la salud como una obra maestra biológica. Está compuesto por varios arcos, músculos, una estructura formada por numerosos huesos (entre los dos pies se encuentra la cuarta parte de los huesos de nuestro cuerpo) que se unen a través de 33 arti-

culaciones, y una red de más de 100 tendones y ligamentos sin mencionar vasos sanguíneos y nervios. No muchos somos conscientes del enorme trabajo que realizan, ya que en un día normal en el que hayamos estado caminando, los hemos sometido a una fuerza equivalente a varias toneladas. No es raro que naturalmente allí surjan dolencias. De hecho son uno de los problemas de salud más comunes, pero prestarles atención y cuidarlos nos ayudará a prevenir problemas futuros.

Pensar en qué sostén y protección les brindaremos a nuestros pies es una cuestión a tener en cuenta, y por ello los especialistas afirman que en lo que a calzado se refiere, un taco de más de 5 centímetros es peligrosamente alto a la vez que ortopédica y biomecánicamente riesgoso. En realidad, los especialistas hablan de una medida máxima, aunque no ideal, de sólo 4 centímetros.

El uso de zapatos demasiado elevados altera el balance normal de nuestro cuerpo, forzándolo a buscar un nuevo equilibrio. El cuerpo humano es un sistema de músculos y huesos que funciona en armonía con cada parte que lo forma manteniéndolo equilibrado. Cuando alteramos alguno de sus componentes, como al cambiar la forma en la que caminamos, ese sistema necesita ser compensado. El permanecer y movilizarnos en este tipo de zapatos, por cualquier periodo de tiempo, incrementa la curva normal de nuestra espalda y hace que la pelvis se incline hacia adelante. Al subir la posición del talón cambia de lugar nuestro centro de gravedad, además de alterar la forma de caminar por el cambio que implica la posición diferente del pie.

Mientras más alto el taco, más varía el centro de gravedad y nuestros cuerpos necesitan equilibrar este desajuste. Esto ocurre porque, con calzado elevado, el peso de nuestro cuerpo se distribuye de forma inadecuada, sumando aproximadamente un 25% más en la zona anterior del pie. El eje de nuestro cuerpo se altera, y allí se producen desviaciones tanto en los huesos del pie como en la columna vertebral.

### Consecuencias

La postura poco natural que se adopta al caminar en zapatos de tacos muy altos hace que se ejerza una fuerza exagerada





en la parte posterior de la rodilla, un sitio muy común para la aparición de artritis en mujeres. Ciertos estudios encontraron que la presión sobre esta articulación se incrementa hasta un 26%.

Otro problema que suele causar este tipo de calzado es el de las deformaciones. Las hormas demasiado estrechas comprimen los dedos, que sumado a la presión que se ejerce sobre ellos, hacen que éstos se monten dando origen a varios problemas entre los que el más frecuente es el conocido "juanete". Los llamados "dedos de martillo" son una afección que produce que uno de los dedos del pie, habitualmente el conti-

guo al dedo gordo, se doble en forma de garra. Si bien normalmente se origina en un desequilibrio muscular, esta condición se agrava por el uso de zapatos inapropiados y demasiado ajustados.

Asimismo, las punteras estrechas pueden crear un engrosamiento del tejido alrededor del nervio entre el tercer y cuarto dedo del pie, lo que se conoce como neuroma de Morton, y conlleva dolores punzantes en la región metatarsiana o en los dedos, junto con calambres u adormecimientos que empeoran con el tiempo.

En palabras de traumatólogos especializados, un poco de taco es bueno porque ayuda a nuestro pie a impulsarse, pero su uso prolongado puede causar también el acortamiento del tendón de Aquiles al reducirse la distancia de sus puntos de inserción. A la larga esto dará como resultado que también molesten los zapatos de plantilla baja.

El interior rígido de las taloneras, o de las pulseras en las sandalias de taco alto, pueden irritar esa zona a tal punto de crear un engrosamiento óseo conocido como deformidad de Hanglund.

Finalmente, pero no menos serias, son las lesiones en los tobillos ya que la altura exagerada de algunos tipos de calzado pueden producir desde dolores a esguinces y aumentar el riesgo de caídas.

## No es necesario sufrir para estar elegantes

Pocas mujeres renunciarían a ver sus piernas más largas y estilizadas, pero el vestir prolongadamente calzado inadecuado produce problemas en nuestra salud, muchos de los cuales se manifestarán con el tiempo. Para no tener que despedirse para siempre de esas increíblemente bellas (pero en muchos casos dañinas) piezas de diseño que llaman desde las vidrieras de las zapaterías, aquí les traemos algunos consejos para elegir los zapatos sin que esto signifique obviar nuestro bienestar, y para poder prevenir problemas futuros.

### Al comprar zapatos:

■ Tenga en cuenta la forma del calzado que va a adquirir. Evalúe la horma, la altura, la puntera y el taco. Mientras más alto



el taco y menor el espacio de la puntera, mayor presión y dolor para sus pies.

■ El pie se ensancha con el peso, por lo tanto párese y camine cuando se prueba un par nuevo.

■ No utilice zapatos de más de 4 centímetros de taco. Esta es una medida máxima, pero no ideal.

■ Al final del día nuestros pies aumentan de tamaño. Elija esa hora, o la noche, para probar su nueva compra.

■ Si siente que le causa dolor, o le queda muy ajustado, no lo compre. Los especialistas aseguran que no hay un periodo de "amoldamiento". El pie puede llegar a estirar el zapato pero causará dolor y heridas.



## Para evitar daños

■ Trate de no estar en tacos altos más de media hora, y no camine con ellos más de lo estrictamente necesario.

■ Si es posible lleve un par más cómodo para cambiarse, ahorrará kilos de presión en sus pies.

■ Use calzado bajo al menos dos o tres veces por semana, eso mantendrá su tendón de Aquiles extendido y en movimiento.

■ Use zapatillas habitualmente. Ciertos estudios indican que las mujeres que en su juventud han usado calzado con un buen apoyo y diseño ergonómico, tienen un 50 % menos de correr riesgo de sentir dolores de pie.

■ Estire sus músculos un rato cada día, y sobre todo luego de usar tacos muy altos.

# Trastornos de la espalda, piernas y pies: Uso de mochilas



**D**esde hace tiempo ya se ha hecho común el uso de mochilas para transportar los útiles cuyo número aumenta a medida que avanza el año y las obligaciones se acrecientan. Todo ese peso de libros, cuadernos y carpetas recae literalmente sobre las espaldas de los chicos, y puede resentir los músculos o afectar la columna si no se tienen algunos cuidados. Si bien se puede afirmar que las mochilas son mejores que los bolsos y carteras para transportar peso, por distribuir la carga en los músculos de la espalda y el abdomen, inclusive en trechos cortos, es necesario conocer que no es lo mismo usarlas de cualquier manera.

Según especialistas en Kinesiología una cosa es adoptar una postura simétrica en la que se lleva uniformemente el peso sobre la espalda, y otra muy diferente una asimétrica, en la que colgamos la mochila solamente de un hombro recargando esta zona. El peso de las mochilas es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta ya que no debería sobrepasar el 10 % del peso corporal. Si se tiene mucho peso atrás, el cuerpo tiende a compensar la carga empujando hacia delante buscando un nuevo centro de gravedad y obligando a arquear la columna. El niño debe caminar erguido sin dificultad en todo momento. Para que esto ocurra debe calcularse no sólo el peso que se transporta sino también el tiempo real que los chicos lo llevarán sobre la espalda.

Las dolencias que pudieran surgir aparecerán como una sumatoria de esfuerzos mal realizados, o un aumento de tensiones, que generarán situaciones de stress en los músculos.



## Eligiendo la mochila ideal

Muchas veces las mochilas que usan los chicos son elegidas por que les llama la atención, pero no siempre están bien diseñadas para la tarea de llevar los elementos que diariamente necesitan.

Puede que tengan el personaje de la película favorita, pero esto no significa que tengan el acolchado o el armazón necesario para evitar problemas en los músculos.

■ El tamaño de la mochila debe adecuarse a las particularidades de cada niño.

■ Es necesario tomar en cuenta la relación entre el peso y la altura y, sobre todo, si presenta alguna patología previa como escoliosis o cifosis.

■ Es recomendable adquirir la más pequeña posible, y nunca debe ser mayor que la espalda. Si esto ocurre, con el deseo que este elemento dure por varios años de la carrera escolar, hay que recordar que se está perjudicando la zona lumbar de nuestros hijos. Las tiras para hombros y cintura deberán ser acolchadas y ajustables, ya que así ayudan a distribuir el peso entre el resto de los músculos. También debe contarse con varias divisiones para repartir en ellos los materiales.



■ Si bien las que están provistas de rueditas disminuyen la fuerza necesaria para empujar una carga, no son del todo convenientes ya que pesan más, y requiere que los niños las alcen en los transportes y escaleras. Asimismo, al desplazarlas se tiende a caminar girando el torso.

■ La mochila ideal es aquella que descansa y se adapta a la curva que forman las vértebras dorsales, y la que presenta características ergonómicas.

## Consejos

- Hable con los docentes sobre el material que es absolutamente necesario llevar.
- Limpie y acomode semanalmente la mochila.
- El mayor peso debe estar en el fondo, pegado a la espalda.
- Cerciórese que el niño use las dos correas.
- Utilice más la cabeza que la espalda: deje todo lo innecesario en casa.

# Trastornos de la espalda, piernas y pies: Várices



Los trastornos varicosos son una enfermedad común que afecta a más del 35 % de la población de nuestro país. Constituyen una de las dolencias que con mayor frecuencia afecta al ser humano y generalmente aparece como una patología de características benignas que, con la implementación del tratamiento adecuado no reviste mayores inconvenientes para quienes la padecen.

Según los especialistas las várices denominadas técnicamente como “insuficiencia venosa”, constituyen un problema actual en crecimiento dado que esta dolencia se ve favorecida por el sedentarismo y la alimentación poco saludable entre otros malos hábitos que son producto del ritmo de vida que llevamos.

## ¿Por qué es importante cuidar la salud de las venas?

Las várices son la enfermedad de las venas que provoca que éstas se dilaten o se engrosen por debajo de la piel (en los miembros inferiores). Las cavidades dilatadas que han perdido capacidad de mantener el flujo sanguíneo en un sólo sentido por mal funcionamiento de las válvulas provocan un estancamiento de sangre que causa dolor y complicaciones.

Es muy importante cuidar la salud de las venas ya que por ellas circula la sangre que retorna al corazón desde los órganos, y que luego viaja hacia los pulmones para oxigenarse en contacto con el aire inspirado, para volver a convertirse en sangre útil.

Para lograr su cometido de transportar la sangre hacia el corazón, deben luchar contra la fuerza de la gravedad, principalmente en posición de pie. Para ello están dotadas de múltiples y delicados mecanismos de compensación que las transforma en pequeñas bombas que impulsan el líquido vital. Cuando estos mecanismos fallan aparece lo que se conoce como insuficiencia venosa o várice.



## Características y síntomas

La patología varicosa es una de las afecciones más comunes del ser humano. Predomina en las mujeres, pero dista de ser rara en los hombres. Los factores que se asocian a la presencia de várices son: la herencia, la obesidad, el sedentarismo, los embarazos, las características de la actividad laboral y la exposición solar.

En toda dolencia venosa existe un componente de afectación orgánico, represen-

tado por las alteraciones estructurales de la pared venosa y de sus válvulas, y un componente funcional responsable de los trastornos circulatorios asociados. Estos últimos se caracterizan por padecer insuficiencia del sistema valvular para conducir adecuadamente la sangre de retorno al corazón, con el consiguiente aumento de la presión venosa y la puesta en marcha de un conjunto de mecanismos patológicos causantes de dolor, cansancio, pesadez, calambres, hormigueos y edemas.



## Prevención y tratamiento

Realizar una consulta con el médico flebólogo -especialista en várices- nos brindará el diagnóstico adecuado, y además ayudará a elegir la forma apropiada para tratar correctamente la afección venosa. El frío es la mejor época del año para iniciar tratamientos varicosos, ya que el sol y las altas temperaturas inciden desfavorablemente en el funcionamiento de las venas afectadas y, además, existe una cuestión estética que en muchas oportunidades ejerce una especial importancia para el paciente que padece trastornos circulatorios. Durante los meses de calor, las piernas -por el tipo de vestimenta que se utiliza- se encuentran al descubierto lo que obstaculiza la buena evolución de los tratamientos y dificulta la adecuada cicatrización de las intervenciones flebológicas.

Entre todos los factores vinculados al riesgo de padecer la enfermedad, hay algunos sobre los cuales poco o nada puede hacerse para evitarlos o modificarlos, como es el caso de la incidencia genética que cada individuo posee para desarrollar o no la patología.

Pero existen otros susceptibles de ser influenciados por determinados hábitos o conductas, como las dietas orientadas a la mantención del peso adecuado, el ejercicio físico regular y específicamente recomendado para mejorar el retorno venoso, el cuidado de las posiciones (sobre todo evitando la innecesaria permanencia estática de pie durante períodos prolongados), el reposo con las piernas levemente hacia arriba, y el uso de medias elásticas de correcta indicación médica.

## Recomendaciones para prevenir y aliviar los síntomas

La terapéutica de la insuficiencia venosa o sus complicaciones (trombosis, rotura de un nódulo varicoso, ulceración) está dirigida a evitar la progresión del estancamiento sanguíneo en los vasos alterados, favoreciendo el drenaje venoso normal y la adecuada oxigenación de los tejidos.



Para esta dolencia existen fármacos antivaricosos-flebótonicos que permiten aliviar de manera efectiva las molestias provocadas por la patología, e incluso pueden prevenir el progreso de la enfermedad, mejoran y tonifican las paredes venosas alteradas, beneficiando la circulación sanguínea. Sin embargo, estos específicos sólo pueden ayudar a largo plazo si son tomados regularmente y en las dosis adecuadas. No sólo es importante un buen tratamiento, sino que es fundamental la prevención.

- Evitar el uso de calzado con taco muy alto o demasiado plano, o ropa excesivamente ajustada.
- Usar vendas elásticas compresivas indicadas por el especialista.
- Realizar duchas calientes en las piernas (a 38° C), seguidas de agua fría, alternado unos minutos de calor con otros de frío.
- Llevar a cabo una dieta balanceada, con reducción de calorías y rica en fibras.
- Evitar la permanencia prolongada de pie sin moverse o estar sentado durante mucho tiempo con las piernas cruzadas.
- Hacer breves caminatas.
- Efectuar masajes, con las piernas en alto, desde el tobillo hasta la rodilla.
- Evitar los ambientes con altas temperaturas.
- Elevar las piernas al mediodía durante media hora, aproximadamente.
- Dormir con los pies ligeramente levantados.
- Practicar ejercicio físico.
- Realizar controles médicos periódicos.



## ¿Cuándo acudir al médico?

Siempre es aconsejable realizar la consulta médica, pero no debe postergarse la visita al especialista cuando se está ante la presencia de: várices con dolor o alteraciones cutáneas y hematomas, flebitis (inflamación de una vena) y úlcera varicosa (presentándose generalmente en la cara interna de la pierna, a la altura del tobillo). Si se produce sangrado de las várices (varicorragias). O si se observa alguna reacción adversa por la utilización de productos destinados a aliviar esta enfermedad.

*Aniversario*

