Fundación ABC

AHORA, la Salud

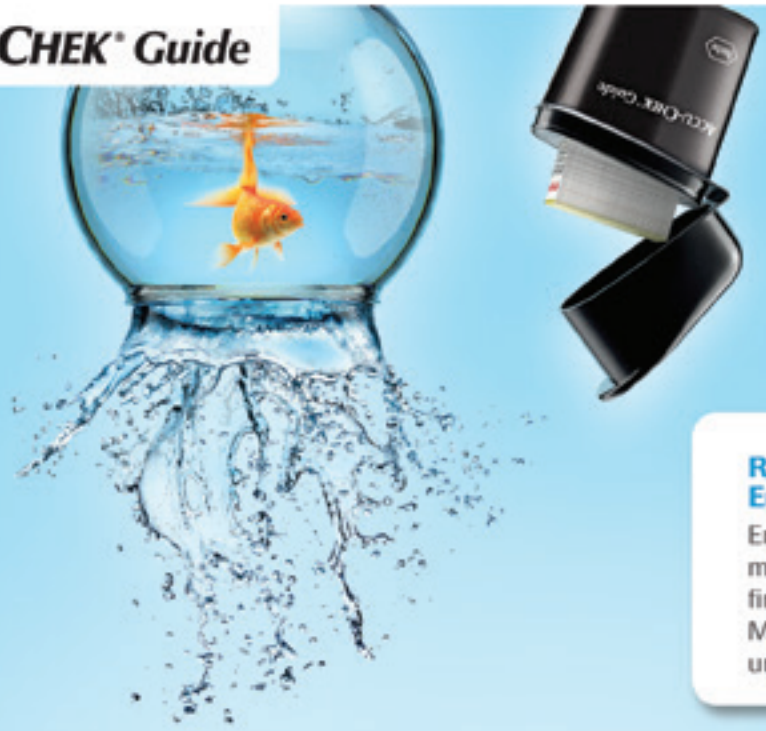
Año 14 • N° 57 • Octubre de 2017 • Revista de la Fundación ABC • Distribución gratuita

San Juan: la salud cerca de la gente

ENTREVISTA CON EL MINISTRO DE SALUD

"Nuestro norte consiste en brindar igualdad de oportunidades y fácil acceso a la población", asegura el Dr. Castor Sánchez Hidalgo. Mejoras en los hospitales, campañas de prevención e integración de lo público y lo privado, ejes de la gestión

ACCU-CHEK® Guide



Resistente a caídas
Envase SmartPack
Envase diseñado para mantener las tiras firmemente en su lugar. Más fácil de quitar solo una tira a la vez[1].

Accu-Chek® Guide.
Sorprendentemente ingenioso.

Área de dosificación más amplia
Presenta la zona más amplia de aplicación entre las marcas líderes[3], lo que ayuda a que sea más fácil colocar una pequeña gota en el extremo de la tira[1].

Eliminación de tiras sin contacto
El botón eyector permite la eliminación de la tira de manera rápida, fácil e higiénica.

Pruebas en la oscuridad
Luz en la ranura donde se inserta la tira, para realizar pruebas tanto de día como de noche.

Exactitud superior
Cumple con la norma ISO 15197: 2013[2] y ofrece una exactitud aún más estricta 10/10 para obtener resultados en los que puede confiar.

1. Harvey C., et al. J. Diabetes Sci Technol. Sep 2016. DOI:10.1177/1932296816668058.
2. ISO 15197: 2013. Requisitos del sistema de prueba in vitro para los sistemas de monitoreo de la glucosa en sangre para autodiagnóstico en diabetes mellitus.
3. Bisig RL, etc al. J. Diabetes Sci Technol. Nov 2016. DOI:10.1177/1932296816652902.

Ensayo orientativo para la autodetección de la glucemia, sin valor diagnóstico. Ante cualquier duda consulte a su médico y/o farmacéutico. Lea atentamente las instrucciones de uso. Para mayor información, comuníquese al 0800-333-6365/6081.

Roche

Roche Diabetes Care Argentina S.A.
Rawson 3150 (B1610BAL) - Ricardo Rojas
Tigre - Buenos Aires

ACCU-CHEK®

Fundación ABC

Presidente
Sr. Ramon Felipe Carreras

Ahora, la Salud

Año 14 - Nro. 57 - Octubre de 2017
Director
Sr. Ramon Felipe Carreras
Propietaria
Fundacion ABC
Domicilio Legal
Av. Jujuy 615, 1er piso (1229)
Ciudad de Buenos Aires - Argentina
Tel./fax: (54-11) 4941-1001
Página web: www.abcsalud.com.ar
E-mail: fundacion@abcsalud.com.ar

Registro en la Dirección Nacional de Derecho de Autor: Exp. Nº 5323517
Registro de la Marca "Ahora, la Salud" en el Instituto Nacional de la Propiedad Industrial (Clase 16): en trámite

Edita y comercializa
sello editorial ®
Lugones
de biotecnológica s.r.l.
Miembro de la Cámara Argentina del Libro y de la Asociación de la Prensa Técnica y Especializada Argentina

Gerente:
Facundo Lugones

Jefa de redaccion:
Lic. Maria Fernanda Cristoforetti

Sello Editorial Lugones
de Editorial Biotecnológica S.R.L.
Av. Acoyte 25, 4to piso ofic. E
(C1405BFA), Ciudad de Bs. As.
Tel./fax: (54-11) 4903-1090/ 2210
administracion@lugones.com.ar
www.lugoneseditorial.com.ar

EDICION Nº 57 • AÑO 14 •
OCTUBRE DE 2017
IMPRENTA: GRAFICA OFFSET S.R.L.
SANTA ELENA 328, CABA, ARGENTINA

15 de Octubre: Día de la Madre

Mamás jornada completa

LA TAREA DE SER MUJER, MADRE Y TRABAJADORA SE CONVIERTE EN UN DESAFIO QUE LAS OBLIGA A CUMPLIR DE IGUAL MANERA, Y CON LA MISMA INTENSIDAD, CADA ROL. LOS TIEMPOS CAMBIARON Y HOY SE INSERTAN EN EL MERCADO LABORAL SIN DESCUIDAR SU TRABAJO EN EL HOGAR, PERO SI UN POCO A ELLAS MISMAS

Deben ser las mejores madres, las mejores esposas, las mejores profesionales y las mejores mujeres; es momento de poner el freno, de cuidarse y mirarse en el espejo

Con la multiplicidad de tareas y obligaciones que la mujer realiza ya no representa el mal llamado "sexo débil" porque gracias a su tenacidad, responsabilidad y su poderosa intuición es capaz de hacer varias cosas a la vez

Anteriormente el rol de la madre consistía en "quedarse" en el hogar y ocuparse de las tareas domésticas (las cuales no contaban con la invalorable ayuda de los modernos electrodomésticos, como el lavarropas o la aspiradora, entre otros) y del cuidado de los niños y su esposo. Inserta en una entonces sociedad machista, quedaba de este modo relegada sólo al rol de "ama de casa". Con el paso de los años, la mujer fue ganando terreno y se percató que existía un mundo más allá de las cuatro paredes del hogar. Comenzó a estudiar carreras universitarias, a trabajar de aquello que fuera su vocación y el salto más importante fue cuando puedo acceder al voto en la década de 1950 e hizo oír su voz.

Mujeres de ayer que transformaron el hoy

De este modo nacieron mujeres que hicieron historia en nuestro país como Juana Azurduy de Padilla (1781-1862) quien en plena expansión de la rebelión del cacique inca Tupac Amaru contra el Virreynato del Alto Perú, se casó con Manuel Ascencio Padilla en 1805 y juntos se sumaron a las guerras independientistas que comenzaron en Chuquisaca y La Paz en 1809; Cecilia Grierson (1859-1934), la primera médica argentina y miembro fundador de la Asociación Médica Argentina; Alicia Moreau de Justo (1885-1986) quien luchó por la búsqueda de los derechos cívicos de las mujeres argentinas a principio de siglo XIX; Victoria Ocampo (1890-1979), escritora, intelectual y ensayista que desde su juventud participó en las primeras manifestaciones de los movimientos feministas, intelectuales y antifascistas argentinos, lo que la llevó a fundar en 1936 la Unión de Mujeres Argentinas y tiempo después fue nombrada miembro de la Academia Argentina de Letras; Alfonsina Storni (1892-1938), poetisa y escritora del modernismo que con su prosa feminista cambió el sentido de las letras de Latinoamérica; María Eva Duarte de Perón (1919-1952) que impulsó y logró la sanción en 1947 de la ley de sufragio femenino y luego fue Presidenta; o María Elena Walsh (1930-2011), poetisa, escritora, música, cantautora, dramaturga y compositora, cuyas canciones se volvieron símbolo de la lucha por la democracia, entre tantas otras destacadas que colaboraron en forjar la nueva imagen de la mujer en la sociedad.

Múltiples roles

En el siglo XX, y más fuertemente en el siglo XXI, la mujer sale de su hogar para trabajar ya sea como sostén económico o por satisfacción personal con el fin de concretar sus sueños o ejercer su vocación. Pero, además, elige ser mamá con lo cual las tareas se multiplican: ahora es madre, profesional y mujer, y tal como un malabarista debe equilibrar su vida para cumplir con cada rol que, de hecho, sabe hacer muy bien sin descuidar ninguno. Incluso debe lidiar con el paso del tiempo que le imprime arrugas y celulitis, y luchar contra el modelo de perfección que la sociedad le impone para estar siempre espléndida y bella tal como las publicidades reflejan. Es decir, ahora también debe ser una "mujer perfecta" que trabaja, se ocupa de sus hijos, hace las tareas del hogar y realiza actividad física, todo sin descuidar su aspecto e imagen.

Con esta multiplicidad de tareas y obligaciones obviamente la mujer ya no representa el mal llamado "sexo débil" porque gracias a su tenacidad, responsabilidad y fundamentalmente su poderosa intuición es capaz de hacer varias cosas a la vez. Y esto está científicamente comprobado: los hombres son en promedio más aptos para aprender y ejecutar una sola tarea, como andar en bicicleta, esquiar o navegar, mientras que las mujeres tienen una memoria superior y una mayor inteligencia social, que las vuelve más aptas para ejecutar tareas múltiples y a encontrar soluciones para el grupo. Incluso tienen más velocidad para procesar información, son más creativas, receptivas, empáticas y solidarias que ellos.

Sin embargo también se ha comprobado que son el blanco de determinadas patologías que alteran su calidad de vida y ponen en riesgo su salud; en este sentido, están más expuestas a padecer determinadas enfermedades propias de su género. Incluso por subirse a la vorágine diaria y cumplir con tantas tareas padecen estrés, descuidan su alimentación, fuman o se deprimen, factores que atentan contra su salud física y mental.

Para ellas la vida es compleja; deben ser las mejores madres, las mejores esposas, las mejores profesionales y las mejores mujeres porque su naturaleza las empuja a concentrarse más en hacer felices a los demás que a ellas mismas. Es momento de poner el freno, de cuidarse y mimarse, mirarse en el espejo y regalarse un tiempo sin sentir culpa por ello. Todas deben recordar que antes que madres y trabajadoras son mujeres, su verdadera esencia.

crear

Mejorar

prolongar

Ayudamos a
crear, Mejorar
y prolongar
la vida de los pacientes

Merck S.A.
Tronador 4890 Piso 4º
(C1430DNN) Ciudad de Buenos Aires
Tel.: (011) 4546-8100

MERCK

CAP000021 - Abril 2016

AHORA, la Salud

Sumario

EDITORIAL

Mamás jornada completa

3

ENTREVISTA CON EL MINISTRO DE SALUD DE LA PROVINCIA

San Juan y un revolucionario plan integral

8

SALUD FEMENINA

Enfermedades con cara de mujer

12

14 DE NOVIEMBRE: DIA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD

Ellas y el cuidado de su diabetes

16

ES RESPONSABLE DE CASI 6 MIL DEFUNCIONES ANUALES

Cáncer de mama: "No te tenemos miedo"

20

ENTREVISTA CON LA PRESIDENTA DE OSEF

Tierra del Fuego: equidad y solidaridad

24

POR MAS AHORA, LA SALUD

Ser partícipes de la prevención de la salud

28

ALOE VERA

El secreto de sus hojas

32

FABULOSAS PROPIEDADES

Banana, la fruta preferida de los pequeños

36

APTO PARA TODAS LAS EDADES Y CONDICIONES FISICAS

TRX, el sistema que lo tiene todo

39

ABC S.A.

EMPRESA LIDER

EN LA GESTION-MEDICO-FARMACEUTICA
(DISEASE MANAGEMENT) DE PATOLOGIAS CRONICAS
Y PROVISION DE MEDICAMENTOS

GMPC

Gerenciamiento Médico-Farmacéutico
de Patologías Crónicas

Droguería ABC

Farmacias ABC
Mucho más que salud

ABC S.A.: Av. Jujuy 570 (1229)
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel.: (011) 4941-1001
E-mail: abcsa@abcsalud.com.ar
Sitio web: www.abcsalud.com.ar

Entrevista con el Dr. Castor Sánchez Hidalgo

San Juan y un "revolucionario" plan integral

CON LA PREMISA DE LOGRAR LA EQUIDAD Y FACILITAR EL ACCESO, EL TITULAR DE LA CARTERA SANITARIA DE LA PROVINCIA APUNTA A LA SOLIDA INTEGRACION DE LO PUBLICO Y LO PRIVADO COMO FORMA DE GARANTIZAR LA COBERTURA DE SALUD PARA TODOS LOS SANJUANINOS

• Por *la Lic. María Fernanda Cristoforetti*
• De la Redacción de *Ahora, la Salud*

Fotógrafo: Carlos Sutter

"Nuestra meta es que los hospitales Rawson y Marcial Quiroga se conviertan en cabeceras de la provincia y que los hospitales periféricos se constituyan en centros de Atención Primaria de la Salud. Queremos 'llevar la salud' lo más cerca posible de la gente", sostiene el Ministro de Salud de San Juan

Sobre la calle que lleva el nombre de quien vivió desde 1875 hasta 1888, se erige una hermosa casona declarada Monumento Histórico Nacional. Nos referimos a Domingo Faustino Sarmiento, político, escritor, periodista, gobernador de la provincia de San Juan entre 1862 y 1864, y presidente de la Nación Argentina entre 1868 y 1874 quien, además de un prócer, fue un gran maestro apasionado por la educación.

La casona conserva su original estructura, con sus patios coloridos de un verde primaveral que rodean el aljibe central y un olor a "antiguo" que sorprende a todo aquel que la visita. Actualmente allí funciona la Casa de San Juan y es punto de encuentro de las autoridades de dicha provincia en Buenos Aires.

En diálogo con "Ahora, la Salud", el Ministro de Salud, Dr. Castor Sánchez Hidalgo, cuenta que la relación médico-paciente que mantenía con el entonces Vice Gobernador Sergio Uñac se transformó en una amistad y como reconocimiento a su trayectoria lo convocó a asumir la cartera sanitaria. "Tengo 32 años de experiencia en el Hospital Dr. Guillermo Rawson por lo cual he caminado muchos pasillos y conozco las necesidades de la gente. Como médico uno ejerce una pasión que va más allá del arte de curar; implica una búsqueda de la equidad: querer que todas las personas tengan lo mismo. Si bien es una tarea difícil de lograr, precisamente el norte de nuestro plan político de salud consiste en brindar igualdad de oportunidades y fácil acceso a la salud a todos los sanjuaninos", enfatiza el Médico especialista en Otorrinolaringología.

- ¿En qué condiciones recibió el Ministerio de Salud?

- Recibí un Ministerio ordenado donde se había priorizado un adecuado plan de arquitectura, con nuevos edificios y un fuerte incentivo a la adquisición de tecnología de punta. Desde que asumimos hemos mantenido esta línea de trabajo pero iniciamos un reordenamiento del organigrama de la cartera. Por ejemplo, refuncionalizamos la Secretaría de Planificación a través de la cual canalizar diversos proyectos porque estamos convencidos que no existe salud de calidad sin una adecuada planificación.

Asimismo efectuamos un diagnóstico de la situación sanitaria y detectamos que uno de los grandes problemas era la necesidad de descomprimir los hospitales centrales de la provincia: el Dr. Guillermo Rawson y el Dr. Marcial Quiroga.

Gentileza: Ministerio de Salud de San Juan

- En relación a este problema, ¿en qué estado se encuentran los hospitales?

- Con respecto al Hosp. Rawson, uno de los más importantes del interior del país, en breve inauguraremos su última fase de reformas para que se convierta en un hospital del tercer nivel de salud, con 520 camas y nueva tecnología diagnóstica y de tratamiento. Por su parte, el Hosp. Quiroga se encuentra en proceso de ampliación para mejorar su infraestructura y sumar más tecnología para que también funcione como un hospital del tercer nivel.

En este sentido nuestra meta es que ambos hospitales se conviertan en cabeceras de la provincia y a partir de ellos funcionen diversos hospitales periféricos como el Hosp. Ventura Lloveras (Media Agua), Hosp. Dr. Federico Cantoni (Pocito), El Centro de Adiestramiento René Favaloro (La Rotonda), Hosp. Dr. César Aguilar (Caucete) y el Hosp. Dr. José Giordano (Albardón). Cuando asumimos estos hospitales funcionaban como simples centros de salud principalmente por la falta de recurso humano (hospitales vacíos). Decidimos jerarquizarlos al incorporar profesionales y tecnología para constituirlos en verdaderos hospitales para la Atención Primaria de Salud (APS), que es lo que nos hemos empeñado en priorizar, incluso para descomprimir la demanda de los hospitales cabeceras Rawson y Marcial Quiroga. Nos hemos propuesto "llevar la salud" lo más cerca posible de la gente. En este sentido, también hemos acordado con la Secretaría de Transporte rearmar un verdadero recorrido sanitario para que los colectivos alcancen a la gente al centro de salud más cercano de su domicilio.

Una de las banderas del plan político de salud de la provincia es la medicina preventiva. Con el fin de dar prioridad a la prevención, lanzaron la iniciativa "Mis Primeros 1.000 días" que se ha convertido en una verdadera política de Estado

"En breve se inaugurará la última fase de reformas del Hosp. Dr. Guillermo Rawson para que se convierta en un hospital del tercer nivel de salud, con 520 camas y nueva tecnología diagnóstica y de tratamiento

– ¿Qué valor le dan a la prevención de la salud?

- Una de las banderas de nuestro plan político de salud es la medicina preventiva y en este sentido creamos la Subsecretaría de Medicina Preventiva y Emergencia Sanitaria. Con el fin de dar prioridad a la prevención lanzamos la iniciativa "Mis Primeros 1.000 días" que se ha convertido en una verdadera política de Estado y consiste en un seguimiento personalizado de la embarazada desde el momento de la gestación hasta los dos años del niño, período en el cual logra el mayor desarrollo de su potencial neurológico.

Con el uso de las TIC's (Tecnologías de la Información y Comunicación) generamos un servicio de mensajería que llega directamente a la futura mamá a través de su celular para informarla y efectuar el seguimiento con controles y la entrega de los productos nutricionales.

Decimos que es una iniciativa y no un proyecto porque sabemos dónde comienza pero no dónde terminará. Priorizar la primera etapa de la vida es clave para tener sociedades sanas, dado que está demostrado que en los primeros días el ser humano recibe la mayor cantidad de aportes inmunológicos y nutricionales. Nuestra misión es que los niños lleguen al sistema educativo en las mejores condiciones de educabilidad.

Para esta iniciativa hemos capacitado a más de mil agentes y existe evidencia global que por cada peso que se invierte en los 1.000 días, 14 pesos vuelven a la sociedad en términos de productividad.

También quiero destacar -como factor de prevención- que heredamos un excelente programa que hemos reforzado y mejorado: el PROSADIA que apunta a la prevención y seguimiento del enfermo diabético y que involucra diversas patologías crónicas como la hipertensión arterial o el síndrome metabólico, entre otras.

– ¿Que otras iniciativas encararán?

- Cuando hablamos de salud nos referimos a todos los sanjuaninos y ello incluye a quienes tienen cobertura social y quienes no. Particularmente no me gusta el término "Ministerio de Salud Pública" y prefiero más el concepto "Ministerio de Salud" porque me considero responsable de la salud de todos. Por este motivo, otra de nuestras metas es integrar lo público y lo privado.

Como ejemplo de este objetivo, creamos un modelo basado en esta integración que tiene como base el Hospital Español, de mucha tradición en la provincia desde el año 1947, el cual luego de ser intervenido logramos que pasara a manos de la provincia. Una vez que lo mejoremos ediliciamente y lo equipemos con tecnología, inauguraremos el Programa Oncológico Provincial y, de este modo, habremos dado origen a un revolucionario modelo para nuestro plan de salud con el fin de optimizar los recursos y acercar la salud a la gente.

Nuestro principio fundamental es evitar el desarraigo del sanjuanino; es decir, que no deba migrar a Buenos Aires, Córdoba o Mendoza para realizar un diagnóstico o tratamiento porque en San Juan no lo tiene.

– ¿Cuáles son las bases de este Programa?

- Afortunadamente ya contamos con un excelente sistema de provisión de drogas oncológicas que nos permite optimizar los recursos y auditarlos. Frente a este contexto favorable decidimos generar este Programa y apuntar a la prevención del cáncer y su diagnóstico. Pero para el diagnóstico se necesita equipamiento, especialmente una tomografía por emisión de positrones, comúnmente llamada PET-CT.

El problema es que el PET-CT más cercano se encuentra en Mendoza, lo que implica que un paciente sanjuanino con cáncer deba pedir un turno en dicha provincia con una demora promedio de cuatro meses. Por ejemplo en Estados Unidos existe un PET-CT cada 600 mil

habitantes; Mendoza con el único PET-CT que tiene brinda asistencia a 3 millones y medio de habitantes por lo cual el servicio se encuentra saturado. Ante esta situación sentimos la necesidad de tener un PET-CT propio y, a raíz de un convenio firmado con la Comisión Nacional de Energía Atómica y el apoyo de la Fundación Escuela Medicina Nuclear de Mendoza, tendremos nuestro PET-CT en la provincia.

Con esta nueva incorporación tecnológica, además de brindar asistencia a los sanjuaninos en su propia provincia, formaremos parte de la red PET-CT de todo el país, por lo cual también lograremos una solución a nivel regional. Actualmente funcionan ocho en Argentina y San Juan tendrá el suyo, y podrá brindar cobertura a la región y por qué no a la IV Región de Chile. De hecho, existen convenios internacionales firmados en este sentido.

Resumidamente podemos afirmar que en estos momentos estamos en condiciones de resolver los diagnósticos y tratamientos oncológicos, sumadas las cirugías oncológicas, incluso los tratamientos paliativos, todo en un mismo lugar de referencia.

Además del cáncer, otra patología con fuerte incidencia es el accidente cerebrovascular (ACV) para lo cual crearemos una unidad de *stroke* que dependerá del servicio de Neurociencia el cual, a través de un convenio con el FLENI, tendrá línea directa por telemedicina. La idea es avanzar en todo lo relacionado con la investigación científica de enfermedades neurológicas de alto impacto y baja casuística.

Con la premisa de integrar lo público y lo privado, en el Hospital Español daremos vida a este polo científico-tecnológico con intervención de Universidades Provinciales, Nacionales e Internacionales. Esto cambiará la historia de San Juan y la convertirá en un verdadero ícono en salud. Queremos dejar una huella que le sirva a la provincia, y que trascienda la gestión y traiga más soluciones a los diversos problemas sanitarios de la población.

La casa de Sarmiento

Domingo Faustino Sarmiento nació en San Juan en 1811 y falleció en Asunción del Paraguay en 1888. Durante su vida residió en diferentes ciudades y habitó numerosas casas. Una de ellas se ubica en la calle Sarmiento 1251 (anteriormente Cuyo 53) y fue adquirida por el prócer después de terminar su mandato como Presidente de la Nación Argentina en 1874. Fue la casa de su vejez, la primera y única de su propiedad en Buenos Aires.

El edificio es una típica "casa de patios", de una sola planta, de estilo neo renacimiento italiano. Su fachada (pintada del color rosa original) está coronada por una cornisa, sobre la cual se desarrolla una balaustrada, y está dividida en cinco módulos, de los cuales los dos extremos enmarcan arcos de medio punto que apoyan sobre pilastras jónicas, y los tres centrales son adintelados. El módulo de la derecha enmarca la puerta de entrada, en tanto que los restantes cuatro enmarcan ventanas rectangulares, de desarrollo vertical, protegidas por rejas de hierro.

En torno a los tres patios se encuentran 10 habitaciones, de formas cuadradas o rectangulares y de altos techos.

La sala más grande albergaba la biblioteca; luego le seguía el escritorio, el dormitorio de Sarmiento, los del resto de la familia, el baño, la cocina, las habitaciones de servicio y el sótano.

Sarmiento habitó esta casa entre 1875 y mayo de 1888, en compañía de su hermana María del Rosario, su hija Faustina Sarmiento de Belín y de los seis hijos de ella, nietos de Sarmiento. Entre sus visitantes ilustres, recibió a Dalmacio Vélez Sarsfield, Bartolomé Mitre, Nicolás Avellaneda y Leandro N. Alem.

Salud femenina

Enfermedades con cara de mujer

CIERTAS PATOLOGIAS LAS AFECTAN MAS A ELLAS QUE A LOS HOMBRES DADO QUE SE RELACIONAN CON LA PRODUCCION HORMONAL, EL APARATO REPRODUCTIVO O PORQUE ESTADISTICAMENTE PRESENTAN MAS RIESGO DE PADECERLAS

A lo largo de su vida las mujeres son más propensas a padecer diversas enfermedades propias de su género, como los trastornos menstruales y cánceres ginecológicos, además de afecciones cardiovasculares, osteoporosis, migrañas y depresión

En la actualidad las mujeres ya no son las amas de casa y madres del siglo pasado sino que ahora "salen a trabajar" e incluso, en varios casos, se han convertido en sostén de familia. Es decir, ya no representan la imagen del "sexo débil" y se desempeñan en la vida diaria de igual manera (o más) que los hombres con sus obligaciones y responsabilidades.

Sin embargo se ha comprobado que son el blanco de determinadas patologías que alteran su calidad de vida y ponen en riesgo su salud. En este sentido, están más expuestas a padecer determinadas enfermedades propias de su género. Por ello, es fundamental que conozcan la importancia del cuidado de su salud y cómo conservarla, para lo cual deberán adoptar sanos hábitos y realizar todos los exámenes preventivos de detección de posibles enfermedades (mamografía, Papanicolau o densitometría, entre otros).

Trastornos menstruales

Son más comunes en los dos extremos de la vida fértil, antes de los 20 ó después de los 40 años. Las variaciones del ciclo menstrual normal se dividen en: alteraciones "de frecuencia" (desórdenes en el ciclo referidos a variaciones dentro de los intervalos entre reglas como amenorrea, oligomenorrea o polimenorrea) y alteraciones "tipo" (relacionadas con variaciones en la intensidad del sangrado que incluyen hipermenorrea, hipomenorrea, menorrea, metrorragia o dismenorrea).

Asimismo el síndrome premenstrual refiere a aquellas molestias que experimentan algunas mujeres durante su ciclo; la causa se debe a las fluctuaciones de los niveles hormonales durante el período.

La menopausia y el climaterio son dos estados que se dan durante la madurez de la mujer que se confunden con frecuencia. El climaterio es el ciclo completo desde que la mujer madura genera menos óvulos hasta que deja de producirlos. Por lo tanto, el climaterio incluye la premenopausia, la menopausia y la postmenopausia. Normalmente este proceso comienza a partir de los 40 años y concluye aproximadamente a los 55, con síntomas que incluyen sofocos, subida de la temperatura corporal, vértigos, dolores de cabeza, irritabilidad y cambios de humor.

Cánceres femeninos

Todas las mujeres pueden padecer *cáncer de mama* y con el paso del tiempo esta probabilidad aumenta. Se estima que en aquellas que alcancen los 90 años, el riesgo promedio es del 14%. Dado que en sus estadios iniciales es asintomático, es fundamental efectuar los controles mamarios anuales para detectarlo de manera temprana, cuando las posibilidades de curación son mayores y se aseguran mejores resultados estéticos.

Por su parte, el *cáncer de cuello de útero* es una enfermedad que se origina cuando existe un crecimiento anormal de las células del cuello del útero causado por algunos tipos de virus de papiloma humano (VPH, un virus muy frecuente que se transmite a través del contacto sexual y afecta a hombres y mujeres). La infección por VPH no significa cáncer: pueden pasar en promedio 10 años desde que aparecen las primeras lesiones causadas por el virus hasta que se conviertan en cáncer. La lenta progresión de esta enfermedad desde que aparece una lesión hasta el desarrollo del cáncer permite la prevención. En este sentido, para ello se recomienda aplicar la vacuna con el VPH o realizar anualmente los test de Papanicolaou y de VPH.

El *cáncer de ovario* es el más difícil de tratar porque un 70% se diagnostica en estadios avanzados, y de ellos la sobrevida a cinco años es de sólo 20%. Sin embargo, la sobrevida a cinco años es mayor al 90% y el pronós-

Hoy las mujeres salen a trabajar e incluso se han convertido en sostén de familia; ya no representan la imagen del "sexo débil" pero se ha comprobado que son el blanco de determinadas patologías que alteran su calidad de vida y ponen en riesgo su salud

Para prevenir la osteoporosis post-menopáusica se aconseja implementar una sana alimentación, realizar actividad física, abandonar el tabaco, reducir el consumo en exceso de alcohol y café, y exponerse a la luz solar para obtener vitamina D

tico a largo plazo es muy bueno para las mujeres cuya enfermedad se detecta cuando aún no se ha diseminado pero, desafortunadamente, sólo el 30% de quienes son diagnosticadas lo son en estadios tempranos. Esta realidad se explica porque las herramientas comunes de imágenes disponibles aún no son eficientes para detectarlo. Además no posee síntomas específicos. No obstante, dado que la historia familiar es el mayor factor de riesgo, estas mujeres deberán tener en cuenta este dato y realizarse los controles periódicamente. La edad, la infertilidad, la menopausia tardía y no haber tenido hijos son otros factores adicionales.

Cuidate y querete

- Implementar una sana alimentación.
- Reducir o eliminar el consumo de grasas perjudiciales.
- Evitar el agregado de sal a las comidas.
- Sumar frutas y verduras a la dieta.
- Beber como mínimo dos litros de agua al día.
- Desarrollar actividad física periódica.
- Realizar los chequeos clínicos y ginecológicos anualmente.
- Reducir el estrés de la vida cotidiana.
- No fumar o abandonar el hábito.

Con respecto al *cáncer de endometrio*, entre el 80 y 90% de los casos son diagnosticados en estadios iniciales. Generalmente aparece en mujeres obesas, con menopausia tardía, diabéticas e hipertensas. Además puede presentarse de forma hereditaria al igual que el cáncer de mama u ovario; el uso de estrógenos solos también puede incrementar el riesgo de cáncer endometrial.

Finalmente el *cáncer de vulva* es una enfermedad en la cual se forman células malignas que se originan en los tejidos de esta zona. Es poco frecuente y en general su evolución es lenta. Los factores que predisponen a su aparición son: edad mayor a 70 años, infección vulvar por VPH o presencia de neoplasia intraepitelial vulvar. En algunos casos es asintomático pero se recomienda consultar con un especialista si existe picazón persistente en la vulva, cambio en el color de su piel, hemorragia o flujo no relacionado, sensibilidad o dolor en la región vulvar o presencia de tumoración, úlcera o excoriación que persiste.

Endometriosis

Es una enfermedad benigna, crónica, que se manifiesta por la aparición de tejido endometrial (capa interna del útero) fuera de su lugar anatómico normal. Este tejido se implanta en cualquier lugar del abdomen como los ovarios, las trompas de Falopio, la vagina, los ligamentos que sostienen al útero, así como en los órganos del abdomen como los intestinos,

la vejiga, la pared abdominal y más raramente en órganos más alejados como el pulmón. El endometrio fuera de lugar puede formar implantes, que son pequeñas placas no sobreelevadas, nódulos si son mayores, o bien endometriomas si forman quistes en los ovarios.

Vulvovaginitis

Se define como la inflamación de la vulva y la vagina. Es muy frecuente y puede aparecer a cualquier edad. Los síntomas suelen ser picor y flujo de características distintas a las habituales; además puede añadirse olor diferente del flujo y molestias al orinar. Las causas pueden ser infecciosas (comúnmente por el hongo *Candida Albicans*) o no. También puede originarse por algunas infecciones de transmisión sexual, así como por sustancias químicas variadas presentes en baños de espuma, jabones y perfumes. Los factores ambientales, como una mala higiene y los alérgenos, también pueden causarla.

Enfermedades cardiovasculares

Diversos estudios concluyeron que los estrógenos protegen a la mujer de la aparición de enfermedades cardiovasculares hasta la postmenopausia. A partir de entonces, aparecen cambios físicos y metabólicos que ocasionan un incremento en la incidencia de los factores clásicos de riesgo (hipertensión, diabetes, obesidad) y, por tanto, aumenta la probabilidad de sufrir alguna enfermedad cardiovascular.

Cabe señalar que la patología cardiovascular se ha convertido en la principal causa de muerte en la mujer adulta, incluso duplica el riesgo de muerte por cáncer cuando se consideran poblaciones mayores de entre 65 y 70 años. Además la mujer ha adquirido ciertos hábitos que tienen efectos deletéreos sobre su salud cardiovascular, por ejemplo, el aumento de la prevalencia del consumo de cigarrillos, incluso al sumarse a la actividad laboral, padece estrés, otro factor que contribuye al riesgo cardiovascular. Por lo tanto, instalar hábitos saludables, sumado a la detección de la enfermedad cardiovascular y el adecuado tratamiento, son herramientas fundamentales para disminuir el riesgo de muerte y mejorar la calidad de vida.

Osteoporosis

Es una enfermedad caracterizada por una baja masa ósea y una alteración de la estructura del tejido óseo que provoca un aumento de su fragilidad y, por lo tanto, un mayor riesgo de fractura. La osteoporosis post-menopáusica, por definición, afecta más a mujeres que a hombres y básicamente se caracteriza por aplastamientos vertebrales, disminución de talla, cifosis dorsal, abdomen prominente y fracturas de muñeca. Para su prevención debe iniciarse un estilo de vida adecuado desde la infancia y mantenerlo durante la adultez que incluye: implementar una sana alimentación, realizar actividad física, abandonar el tabaco, reducir el consumo en exceso de alcohol y café, y exponerse a la luz solar para obtener vitamina D (en los horarios permitidos).

Migrañas

Es un dolor intenso que se produce generalmente de un lado de la cabeza, también conocido como jaqueca. La causa principal de su ocurrencia en la mujer es de origen hereditario. No obstante, también se asocia a ciertos momentos de la vida femenina como la llegada del período menstrual por la alta actividad hormonal que se produce durante esos días. Por ende, durante el embarazo o la llegada de la menopausia es muy posible que la mujer sufra migrañas.

El estrés, el cuidado de los hijos y el hogar o la necesidad de salir a trabajar son también factores que convirtieron a las migrañas en un problema común de las mujeres modernas.

Depresión

Las mujeres son quienes más suelen sufrir esta enfermedad silenciosa. En ocasiones, los trastornos emocionales, las crisis o problemas personales derivan en este estado.

Se caracteriza por una tristeza persistente y la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para desarrollar las tareas cotidianas durante al menos dos semanas. Otras manifestaciones incluyen: pérdida de energía, cambios en el apetito, necesidad de dormir más o menos de lo normal, ansiedad, disminución de la concentración, indecisión, inquietud, sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza, incluso pensamientos de autolesión o suicidio.

Existen tratamientos eficaces para tratar la depresión; generalmente se recomiendan la terapia cognitiva conductual y la psicoterapia interpersonal, o medicamentos antidepresivos recetados por un especialista.

Salud femenina

Ellas y el cuidado de su diabetes

PARA ESTE AÑO LA CAMPAÑA PROMOVERA LA IMPORTANCIA DE UN ACCESO ASEQUIBLE Y EQUITATIVO -PARA TODAS LAS MUJERES QUE ESTEN EN RIESGO DE O QUE VIVEN CON LA ENFERMEDAD- A LOS MEDICAMENTOS, LAS TECNOLOGIAS ESENCIALES Y LA EDUCACION PARA EL AUTOCUIDADO

Bajo la consigna de llamar la atención de la población femenina respecto de las consecuencias que la diabetes puede ocasionar, este año el lema las incluye como principales protagonistas

El lema para este 14 de noviembre es: "Mujeres y diabetes, nuestro derecho a un futuro saludable", para el cual la Federación Internacional de Diabetes (FID) promoverá la importancia de un acceso asequible y equitativo para todas las mujeres que estén en riesgo o que viven con esta enfermedad a los medicamentos y tecnologías esenciales, la educación de autogestión y la información que necesitan para lograr resultados óptimos, además de fortalecer su capacidad de prevención.

Preocupación mundial

La diabetes es una de las mayores emergencias mundiales de salud del siglo XXI. Cada año más y más personas viven con esta condición que puede desencadenar complicaciones a lo largo de la vida. El Atlas de la Diabetes de la FID (2015) afirma que uno de cada 11 adultos tiene diabetes (415 millones) y uno de cada dos adultos con diabetes (46,5%) está sin diagnosticar. Asimismo alerta que uno de cada siete nacimientos está afectado por diabetes gestacional y 542.000 niños padecen diabetes tipo 1.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que el número de personas con diabetes ha aumentado de 108 millones en 1980 a 422 millones en 2014. En este sentido, la prevalencia mundial de la enfermedad en adultos (mayores de 18 años) se incrementó del 4,7% en 1980 al 8,5% en 2014.

La diabetes es una importante causa de ce-

LAS EMBARAZADAS REQUIEREN UN MEJOR ACCESO A LA DETECCION, ATENCION Y EDUCACION PARA LOGRAR RESULTADOS POSITIVOS PARA SU SALUD Y LA DEL BEBE

día mundial de la diabetes

14 noviembre

Según datos de la Federación Internacional de Diabetes, actualmente hay más de 199 millones de mujeres que viven con diabetes y se prevé que esta cifra aumente a 313 millones en el año 2040

guera, insuficiencia renal, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y amputación de los miembros inferiores. Incluso se estima que en 2015 fue la causa directa de 1,6 millones de muertes, y otros 2,2 millones de muertes se atribuyeron a la hiperglucemia en 2012.

Para frenar esta epidemia se necesita más educación con el fin de mejorar el diagnóstico y el control de todos los tipos de diabetes, incluso integrar los cambios de estilo de vida que reducirán el aumento de la diabetes tipo 2.

Mientras que la detección precoz puede prevenir o retrasar las complicaciones de la salud a largo plazo de las personas con diabetes tipo 2 que no están diagnosticadas, la dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y la evitación del consumo de tabaco previenen la diabetes de tipo 2 o retrasan su aparición.

Ellas, el lema mundial

Bajo la consigna de llamar la atención de la población femenina respecto de las consecuencias que la diabetes puede ocasionar, este año el lema las incluye como principales protagonistas dado que, según datos de la FID, actual-

Las madres son las "guardianes" de la nutrición, por lo tanto tienen el potencial suficiente para impulsar la prevención desde el hogar y transmitirla a las nuevas generaciones

mente hay más de 199 millones de mujeres que viven con esta enfermedad y se prevé que esta cifra aumente a 313 millones en el año 2040. Otros datos que la entidad mundial aporta son:

- Dos de cada cinco mujeres con diabetes están en edad reproductiva, lo que representa más de 60 millones de mujeres en todo el mundo.
- La diabetes es la novena causa de muerte en mujeres a nivel mundial, que causa 2,1 millones de muertes por año.
- Las mujeres con diabetes tipo 2 son casi 10 veces más propensas a padecer enfermedad coronaria que aquellas sin la enfermedad.
- Las mujeres con diabetes tipo 1 presentan un mayor riesgo de aborto involuntario temprano o de tener un bebé con malformaciones.

Con respecto a la diabetes gestacional, se estima que uno de cada siete nacimientos se encuentra afectado por esta enfermedad. La FID calcula que 20,9 millones ó 16,2% de los nacidos vivos para las mujeres en 2015 tenían alguna forma de hiperglucemia en el embarazo. Aproximadamente la mitad de las mujeres con antecedentes de diabetes gestacional continúa desarrollando diabetes tipo 2 entre cinco y 10 años después del parto. Incluso la mitad de todos los casos de hiperglucemia en el embarazo ocurre en mujeres menores de 30 años.

Acciones mundiales

Para tomar conciencia de esta enfermedad y sus serias consecuencias es preciso que a nivel mundial:

- Los sistemas de salud presten la debida atención a las necesidades y prioridades específicas de las mujeres.
- Todas las mujeres con diabetes tengan acceso a los medicamentos esenciales para la diabetes y las diversas tecnologías, incluso educación para el autocuidado y la información necesaria para lograr óptimos resultados para la enfermedad.
- Todas las mujeres y niñas tengan acceso a la actividad física para mejorar sus resultados de salud.

Con respecto al embarazo es prioritario:

- Que todas las mujeres con diabetes tengan acceso a servicios de planificación pre-concepción para reducir el riesgo durante el embarazo.
- Implementar diversas estrategias de prevención de la diabetes 2 centradas en la salud materna y la nutrición y otros comportamientos de salud antes y durante el embarazo, así como la nutrición del lactante y en la primera infancia.
- Realizar visitas de atención prenatal durante el embarazo para fortalecer la promoción de la salud en las mujeres jóvenes y la detección temprana de la diabetes y diabetes gestacional.
- Que la detección de la diabetes y diabetes gestacional se integre en otras intervenciones y los servicios de salud materna a nivel de atención primaria de la salud para asegurar la detección temprana, una mejor atención a las mujeres y reducir la mortalidad materna.
- Que los trabajadores de la salud sean entrenados en la identificación, tratamiento, gestión y seguimiento de la diabetes durante el embarazo.

Futuro saludable

Las mujeres y las niñas son agentes clave en la adopción de sanos hábitos para mejorar la salud y el bienestar de las generaciones futuras. De esta manera, gracias a su valioso accionar y participación, hasta el 70% de los casos de diabetes tipo 2 podría prevenirse mediante la instalación de un estilo de vida saludable.

Dado que el 70% de las muertes prematuras en adultos se debe en gran parte a la conducta iniciada durante la adolescencia, allí radica la importancia de las mujeres en su rol de madres para influenciar positivamente en el estado de salud de sus hijos a largo plazo. Ellas son las "guardianes" de la nutrición y las encargadas de preservar los sanos hábitos de la familia y, por lo tanto, tienen el potencial suficiente para impulsar la prevención desde el hogar y transmitirla a las nuevas generaciones.

Fuentes de información:
- Organización Mundial de la Salud
- Federación Internacional de Diabetes

SoloSTAR®

UN BILLON

de lapiceras de insulina SoloSTAR® han sido fabricadas desde el año 2007[1]

Ayudando a **millones** de personas
alrededor del mundo
para lograr **mayor autonomía**
en el manejo de la diabetes.[1]

1- SLIDE 13_Data on file_One Billion SoloSTAR® pens since 2007(1)

SANOFI DIABETES

Juntos superando fronteras

MAYOR INFORMACIÓN DISPONIBLE A PETICIÓN.
sanofi-aventis Argentina S.A. Tucumán 1, 4to Piso, C.A.B.A. (C1049AAA), Argentina • Tel: (54 11) 4732-5000 • www.sanofi.com.ar

ARDUA150906

Salud femenina

Cáncer de mama: "No te tenemos miedo"

ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE POR TUMORES EN MUJERES Y LA RESPONSABLE DE CASI 6 MIL DEFUNCIONES POR AÑO. SU DETECCION TEMPRANA ES FUNDAMENTAL DADO QUE LOS TUMORES DE MENOS DE 1 CENTIMETRO TIENEN HASTA UN 90% DE PROBABILIDADES DE CURACION

El control de los factores de riesgo modificables, así como la prevención de las enfermedades no transmisibles que promueva los alimentos saludables, la actividad física y el control del consumo de alcohol, el sobrepeso y la obesidad, inciden en la reducción de la incidencia de cáncer de mama a largo plazo

El cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres tanto en los países desarrollados como en los que se encuentran en desarrollo. La incidencia de esta enfermedad aumenta en el mundo debido a la mayor esperanza de vida, el incremento de la urbanización y la adopción de modos de vida occidentales.

Según el Instituto Nacional del Cáncer esta patología es la primera causa de muerte por tumores en mujeres que ocasiona 5.600 defunciones al año. Se estima que se producirán más de 19 mil nuevos casos por año, lo cual representa el 16,8% del total de incidencia de cáncer en el país.

Luego de Uruguay, Argentina es el país de América con la tasa de mortalidad más alta por cáncer de mama (con 19,9 y 22,7 defunciones cada 100 mil mujeres respectivamente), mientras que Bolivia y Perú presentan las tasas más bajas (con 7,2 y 8,4 defunciones cada 100.000 mujeres respectivamente).

En lo que respecta a la geografía del país, existe una gran diferencia en la tasa de mortalidad entre las provincias. Por ejemplo, mientras Jujuy y Santiago del Estero se ubican entre las que tienen un índice más bajo, San Luis y Ciudad Autónoma de Buenos Aires son los lugares donde se da una mayor mortalidad.

Cabe destacar que las tasas de mortalidad más elevadas se ubican entre los 50 (41,6 cada 100.000 mujeres) y los 80 años o más (215,8 cada 100.000 mujeres). Más del 75% de las

SU INCIDENCIA AUMENTA CON LA EDAD, MUY PROBABLEMENTE PORQUE SE ACUMULAN FACTORES DE RIESGO DE DETERMINADOS TIPOS DE CANCER

mujeres con cáncer de mama no presenta antecedentes familiares de dicha enfermedad.

Lo importante es que la detección temprana cumple un rol clave porque los tumores de menos de 1 centímetro tienen hasta un 90% de probabilidades de curación.

¿Cómo reducir su riesgo?

Como se mencionó anteriormente, el cáncer de mama es el tumor más frecuente en la mujer: en Argentina se detectan entre 15 mil a 20 mil nuevos casos por año, la mayoría en estadios avanzados.

Se calcula que una de cada ocho mujeres que haya alcanzado los 80 años habrá desarrollado la enfermedad en algún momento de su vida, y al no contar con vacunas para evitar la patología (prevención primaria), la detección precoz es el método preventivo más eficaz para combatirla (prevención secundaria).

Desde la Sociedad Argentina de Mastología (SAM) señalan que el cáncer de mama es asintomático en sus estadios iniciales -salvo pocas excepciones, no duele ni suele presentar síntomas visibles que alerten del desarrollo de la enfermedad-, por ello es fundamental efectuar los controles mamarios anuales para detectarlo de manera temprana, cuando las posibilidades de curación son mayores y se aseguran mejores resultados estéticos.

En Argentina, el Consenso Nacional Inter-Sociedades -que incluye a las Sociedades Argentinas de Medicina, Mastología, Radiología, Cancerología, entre otras- estableció la recomendación para que las mujeres asintomáticas y sin antecedentes familiares de cáncer de mama se realicen una mamografía por año a partir de los 40 años, ya que esta herramienta de diagnóstico por imágenes se considera la más idónea para la detección temprana del cáncer de mama. Es decir, la mamografía permite adelantarse muchos años al diagnóstico del cáncer porque facilita detectar el tumor en sus estadios iniciales, antes que sea palpable o presente algún síntoma. Por supuesto que no debe obviarse ni ser reemplazada por la ecografía o el autoexamen, que son estudios complementarios para ayudar a un diagnóstico temprano, pero en ningún caso sustituyen la mamografía.

La SAM, a su vez, recomienda una mamografía de base a los 35 años en pacientes asintomáticas, y en caso de presentar antecedentes familiares, el primer control debe hacerse 10 años antes de la edad en que el familiar tuvo cáncer de mama. Asimismo la entidad enfatiza que los principales factores de riesgo para desarrollar la enfermedad son ser mujer y cumplir años, por ello se recomienda la primera consulta en mujeres con estudios clínicos normales y sin síntomas a los 35 años, momento a partir del cual la incidencia de la enfermedad es mayor. Además, el riesgo aumenta cuando existen fuertes antecedentes familiares con cáncer de mama y ovario, por ello estas pacientes deben realizar los controles más precozmente.

Factores y mitos

Se sabe que el sexo, la edad y los antecedentes familiares de la enfermedad son factores de riesgo que no pueden evitarse por lo cual se los llama "no modificables". No obstante existen medidas higiénico-dietéticas para reducir el riesgo de cáncer de mama como: realizar actividad física regularmente, desarrollar una alimentación pobre en grasas y con bajo contenido de alcohol, además de mantener un peso adecuado. Dado que uno de los principales factores de riesgo del cáncer de mama en la postmenopausia es la obesidad, implementar estos hábitos resulta de gran importancia. Por otro lado, si bien el hábito de fumar no está directamente relacionado con el cáncer de mama, se sabe que las fumadoras con cáncer de mama tienen peor pronóstico que las no fumadoras.

En torno a la enfermedad circulan varios mitos que, en lugar de favorecer el cuidado de

Según el Instituto Nacional del Cáncer esta patología es la primera causa de muerte por tumores en mujeres que ocasiona 5.600 defunciones anualmente y se estima que se producirán más de 19 mil nuevos casos por año

Fuentes de información:
- Instituto Nacional del Cáncer
- Sociedad Argentina de Mastología
- Organización Mundial de la Salud

No acudir a la consulta médica porque "al torcarse no se siente nada" no es aconsejable; por el contrario, la detección precoz consiste, justamente, en detectar el cáncer antes que sea palpable

la salud mamaria y los controles anuales con el mastólogo, llenan de temor a las mujeres y las alejan de la consulta. Por ejemplo, no acudir a la consulta médica porque "al torcarse no se siente nada" no es aconsejable; por el contrario, la detección precoz consiste, justamente, en detectar el cáncer antes que sea palpable. Aquí es importante aclarar que, si bien el autoexamen sirve para que la mujer conozca sus mamas y pueda registrar si aparece algo diferente, esta técnica no reduce la mortalidad por cáncer dado que no permite el diagnóstico temprano de la enfermedad. Por lo tanto, sólo el examen efectuado por un especialista y los estudios pertinentes -principalmente la mamografía- permitirán un diagnóstico oportuno en los estadios iniciales del tumor. Asimismo cabe desterrar otro mito que sostiene que la mamografía puede provocar cáncer porque es falso; la dosis de radiación que la paciente recibe es muy baja por lo cual no existe riesgo de toxicidad al efectuar este estudio.

Claves de prevención

El control de los factores de riesgo modificables, así como una prevención integrada eficaz de las enfermedades no transmisibles que promueva los alimentos saludables, la actividad física y el control del consumo de alcohol, el sobrepeso y la obesidad, inciden positivamente en una reducción de la incidencia de cáncer de mama a largo plazo.

Por lo tanto, para prevenir el cáncer de mama, la mamografía anual a partir de los 40 años es la principal recomendación para todas las mujeres asintomáticas, además de incorporar los mencionados hábitos saludables. Por supuesto, en caso que la paciente detecte algún signo de alarma en las mamas -palpar un nódulo, observar un tironeamiento de la piel de la mama o del pezón, notar enrojecimiento y edema en la zona, entre otros - el control con el mastólogo deberá hacerse inmediatamente, independientemente de la edad y la fecha de su último control.

Esperanza inteligente

En un estudio de la Clínica Mayo, Estados Unidos, publicado en la revista *Nature Nanotechnology* un equipo de investigadores describió una reducción de un 70 a un 80% en el tamaño de los tumores en ratones a los que se les inyectó un novedoso tipo de nanopartícula. Lo más importante fue que los ratones tratados mostraron resistencia a la futura recurrencia del tumor, incluso después de exponerlos a células cancerosas un mes más tarde.

De este modo, los resultados manifestaron que la nanopartícula provocó potentes respuestas inmunológicas contra el tumor del cáncer de mama HER2 positivo, que crece agresivamente y se disemina más rápido que otros tumores.

Los responsables del proyecto aseguraron que en este estudio prototipo fue asombroso descubrir que los animales tratados con estas nanopartículas mostraron un efecto duradero contra el cáncer, y expusieron que -a diferencia de las inmunoterapias anticancerígenas existentes que apuntan sólo hacia una parte del sistema inmunitario- este nanomaterial creado a medida se involucró activamente con todo el sistema para eliminar las células cancerosas, lo que permitió que el cuerpo cree su propio sistema de recordación para minimizar la recurrencia.

Cabe agregar que estas nanomedicinas pueden ampliarse para "atacar" diferentes tipos de cáncer y otras enfermedades de los humanos, incluidos trastornos neurodegenerativos y neurovasculares. La nanopartícula está recubierta de anticuerpos que apuntan contra el receptor del HER2, molécula común que se encuentra en un 40% del cáncer de mama. Por lo tanto, la esperanza es que este método probablemente abra nuevas puertas para el diseño de novedosas inmunoterapias basadas en la nanomedicina.

Ricardo Gutiérrez 3652 (B1605EHD) Munro, República Argentina | +54 11 4762-7000

LAR.SM.03.2014.0243

Entrevista con Margarita Gallardo

Tierra del Fuego: equidad y solidaridad

LA PRESIDENTA DE LA OBRA SOCIAL DEL ESTADO FUEGUINO (OSEF) ANALIZA LOS CAMBIOS QUE PUSIERON EN MARCHA PARA QUE LA ENTIDAD RECUPERE SU ACCIONAR Y EJECUTIVIDAD EN BENEFICIO DE LOS AFILIADOS, Y ASEGURA: "NUESTRA PREMISA CONSISTE EN INVERTIR EN SALUD

• Por *la Lic. María Fernanda Cristoforetti*
• De la Redacción de *Ahora, la Salud*

"Como resultado de la buena administración dimos vuelta una página en la historia de la Obra Social al cancelar viejas deudas y afianzar un serio proceso de reordenamiento", asegura Margarita Gallardo, presidenta de OSEF

Fotógrafo: Carlos Sutter

El Instituto Provincial Autárquico Unificado de Seguridad Social (IPAUSS) nació el 9 de enero de 2002 por Ley Provincial Nº 534 y surgió de la fusión de dos entidades: el Instituto de Servicios Sociales de Tierra del Fuego (ISST), creado por Ley Territorial Nº 442 con la función de organizar y administrar el sistema de salud para los empleados del Estado de la provincia de Tierra del Fuego, y el Instituto Provincial de Previsión Social (IPPS) creado por Ley Territorial Nº 244 con el objetivo de cuidar y administrar los fondos previsionales de los empleados del Estado provincial de Tierra del Fuego.

Sin embargo, a partir de este año mediante la Ley Nº 1.071 y por el desdoblamiento del ex IPAUSS, la entidad cambió su nombre por Obra Social de la Provincia de Tierra del Fuego (OSPTF) e instalando Obra Social del Estado Fueguino (OSEF) como su nombre de fantasía. Su presidenta, Margarita Gallardo, explica que de esta manera OSEF se desvincula de la caja de previsión y crea su propia normativa. En estos momentos cuenta con un total de 52 mil afiliados de los cuales 23 mil son afiliados directos.

– ¿En qué situación se encuentra OSEF actualmente?

- La Obra Social, más allá de la razón fundante que consiste en brindar prestaciones médicas y financiarlas, se ha propuesto grandes objetivos y de este modo logramos reordenar una institución que atravesaba un proceso demasiado sindicalizado, deliberativo y horizontal donde era muy difícil forjar una decisión en conjunto y fundamentalmente articular la convivencia entre tantas diversas ideologías.

A partir de la Ley Nº 1.071 OSEF adquirió notoria ejecutividad en la toma de decisiones no sólo a través de un presidente sino que además cuenta con la participación de un Directorio compuesto por cuatro miembros, donde también hoy los trabajadores están representados desde la unión de gremios.

– ¿Cuáles han sido los desafíos cuando asumió la presidencia de la Obra Social?

- Como ejes principales hemos puesto énfasis en el reordenamiento de la institución. Es decir, el ex IPAUSS presentaba grandes dificultades, principalmente el atraso en el pago a los prestadores hecho que nos motivó a impulsar una notable regularización de la situación. En este sentido, encaramos un reordenamiento del circuito administrativo que permite la celeridad en el pago, y fundamentalmente hemos marcado historia a través de una reciente resolución donde las farmacias convenidas tanto en Tierra del Fuego como en Buenos Aires pueden vender medicamentos de cobertura del 30 y 70% a todos los afiliados, reservándonos como servicio propio el alto costo. Esto facilitó la accesibilidad a los medicamentos, hecho que anteriormente era una fuerte crítica hacia el servicio propio y porque además la facultad de vender quedaba a través de las farmacias convenidas y era muy bajo el rendimiento de nuestra farmacia, sumado a ello las demoras que los afiliados sufrían.

Como resultado logramos una disminución del gasto y una notable inmediatez en la respuesta del alto costo, hechos que significaron gran aceptación en los afiliados y prestadores, incluso ha sido una manera más transparente de garantizarles el pago a estos últimos.

Asimismo hemos ampliado el sistema de la red prestacional, dado que anteriormente existían prestadores que durante 11 años no habían mantenido un convenio y, más allá de las observaciones en todos los circuitos de control, existía un fuerte pesar al pagar esos servicios aprobando actuaciones que difícilmente podríamos convenirlas. Por lo tanto, hoy garantizamos total cobertura a través de convenios con los prestadores tanto grandes como individuales.

– ¿Cuáles serán los próximos objetivos?

- Un imperativo que me he impuesto desde que asumí es invertir en salud. De esta manera, en esta etapa fundacional, apuntamos a sostener este sistema a través de la equidad y la solidaridad, los ejes rectores de la Obra Social.

Es decir, dado que OSEF pertenece a los preceptos de la Seguridad Social basados en la equidad y solidaridad del conjunto, la fuente de

"Por una cuestión regional, una dificultad que tenemos es sumar profesionales y cubrir prestaciones por los costos que ello implica. Sin embargo tratamos de acelerar los tiempos operativos del mejor modo posible", explica la entrevistada

"Un imperativo que me he impuesto desde que asumí es invertir en salud. De esta manera, apuntamos a sostener este sistema a través de la equidad y la solidaridad, los ejes rectores de la Obra Social", enfatiza la titular de OSEF

ingresos lo integran los aportes y contribuciones de sus afiliados. Se trata de un sistema cerrado que debe responder a una sana administración, porque sin esa filosofía la Obra Social "se cae". Por ello es fundamental reafirmar una serie de reordenamientos en cumplimiento de las normas.

– Dadas las distancias, ¿cómo responden en tiempo y forma?

- Por una cuestión regional, una dificultad que tenemos es sumar profesionales y cubrir prestaciones por los costos que ello implica. Sin embargo tratamos de acelerar los tiempos operativos del mejor modo posible; somos una administración pública con normas que emanan del poder ejecutivo y de una contaduría general y las respetamos, y obviamente las hacemos respetar.

Los tiempos dependen de cómo el empleado pueda llevar adelante todo ese proceso y de cómo la decisión política que se tome acelere estos circuitos, para lo cual revisamos permanentemente los procedimientos y hemos creado un Comité para reformular el marco normativo en su totalidad (dado que hay normas vigentes de hace 30 años). De esta manera confeccionaremos un nuevo plexo normativo y con la creación de un Comité de Derivaciones trabajaremos para garantizar la alta complejidad que excede la capacidad instalada en la provincia. Consideramos que ha sido inédito en la provincia reunir a todos los efectores públicos y privados en dicho Comité donde todos opinan frente a una derivación que se solicita a la Obra Social. En consecuencia, logramos mejorar los canales de comunicación y determinar que las prestaciones se cumplan en la provincia.

– ¿Cómo desarrollan las tareas de promoción del bienestar sanitario de la comunidad?

- En primer lugar, la tarea de promoción depende de llevar adelante la razón fundante de la Obra Social. Venimos de atravesar procesos de interrupción de servicios y de falta de pagos que generaron un impacto directo en los afiliados. Por ende, esta continuidad consiste en promocionar la salud desde otro lugar.

Por otra parte, hemos ampliado los convenios y prestaciones con la intención de construir una Obra Social de alcance a la comunidad. Para ello debemos difundir mejor con nuestros prestadores tareas de prevención y articular las próximas medidas que tomaremos para que OSEF funcione como corresponde. Esto puede resultar un concepto muy simplista pero si la Obra Social funciona acorde a las normas que tenemos y lo que los prestadores ofrecen, podremos garantizar la salud para el conjunto de los afiliados.

Quiero destacar que funciona un área de prestaciones especiales en las jurisdicciones de Ushuaia, Río Grande y Buenos Aires dado que contamos con una gran población de personas con discapacidad y, gracias a la implementación de un nuevo sistema informático, tendremos una mejor detección de estos planes especiales. Una materia pendiente es contar con más médicos que quieran sumarse a nuestra tarea fundacional a quienes con gusto recibiremos para juntos llevar adelante nuestros objetivos.

– ¿En qué consiste entonces invertir en salud?

– La base del trabajo de las obras sociales provinciales debe estar conformada por el trabajo y la honestidad, dos preceptos que van más allá de la convicción personal porque en realidad son valores que deben tener y que en particular OSEF posee. Asimismo resulta esencial establecer parámetros que conduzcan a una mejor difusión de las tareas de prevención.

Como resultado de la buena administración que logramos en estos meses de trabajo, dimos vuelta una página en la historia de la Obra Social al cancelar viejas deudas y afianzar un serio proceso de reordenamiento. Particularmente no pensamos en servicios propios en forma inmediata en virtud de la historia y la construcción de la provincia, pero sí nos proponemos capitalizar los recursos públicos y privados que tenemos y a los cuales convocamos permanentemente a que trabajen. Nuestra meta es cuidar a los afiliados y a los prestadores precisamente porque ésa es la razón de toda obra social, y en particular de OSEF.

Farmacias ABC

Mucho más que salud

¡Más beneficios para Usted!

TODOS LOS DIAS

10%

de ahorro

con tarjeta Visa débito

TODOS LOS DIAS

10%

de ahorro

con tarjetas de crédito

EN HASTA 3 CUOTAS SIN INTERES

Para acceder a los beneficios, los consumos deberán abonarse con cualquiera de las tarjetas Visa, MasterCard, American Express emitidas por HSBC. Para las compras abonadas con tarjeta Visa débito, las bonificaciones se harán efectivas dentro de los 10 días posteriores de realizada la compra a través de un crédito en la cuenta donde se realizó el consumo. Estos beneficios se brindan hasta el 30 de septiembre de 2017, todos los días, en todas las Farmacias ABC de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Ciudad de Córdoba.

HSBC

Por más “Ahora, la Salud”

Ser partícipes de la

LA PUBLICACION GRATUITA DE LA FUNDACION ABC CUMPLE UN NUEVO ANIVERSARIO Y REDOBLA LA APUESTA DE CONTINUAR CON LA TAREA DE INFORMAR, EDUCAR, CONCIENTIZAR Y MODIFICAR HABITOS PARA GOZAR DE UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

Con la misión de bregar a favor de la prevención, esta publicación se postula como una herramienta a través de la cual educar a la población acerca del cuidado de su salud

Hace 13 años, “Ahora, la Salud” -publicación gratuita de la ONG Fundación ABC- se pensó con el objetivo de informar a la población a través de la redacción de artículos de salud. Como revista educativa dirigida a pacientes -principalmente a aquellos que sufren diversas dolencias crónicas- su meta es promover pautas de prevención para el bienestar psicofísico de las personas. Por ende, esta publicación se erige como una opción a través de la cual los lectores pueden informarse sobre diferentes enfermedades, conocer estrategias de prevención y mejorar su calidad de vida.

Con una tirada de 15 mil ejemplares que se distribuyen gratuitamente a través de la Red de Farmacias ABC, más de 60 mil lectores/pacientes acceden a artículos de calidad, redactados en base a la consulta de las más notables y prestigiosas fuentes científicas del país. Además, su clara redacción y su dinámico diseño invitan a una grata lectura con el objetivo de que la información llegue adecuadamente y promueva cambios en el estilo de vida.

Información = salud

Desde la Fundación ABC, proyecto ambicioso que nació con el fin de “devolverle a la comunidad parte de lo que de ella hemos recibido”, paralelamente se creó la publicación “Ahora, la Salud”, y ambas imparten la misma idea: “educar para la salud” acerca del cono-

prevención de la salud

cimiento y prevención de las diversas patologías crónicas y mejorar la calidad de vida.

Mediante la educación integral del individuo como parte de la sociedad, el anhelo es involucrar a todas las personas a ser partícipes del cuidado de su salud, con la prioridad de educar para promover la prevención frente a la enfermedad.

De este modo, a través de sus 57 ediciones, "Ahora, la Salud" se comprometió -y continúa haciéndolo- a satisfacer varias de las demandas del público en cuanto a salud se refiere. Desde el primer número se ha esmerado en entrevistar a las personalidades médicas más importantes del país para que brinden su punto de vista altamente calificado sobre diversas temáticas. En este sentido, ilustraron la tapa el Dr. René G. Favaloro, en un homenaje al fundador de la institución que hoy lleva su nombre; el Dr. Pedro Cahn, uno de los infectólogos más reconocidos mundialmente; el Prof. Alberto Woscoff, dermatólogo argentino; el Dr. Juan Sylvestre Begnis, Presidente de la Comisión de Acción Social y Salud Pública de la Cámara de Diputados de la Nación (fallecido el 6 de julio de 2012); el Dr. Maximino Ruiz, médico diabetólogo; el Dr. Ginés González García, ex Ministro de Salud de la Nación; el Dr. Gabriel Rabinovich, Vicedirector del IBYME, Jefe del Laboratorio de Inmunopatología de dicha entidad e Investigador Principal del CONICET; y el Dr. Luis Alberto Scervino, ex Superintendente de Servicios de Salud.

Asimismo en varias tapas se han ilustrado diversos homenajes a los días internacionales de diferentes patologías, como el Día Mundial de la Diabetes, el Día Mundial contra la Hepatitis, el Día Mundial de la Salud, el Día Mundial de la Lucha contra el VIH/Sida o el Día Mundial del Cáncer de Mama, entre otros.

Por otra parte, en el interior se publican artículos de interés general realizados sobre la base de entrevistas a profesionales destacados de la salud y a las máximas autoridades de las sociedades médicas argentinas: Sociedad Argentina de Diabetes, Sociedad Argentina de Cardiología, Sociedad Argentina de Mastología, Sociedad Argentina de Infectología, Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios, Sociedad Argentina de Nutrición, Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial, Sociedad Argentina de Nefrología, Sociedad Argentina de Reumatología, además de diversas entidades no gubernamentales que desde su lugar aportan su labor y esfuerzo para el cuidado y contención de los pacientes. El objetivo es publicar notas donde se enfatice la importancia de la prevención, el diagnóstico precoz de las enfermedades (principalmente las crónicas) y los controles médicos periódicos porque detectar una patología a tiempo puede salvar la vida. Para ello, en "Ahora, la Salud" se publican artículos sobre riesgo cardiovascular, accidente cerebrovascular, enfermedad obstructiva crónica, diversos tipos de cáncer (mama, colon, piel), trasplantes, obesidad, asma, gripe, medio ambiente, artritis reumatoidea, epilepsia, enfermedad de Parkinson y esclerosis múltiple, además de todas aquellas patologías raras o poco conocidas.

También es de notable interés prevenir a la población sobre temas como drogadicción, gripe, dengue o tabaquismo, y número a número continúan firmes las secciones "Medicina del Deporte" (donde se presentan los beneficios de las más variadas disciplinadas deportivas) y "Alimentos Saludables".

Con la misión de bregar a favor de la prevención, esta prestigiosa publicación orientada al paciente se postula como una herramienta esencial a través de la cual educar a la población acerca del cuidado de su salud.

Receta Electrónica®

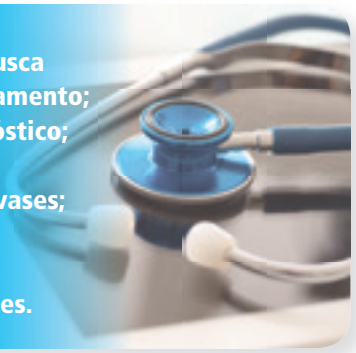
Una eficaz herramienta para la Seguridad Social

Es un novedoso aporte al Sistema Sanitario que ABC S.A. puso en marcha a partir de julio de 2005. Es una herramienta que suma al eficiente control del gasto, beneficios en tiempo real, útiles tanto para la toma de decisiones en auditoría como para realizar evaluaciones presupuestarias y estadísticas.

Novedoso circuito

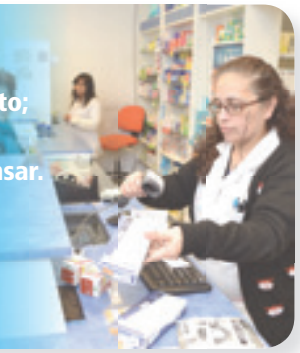
1. En **www.abcsalud.com.ar/intranet**, luego de ingresar usuario y contraseña, se selecciona paciente y obra social.

2. Se visualizan los datos del beneficiario, su historial de consumo y de recetas; pueden consultarse recetas anteriores o cancelar aquellas en caso de equivocación o cambio de tratamientos.



3. En pantalla se busca y selecciona el medicamento; se establece el diagnóstico; se mencionan dosis, días y cantidad de envases; se indica duración del tratamiento y como opcional, observaciones.

4. Una vez que se corroboran los datos, se genera la receta que se almacena en la base de datos del sistema y permite que las farmacias habilitadas accedan a la prescripción en tiempo real y puedan proceder a la dispensa ante el requerimiento del paciente. Otra opción es imprimir la receta en papel.



5. El farmacéutico ingresa los datos del paciente y selecciona el medicamento; el programa automáticamente brindará la cantidad de comprimidos para dispensar. Se genera un comprobante con la medicación que se retira, la dosis diaria de consumo y la fecha del próximo vencimiento.

Receta Electrónica®

Prescribir electrónicamente es la puerta de entrada a una segura administración sanitaria

ABC S.A.

Aloe vera

El secreto de sus hojas

ORIGINARIA DE AFRICA, SE LA CONOCE MUNDIALMENTE POR SUS GRANDES BENEFICIOS PARA TRATAR DIVERSOS PROBLEMAS DE SALUD, ESPECIALMENTE AFECCIONES CUTANEAS

Entre sus beneficios, restaura la sensibilidad en la piel, mejora su elasticidad y previene la aparición de arrugas

El aloe vera -o sábila- posee un gran historial como planta medicinal. El farmacólogo, doctor y botánico de la antigua Grecia, Pedanio Dioscórides, recomendaba su uso externo para tratar heridas, úlceras, incluso la caída del cabello. Se trata de una planta de tallo corto y grueso que almacena agua en sus verdes, gruesas y carnosas hojas acabadas en punta que pueden alcanzar entre 30 y 50 cm de largo. Dicho tejido viscoso que almacena agua -gel- explica el grosor de las hojas. En el gel se encuentra la mayoría de sus compuestos bioactivos: vitaminas, minerales, aminoácidos, taninos, mucílagos, ácidos grasos y antioxidantes.

Entre sus principales propiedades medicinales se destacan:

- Regenera las células de la piel.
- Elimina hongos y virus.
- Brinda efecto analgésico.
- Beneficia la desaparición de ampollas.
- Alivia la picazón de picaduras de insectos, aguasvivas u ortigas.
- Atenúa la apariencia de cicatrices y otras marcas en la piel.
- Previene la aparición de acné.

Cuándo y cómo usarla

- En casos de ampollas aplicar localmente un poco de gel de la planta.
- El gel resulta muy eficaz para eliminar el pie de atleta. Para ello untar un poco sobre la zona afectada.
- En casos de quemaduras de sol o aceite caliente aplicar el gel del aloe directamente sobre la zona afectada varias veces al día para reducir la inflamación y el dolor.
- En caso de herpes labial aplicar localmente un poco de gel varias veces al día.
- En caso de aftas bucales masticar un trozo de pulpa de aloe sin tragarlo.
- Mediante masajes el gel alivia dolores musculares o articulares.
- Para reducir la presencia de acné aplicar más de una vez al día sobre la piel previamente limpia.
- Aplicar directamente un trozo de pulpa de aloe sobre la picadura de cualquier insecto para reducir el dolor y acelerar la curación.
- Para el dolor de cabeza colocar un trozo de hoja de aloe vera sobre la frente y frotarla suavemente.
- Es excelente para prevenir afecciones del cuero cabelludo como la caspa y la grasa. Para ello usar un poco de su gel como champú o acondicionador.
- Tiene propiedades hidratantes por lo cual la piel reseca se torna tersa y las arrugas se suavizan y reducen.

Farmacias ABC

Mucho más que salud

¡Más beneficios para Usted!

TODOS LOS DIAS

10%

de descuento

con tarjetas de crédito

Y HASTA 3 CUOTAS SIN INTERES

BANCO DE LA NACION ARGENTINA

Este beneficio se aplica a las compras que se abonen con las tarjetas de crédito Visa (válido únicamente para tarjetas de crédito Visa emitidas por el Banco Nación en sus versiones Classic, Gold y Platinum) y MasterCard (válido únicamente para tarjetas de crédito MasterCard emitidas por el Banco Nación en sus versiones Regional, Internacional, Corporate Regional, Gold y Platinum), en todas las Farmacias ABC de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y la Ciudad de Córdoba. Válido hasta el 31 de Enero de 2018.

MasterCard VISA

NUESTRO DERECHO A UN FUTURO SALUDABLE

1 de cada 7 nacimientos
se ve afectado por
la diabetes gestacional

Protejamos la salud de la madre y el niño mejorando el acceso a la detección, la atención y la educación.

ACTÚA HOY PARA CAMBIAR EL MAÑANA
www.worlddiabetesday.org

International Diabetes Federation

Adhiere:

Fundación ABC

world diabetes day
14 November

Farmacias ABC

Mucho más que salud

¡Más beneficios para Usted!

TODOS LOS DIAS

10%

de descuento

con tarjetas de crédito y/o débito

Y HASTA 6 CUOTAS SIN INTERES

Promoción válida para todos los días para compras en pesos abonadas con tarjetas de Crédito Visa, MasterCard y /o Cabal del Banco Ciudad, realizadas en locales adheridos, reintegrándose un 10% (diez por ciento) sobre el valor de las compras efectuadas y hasta 6 cuotas sin interés. Para aquellas compras realizadas con Tarjeta de Débito Maestro, el descuento será efectuado por el comercio en el punto de venta y para las compras efectuadas con tarjeta Visa Débito, los importes a reintegrar serán acreditados en la misma cuenta en la que se debitó la compra dentro de las 72 horas hábiles de efectuada la misma. La presente promoción es válida sólo para consumos de tipo familiar. En caso de duda sobre el destino del consumo, no se acreditará el monto de la bonificación hasta tanto se aclare el mismo. Los descuentos publicados no son acumulables con otras promociones. T.N.A., T.E.A. Y C.F.T. (IVA Incluido): 0.00% Variable. T.N.A: Tasa Nominal Anual, T.E.A: Tasa Efectiva Anual, C.F.T: Costo Financiero Total. Además, comprando con tu Tarjeta de Débito tenés un 5% de devolución del IVA. Decretos del P.E.N 1.387/01, 1.548/1; Resolución General 1.166/01 y 1.195/02 de A.F.I.P y Resolución 940/12 y modificatorias y complementarias. Cuando un artículo esté exento del impuesto al valor agregado y/o la compra supere los $1.000 (mil pesos), no se produce la devolución del 5% en concepto de I.V.A por las compras con tarjeta de débito. **El producto ofrecido corresponde a la cartera de consumo.**

Banco Ciudad

Te quiere ver crecer

MasterCard VISA CABAL

Ideal para levantar el ánimo

Banana, la fruta preferida de los pequeños

GRACIAS A LA PRESENCIA DE TRIPTOFANO, SU CONSUMO ES IDEAL PARA COMBATIR LA DEPRESION. ASIMISMO FAVORECE LA REDUCCION DE LA PRESION ARTERIAL, RESULTA SUMAMENTE DIGERIBLE Y NO CONTIENE GRASAS NI COLESTEROL

Es una de las frutas con mayor concentración de principios energéticos y azúcar por lo cual provee abundante energía al cuerpo. Los especialistas aseguran que esta fruta (luego de la leche) es uno de los alimentos más completos para la nutrición infantil

SE RECOMIENDA COMER BANANA COMO FRUTA FRESCA PORQUE ES LA MEJOR FORMA DE APROVECHAR TODAS SUS VIRTUDES NUTRITIVAS

La banana no sólo es famosa por el potasio que contiene -mineral recomendado especialmente para los deportistas dado que favorece el buen funcionamiento de los músculos- sino que además aporta magnesio, zinc, calcio, selenio, hierro, betacaroteno, vitaminas (A, B1, B2, B6, B9, C y E), hidratos de carbono, triptófano (un aminoácido esencial) y sustancias de acción astringente, además de un elevado aporte de fibra y escasas grasas.

No engorda tanto como dicen

Es una de las frutas más nutritivas y dueña de un sabor dulce, intenso y perfumado. Durante mucho tiempo se ha creído que la banana engorda. Esta afirmación no es tan cierta dado que se trata de un alimento relativamente bajo en calorías (posee unas 90 calorías cada 100 grs.) y, gracias a la fibra, sacia el apetito rápidamente. Por ejemplo, si bien 100 grs. de manzana proporcionan 50 calorías o 100 grs. de sandía 30 calorías, evidentemente nadie se sentirá satisfecho comiendo esa escasa cantidad de fruta. Muy por el contrario, la banana posee una mayor cantidad de calorías, pero una sola de ellas logra satisfacer rápidamente, sin necesidad de ingerir dos unidades. Asimismo su riqueza en potasio ayuda a equilibrar el agua del cuerpo al contrarrestar el sodio y favorecer la eliminación de líquidos y, por ende, se recomienda para incorporar en las dietas para perder peso.

Cientos de beneficios

La banana es una fruta muy digerible, rica en componentes que estimulan la digestión por lo cual es muy adecuada para los casos de inapetencia, entre ellos, la anorexia. En este sentido, también es un excelente recurso para despertar el apetito en los niños, incluso por su simpleza al momento de consumirla. Otros motivos por los cuales se sugiere su consumo son:

- Dado que es rica en triptófano, una proteína que el organismo convierte en serotonina, su ingesta beneficia a quienes padecen depresión y bajo estado de ánimo.
- Por su elevado contenido de potasio y bajo en sodio, la banana es muy útil para controlar la presión arterial y, en consecuencia, para reducir el riesgo de infarto.
- Posee catequinas y delfinidina, antioxidantes naturales que según diversos estudios reducirían el riesgo de cáncer.
- El consumo de banana es ideal para aquellas personas que dejaron de fumar por sus elevados niveles de vitaminas B6, B12 y C, además de potasio y magnesio que permiten que el organismo se recupere de los efectos del síndrome de abstinencia.
- Es muy aconsejable para quienes presentan diabetes, dado que los azúcares que posee se absorben lentamente sin provocar una rápida subida de los niveles de glucosa en sangre.
- Está comprobada su acción protectora para combatir la gastritis.
- Previene y alivia las úlceras de estómago, a la vez que protege la mucosa intestinal.
- Resulta muy adecuada para las personas mayores para retrasar problemas de senilidad o para los estudiantes con el fin de aumentar la memoria, especialmente en épocas de exámenes.
- Promueve la absorción de calcio.
- Su ingesta diaria previene el estreñimiento y, a su vez, alivia los síntomas en casos de diarrea.
- Es una fruta indicada para las mujeres antes del período menstrual dado que alivia los clásicos síntomas.

Por su elevado contenido de potasio y bajo en sodio es muy útil para controlar la presión arterial

Dado que es rica en triptófano, una proteína que el organismo convierte en serotonina, su ingesta beneficia a aquellas personas que padecen depresión y bajo estado de ánimo

- Por la presencia de vitamina A se aconseja para preservar la salud visual.
- El contenido en ácido fólico la convierte en un alimento recomendado durante el embarazo.
- Gracias al contenido de zinc evita la caída del cabello y lo fortalece.
- Su pulpa contiene vitaminas, minerales y hierro, y ello favorece la formación de glóbulos rojos y hemoglobina en el organismo al estimular la función de los órganos productores de sangre.
- Dado que contiene hierro, su ingesta previene la anemia.
- Favorece la secreción de leche en las madres que amamantan y mejora su calidad.
- Su contenido en fibra soluble y pectina la convierten en un alimento muy útil para regular el nivel de colesterol.
- Es una de las frutas con mayor concentración de principios energéticos y azúcar por lo cual provee abundante energía al cuerpo. Los especialistas aseguran que esta fruta (luego de la leche) es uno de los alimentos más completos para la nutrición infantil.
- El potasio es un mineral esencial que ayuda a normalizar el ritmo cardíaco, envía oxígeno al cerebro y regula el balance hídrico del cuerpo. En situaciones de estrés, el índice metabólico aumenta y en consecuencia los niveles de potasio disminuyen. El consumo de banana logra estabilizarlos.
- Se aconseja comer una banana entre comidas para mantener elevado el nivel de azúcar en sangre y evitar las náuseas.

Versatil y saludable

- Para combatir la fatiga y el cansancio comer una banana a media mañana permitirá continuar la jornada laboral con la energía necesaria.
- Para reducir el dolor de migraña pisar una banana (sin cáscara) y aplicar a modo de cataplasma sobre la frente y la parte posterior del cuello. Retirar con agua luego de 15 minutos.
- En caso de calambres procesar una banana y varias ramas de apio con 150 ml. de agua. Beber cuando sea necesario, dos veces al día.
- En caso de cutis seco se aconseja pisar una banana y aplicar a modo de mascarilla sobre el rostro. Dejar actuar durante 15 minutos y retirar con agua fría.
- Frotar la zona afectada por picadura de mosquito con la parte interna de una cáscara de banana sirve para reducir la hinchazón e irritación.
- Para disfrutar de un cabello suave y brillante triturar una banana y mezclar con una cucharada de aceite de oliva. Aplicar la preparación desde la raíz hasta las puntas y efectuar masajes sobre el cuero cabelludo. Cubrir con un gorro y dejar actuar 15 minutos. Posteriormente enjuagar y lavar con champú habitual.
- Para preparar un jugo antioxidante, en una licuadora colocar una banana sin cáscara y cortada en trozos, dos kiwis pelados y en rodajas, la pulpa de medio mango y de media papaya, 250 ml. de jugo de naranja y tres cubos de hielo. Procesar hasta obtener un batido suave.

Apto para todas las edades y condiciones físicas

TRX, el sistema que lo tiene todo

CONOCIDO COMO ENTRENAMIENTO EN SUSPENSION, RESULTA ABSOLUTAMENTE FUNCIONAL PORQUE AL TRABAJAR CON EL PROPIO PESO, LA FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR AUMENTAN, A LA VEZ QUE EL CUERPO GANA TONICIDAD

El TRX puede instalarse en cualquier lugar para efectuar una cantidad ilimitada de ejercicios de entrenamiento en suspensión; ello permite entrenar de manera muy distinta y absolutamente funcional. En la foto, trabajo de bíceps

El entrenamiento en suspensión surgió en la década de 1990 como respuesta ante la necesidad de los equipos de operaciones especiales de los Estados Unidos de mantener una buena condición física. Sin embargo, en determinadas circunstancias, no disponían del espacio ni de los equipos necesarios para entrenar por lo cual, en base a su ingenio, crearon un primer modelo con un cinturón de paracaídas cosido a mano con herramientas para la reparación de botes de goma y desarrollaron una serie de ejercicios en los que utilizaban su peso corporal. De este modo nació el TRX y la modalidad del entrenamiento en suspensión.

¿En qué consiste?

Actualmente este tipo de entrenamiento es una forma de actividad física que se ejecuta con un arnés en suspensión sujeto por un punto de anclaje del que salen dos cintas con asas mediante las cuales se realizan distintos movimientos. Entre sus beneficios, permite realizar ejercicios con el propio peso corporal y la fuerza de la gravedad por lo cual mejoran la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad. Los arneses pueden sujetarse a las manos o los pies, según el ejercicio a ejecutar.

Se trata de una forma de entrenar distinta, muy funcional, que admite un gran número de variaciones de ejercicios y movimientos con un solo "accesorio" y, lo más ventajoso, sin ocupar espacio.

La capacidad de modificar la posición del cuerpo al mover las manos o los pies según la

El TRX esta diseñado para trabajar la fuerza muscular, por ende es mas completo que el levantamiento de pesas tradicional

Permite trabajar brazos, pecho, espalda, abdominales, cuádriceps y glúteos, entre otras partes del cuerpo. En la foto, flexiones de brazos

distancia al punto de anclaje, permite un fácil uso para trabajar todos los niveles de fuerza y habilidades con el objetivo de completar un programa de entrenamiento de manera progresiva y adaptable a cada persona.

Los movimientos y ejercicios del TRX se diferencian de los tradicionales dado que las manos o los pies se encuentran generalmente sostenidos por un solo punto de anclaje, mientras que el extremo opuesto del cuerpo está en contacto con el suelo. El único punto de sujeción del TRX proporciona una combinación ideal de apoyo y movilidad para desarrollar fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad, potencia y estabilidad.

Sobran los beneficios

Su principal característica es que puede instalarse en cualquier lugar para efectuar una cantidad ilimitada de ejercicios de entrenamiento en suspensión. Además, como el TRX puede adaptar la resistencia en cualquier momento mediante la regulación de la posición corporal, resulta seguro y efectivo para las personas cualquiera sea su condición física. Incluso es portátil y accesible, y ofrece una mayor funcionalidad que otros costosos aparatos. Algunos de los beneficios que se experimentan son:

- Implica el trabajo de diversos grupos musculares en un mismo ejercicio, aunque la zona media del tronco es la más beneficiada porque es el centro de equilibrio.
- Además de desarrollar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y el equilibrio, con el TRX se trabaja a nivel cardiovascular.
- Es ideal para tonificar y fortalecer el cuerpo en su totalidad.
- Brinda gran variedad de ejercicios y posiciones para trabajar diferentes partes del cuerpo como brazos, pecho, espalda, abdominales, cuádriceps y glúteos, entre otros, sin necesidad de complementos o accesorios.
- Mejora la condición física de forma rápida y segura.
- Optimiza la coordinación tanto del tren superior como inferior.
- Dado que está especialmente diseñado para trabajar la fuerza muscular, es mucho más completo que el levantamiento de pesas tradicional.
- Resulta un aliado para reducir los dolores de espalda. Dado que las partes del cuerpo que más trabajan son los músculos lumbares, abdominales o los del pecho, su práctica continua refuerza estas zonas y en consecuencia reduce la lumbalgia y los dolores de espalda. Asimismo el entrenamiento en suspensión precisa de niveles más altos de estabilización en la columna para mantener una técnica correcta y una adecuada alineación.
- Si bien no se trata de una actividad aeróbica, el TRX también ayuda a adelgazar. Ello se debe a que "obliga" a trabajar a diferentes grupos musculares, lo que hace que aumenten su tamaño y la frecuencia cardíaca para cubrir el ejercicio y, con ello, el requerimiento de energía y, por lo tanto, de calorías.
- Previene la pérdida de masa ósea.
- Resulta una excelente opción para quienes deseen trabajar únicamente su potencia muscular, como para aquellos que buscan un trabajo de fuerza combinado con ejercicios aeróbicos (*running*, natación, ciclismo).
- Es una actividad recomendable para todas las personas sin importar su edad o condición física. La amplia variedad de ejercicios permite adaptarlo a las rutinas de las personas de edad avanzada dado que el TRX las ayuda a moverse con libertad y sin miedo a caerse. Incluso los fisioterapeutas adaptan los programas del entrenamiento en suspensión para rehabilitar a sus pacientes.

Ejercicios básicos

Algunas variantes que ofrece el TRX son:

- Pectorales. Ubicar un pie más adelante que el otro y con los brazos extendidos hacia delante sujetar las correas; doblar los brazos, inclinar el pecho hacia delante y reflexionar la

Con el TRX se desarrollan la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y el equilibrio, incluso se trabaja nivel cardiovascular y resulta ideal para tonificar y fortalecer todo el cuerpo. En la foto, estocadas

Para realizar abdominales, colocar cada pie en las agarraderas y apoyar las manos en el piso. El movimiento consiste en mantener el cuerpo recto y luego encogerlo

rodilla de la pierna adelantada. Retomar lentamente a la posición inicial. Realizar 15 repeticiones con cada pierna.

• Remo. De frente al aparato, con un pie más adelante que el otro y los brazos extendidos, incorporarse de a poco y efectuar fuerza con los brazos y contraer los músculos de la espalda. Volver a la posición inicial. Realizar 15 repeticiones con cada pierna.

• Bíceps. Tomar los mangos del TRX con las palmas de las manos hacia arriba, ubicar los pies paralelos al ancho de las caderas y a un metro de distancia del punto de anclaje, y lentamente extender los brazos y dejar el cuerpo se incline hacia atrás hasta que las correas estén tensas. Repetir 15 veces.

• Sentadillas. De frente al aparato, con la espalda y las piernas rectas, doblar poco a poco las rodillas, sin separar los pies del suelo y volver a la posición inicial. Mantener cada postura unos 10 segundos y descansar otros 10 entre cada una de las repeticiones.

• Flexiones de tríceps. Ubicado en el suelo boca abajo y con los pies en los estribos justo debajo del punto de anclaje y las manos apoyadas en el suelo y separadas al mismo ancho que los hombros (de manera que el cuerpo quede paralelo al suelo), flexionar los codos hasta acercar el pecho al suelo. Las piernas deben quedar extendidas y la columna alineada con los hombros, caderas y pies.

• Abdominales. Colocar cada pie en las agarraderas y apoyar las manos en el piso. El movimiento consiste en mantener el cuerpo recto y luego encogerlo para trabajar los abdominales.

Si bien es un ejercicio que no presenta riesgos, se recomienda efectuar un calentamiento previo, y estar atento a la correcta ubicación del cuerpo y a la realización de los movimientos para prevenir cualquier tipo de lesión.

Asesoró: Gym Stfitness
- www.instagram.com/gym_st_fitness/
- www.facebook.com/gym.stfitness

Agenda de cursos *de la Fundación ABC*

YOGA

CLASES CON MARIA TOSCANO
- *Lunes: 18 y 19 hs. en Av. Cabildo 2675/85.*
- *Martes: 14 y 15 hs. en Av. Cabildo 2675/85.*
- *Miércoles: 14 y 15 hs. en Av. Cabildo 2675/85*

CLASES CON MARTA SPIAZZI
- *Lunes, martes y jueves: 16 y 17 hs. en Av. La Plata 96.*

CLASES CON GABRIELA CHOCARRO
- *Lunes: 14, 15 y 16 hs. en Av. San Martín 2724.*
- *Martes: 15.30 y 16.30 hs. en Av. Jujuy 615.*
- *Jueves: 14, 15 y 16 hs. en Av. San Martín 2724.*

Para inscripciones sin cargo, comunicarse con la Fundación ABC al 4942-8690

ELEGIR SALUD

Ayuda Extra

El programa de beneficios y educación para **pacientes con Diabetes***

Ingrese a la web www.elegirsalud.com.ar/ayudaextra y acceda a una gran variedad de contenidos de apoyo educativo, diseñados y pensados para ayudarlo en su tratamiento diario de la Diabetes:

- Notas informativas y de interés
- Planes de alimentación
- Guías de actividad física
- Consejos útiles

Conozca más sobre el programa Elegir Salud y la sección Ayuda Extra visitando www.elegirsalud.com.ar o comunicándose con el 0800-222-6058

AstraZeneca
El poder de la ciencia

* El Programa es un complemento al tratamiento indicado por el médico y no lo reemplaza en ningún aspecto.

844 BCA 07/07-2015

Farmacias ABC

Mucho más que salud

Estamos convencidos que la excelencia en la atención farmacéutica, que día a día realizamos, se basa en priorizar la persona y sus necesidades terapéuticas

Sucursales

Farmacia Jujuy
Av. Jujuy 601, Balvanera, Ciudad de Buenos Aires.
Tel.: 4932-1336/8

Farmacia La Plata
Av. La Plata 96, Caballito, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 4983-5445

Farmacia Cabildo
Av. Cabildo 2675/85, Belgrano, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 4782-7253

Farmacia Rosario
Rosario 891, Caballito, Cdad. de Bs. As
Tel.: 4901-5212

Farmacia Diagonal
Bartolomé Mitre 613, San Nicolás, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 4322-4666

Farmacia Centro Galicia
Bartolomé Mitre 2542, Balvanera, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 4953-1717

Farmacia Rivadavia
Av. Rivadavia 6379/81, Flores, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 4633-7171

Farmacia San Martín
Av. San Martín 2724, Paternal, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 4584-4467

Farmacia Montes de Oca
Av. Montes de Oca 1109, Barracas, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 4303-3636

Farmacia Garay
Av. Garay 4144, Boedo, Cdad. de Bs. As. Tel.: 4925-2800

Farmacia Lavalle
Lavalle, esq. Rodríguez Peña, San Nicolás, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 4371-8037

Farmacia H. Pueyrredón
Av. Honorio Pueyrredón 801, Caballito, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 4983-6093

Farmacia Azcuénaga
Azcuénaga 1009, Recoleta, Cdad. de Bs. As.
Tel : 5778-0577

Farmacia Santa Fe
Av. Santa Fe 4800, Palermo, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 4773-2083

Farmacia Córdoba
Av. Alvear 298, Ciudad de Córdoba. Tel.: 0351-4246205

Farmacia Mendoza
Garibaldi 215, Ciudad de Mendoza
Tel.: 0261-4237118

Farmacia Ushuaia
Gobernador Félix María Paz 679, Ciudad de Ushuaia, Tierra del Fuego
Tel.: 02901-43-2648

ABC S.A. Av. Jujuy 570 (1229), Ciudad de Buenos Aires, Argentina.
Tel.: (54-11) 4941-1001. E-mail: abcsa@abcsalud.com.ar
www.abcsalud.com.ar