Fundación ABC

AHORA, la Salud

Año 16 • N° 62 • Abril/mayo de 2020 • Revista de la Fundación ABC • Distribución gratuita

El mundo contra el coronavirus

Expertos en virología, epidemiología y otras ramas científicas estudian el nuevo virus de Wuhan para obtener posibles tratamientos y vacunas

SÍ A LA VIDA

ACCU-FINE®

Roche

Agujas **Accu-Fine** para lapiceras de insulina

Inyección **suave** y **fácil** uso

NUEVO

6 mm 31 G
Accu-Fine
31G x 6 mm
100 unidades.

4 mm 32 G
Accu-Fine
32G x 4 mm
100 unidades.

Para obtener más información, visite www.accu-chek.com.ar o comuniquese al 0800-333-6365

Roche

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

Accu-Chek y Accu-Fine son marcas registradas de Roche. 2019. Autorizado por la A.N.M.A.T. PM-2276-10. *Validar compatibilidad de agujas en sitio web www.accu-chek.com.ar
Lea atentamente las instrucciones de uso. Ante cualquier duda consulte a su médico.

Fundación ABC

Presidente
Sr. Ramón Felipe Carreras

Ahora, la Salud

Año 16 - Nro. 62 - Abril/mayo de 2020
Director
Sr. Ramón Felipe Carreras
Propietaria
Fundación 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 63.448.458
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 redacción:
Lic. María Fernanda Cristoforetti
Diseñadora Gráfica:
Marisa Kantor

Sello Editorial Lugones
de Editorial Biotecnológica S.R.L.
Curapaligüe 202, 9° B (1406)
Ciudad de Buenos Aires, Argentina
Tel./fax: (54-11) 4632-0701/4634-1481
administracion@lugones.com.ar
www.lugoneseditorial.com.ar

EDICIÓN Nº 62 • AÑO 16 •
ABRIL/MAYO DE 2020
IMPRENTA: Editorial Lugones. Curapaligüe 202, 9° B (1406) Ciudad de Buenos Aires, Argentina

Estar preparados

El mundo ya atravesó otras pandemias

A LO LARGO DE LOS SIGLOS LA POBLACIÓN SUFRIÓ DIFERENTES ENFERMEDADES QUE DEJARON MILLONES DE MUERTES, ALGUNAS CON EL RIESGO DE ELIMINAR A LA RAZA HUMANA POR COMPLETO

Argentina se sumó a la cuarentena obligatoria que varios países adoptaron a fin de acabar con esta enfermedad que se originó en China y se dispersó por todo el mundo

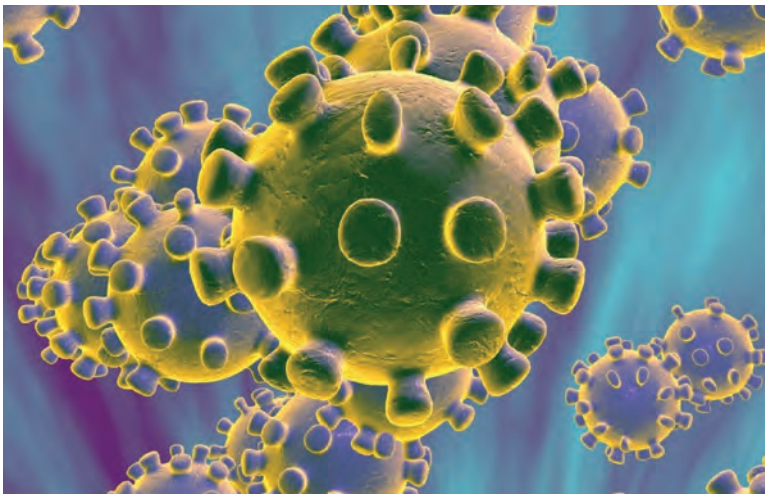
Desde la peste de Atenas en plena guerra del Peloponeso hasta el cólera o la malaria, varias han sido las epidemias, endemias y pandemias que asolaron a los distintos pueblos a lo largo de la historia. Las principales fueron:

• **Peste de Atenas (430 a. C).** Fue la plaga más devastadora del mundo griego que llegó desde Etiopía y, según investigaciones actuales, pudo tratarse de fiebres tifoideas.

• **Peste Antonina (165-180).** Posiblemente viruela traída del Oriente próximo, mató a una cuarta parte de los infectados y hasta cinco millones en total. En el momento más activo de un segundo brote (251-266) se dijo que morían 5.000 personas por día en Roma.

• **Peste justiniana (541).** Fue una mezcla de varias plagas como la peste bubónica y quizás la viruela o el cólera, terriblemente letal (se dice que mató hasta 10 mil personas por día).

• **Peste bubónica.** También conocida como peste negra, fue la gran



Desde la peste de Atenas en plena guerra del Peloponeso hasta el cólera o la malaria, varias han sido las epidemias, endemias y pandemias que asolaron a los distintos pueblos a lo largo de la historia

epidemia de la Edad Media que asoló a todo el continente europeo desde mediados del siglo XIV. Alcanzó el Mediterráneo y Europa occidental en 1348, y mató a veinte millones de europeos en seis años.

• Viruela. Causada por el *virus variola*, surgió en torno al año 10.000 a. C. Durante varios siglos, sucesivas epidemias devastaron a la población y su tasa de mortalidad llegó a ser hasta de un 30% de los pacientes infectados. Afortunadamente en 1796 se descubrió la vacuna.

• Cólera. Esta epidemia de origen asiático llegó a Europa en 1830 y causó 30 mil muertes en Londres en menos de dos décadas, mientras que en España los dos primeros brotes en 1843 y 1854 provocaron más de 300 mil muertos. A partir del siglo XX esta enfermedad se trasladó a Asia y África donde continúa activa.

• Fiebre amarilla. En 1871 en Argentina se produjo una epidemia de fiebre amarilla que en la Ciudad de Buenos Aires dejó más de 13 mil muertos. La contaminación, y la falta de alimentación y agua potable contribuyeron a su propagación.

• Sífilis. Es una enfermedad exclusiva del hombre que llegó a Europa procedente de América, contagiada por los españoles a las prostitutas italianas y luego se propagó como un estigma que se contagiaba con los placeres carnales.

• Poliomielitis. Se conoce desde hace tres milenios, aunque su vacuna tenga poco más de medio siglo.

• Malaria. Es una enfermedad causada por un parásito que se transmite a los humanos a través de la picadura de mosquitos anofeles infectados. Es principalmente un grave problema en los países en vías de desarrollo con climas cálidos.

• SIDA. Comenzó oficialmente en junio de 1981 cuando se atribuyó a cinco casos de neumonía en Los Ángeles y a otros casos de sarcoma de kaposi. El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) mató en el mundo a más de 25 millones de personas.

• Sarampión. Es el causante de la segunda mayor pandemia de la historia. Si bien existe una vacuna, en estos momentos Argentina está en riesgo de perder el status de "país libre de sarampión" si el actual brote continúa.

Pandemia

El 11 de marzo la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró pandemia mundial a la infección causada por el coronavirus, e instó a todos los países a tomar las medidas apropiadas para prepararse a ello.

Para aclarar de qué se trata este concepto es preciso mencionar que también existen otros como epidemia y endemia. En primer lugar, endemia refiere a una enfermedad que afecta a un país o a una región determinada de forma habitual o en una fecha habitual. El paludismo, hantavirus, Chagas o la fiebre hemorrágica son algunos casos de nuestro país.

Por su parte, la *epidemia* se produce cuando una enfermedad contagiosa se propaga rápidamente en una población determinada y afecta simultáneamente a un gran número de personas durante un período de tiempo concreto. Un ejemplo es el dengue en Argentina, el cual ya lleva registrados más de 14 mil casos.

Por último, una *pandemia* es la propagación mundial de una nueva enfermedad para la cual la mayoría de las personas no tiene inmunidad. Para que una enfermedad tome esta denominación, debe tener un alto grado de contagio y un fácil traslado de un sector geográfico a otro. Esto es lo que actualmente ocurre con el coronavirus. Al respecto, Argentina se encuentra en fase de contención para evitar su propagación, y algunas de las principales medidas incluyen: difundir métodos de prevención, detectar casos sospechosos, asegurar el aislamiento, brindar atención adecuada a los pacientes y fortalecer las medidas de investigación. A su vez, se sumó a la cuarentena obligatoria que varios países adoptaron a fin de acabar con esta enfermedad que se originó en China y se dispersó por todo el mundo. Por eso, la humanidad se encuentra frente a un nuevo desafío mundial: hoy al virus lo enfrentamos entre todos.

AHORA, la Salud

Sumario

EDITORIAL
El mundo ya atravesó otras pandemias
3

PANDEMIA MUNDIAL
Nosotros somos el virus
6

LAS MUJERES Y SU SALUD
Situaciones a las que son más vulnerables
10

AFECTA A 850 MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO
Avanzar en la prevención de la enfermedad renal
16

EDUCACIÓN EN LA DIABETES
El rol de la familia en su manejo, cuidado y prevención
18

ENFOQUE INTEGRAL DE LA ENFERMEDAD
Enfrentar la psoriasis y convivir con ella
24

APRENDÉ A CUIDAR TU CORAZÓN
Reglas de oro para una vida cardiosaludable
28

ALERTAS ANTE UN ACV
La premisa es actuar a tiempo
32

UNA VERDURA QUE HACE MUY BIEN
Berenjena que cuida la salud
36

COMPLEMENTO IDEAL PARA TRATAR DIVERSAS PATOLOGÍAS
Arteterapia para curar y expresar emociones
39

TODOS A LA CANCHA
Fútbol en la niñez: salud y amistad
40

Pandemia mundial

Nosotros somos el virus

EL COVID-19 SE DESATÓ EN CHINA, ATRAVESÓ FRONTERAS Y HOY EL MUNDO LUCHA CONTRA ESTE ENEMIGO INVISIBLE. LAS ORGANIZACIONES INTERNACIONALES INSTARON A ADOPTAR TODAS LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA COMBATIRLO, Y ENTRE ELLAS EL AISLAMIENTO TOTAL COMO LA PRINCIPAL

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

La actual pandemia, una de las mayores crisis sanitarias de los últimos años cuyas consecuencias son todavía impredecibles, se ha extendido por más de 200 países y afecta a cerca de 4 millones de personas, de las cuales ya 300 mil perdieron la vida

No es una película de ciencia ficción, pero se asemeja bastante. Ciudades vacías, negocios cerrados, medios de transporte aéreos cancelados o los terrestres limitados, y otros cambios rotundos se deben a que el coronavirus -que es tapa de todos los diarios y portales del mundo- se dispersa con una enorme invisibilidad y rapidez que pone a prueba cualquier sistema de salud.

Así por ejemplo lo vive Estados Unidos que alcanzó el trágico récord al convertirse en el país del mundo con más muertos y más casos de coronavirus. De esta manera, con 70 mil fallecidos y más de un millón de contagiados, el país norteamericano superó a Italia, que tuvo por semanas el mayor número de víctimas mortales. Sin embargo, cabe aclarar que el número de habitantes en Estados Unidos es mucho mayor que el de Italia, por lo cual el número de muertes per cápita es menor en el primero.

Luego de comenzar en China, durante semanas el epicentro de la pandemia se instaló en Europa, con Italia a la cabeza que con 60 millones de habitantes ya cuenta con más de 29 mil muertes, seguido por España con una cifra similar. A la lista se suman Francia y Gran Bretaña con más de 25 mil y 29 mil muertos respectivamente. Pero el surgimiento del brote en Estados Unidos llevó a este país a liderar el ranking de muertes y contagios, y Nueva York se convirtió en el epicentro.

En relación a Argentina, el 3 de marzo se confirmó el primer caso y al cierre de esta edición ya se contabilizan más de 5 mil contagiados, más de 300 muertes y casi 1.500 recuperados. Para evitar que el sistema sanitario se sature, se decretó el aislamiento social, preventivo y obligatorio, y recién a partir del 12 de abril se estableció la apertura paulatina y a cuenta gotas de ciertas actividades que se suman a las esenciales a fin de evitar los contagios comunitarios y reactivar de cierto modo la economía nacional. De esta manera el país se encuentra en fase de contención para evitar la propagación del coronavirus, difundir métodos de prevención, detectar casos sospechosos, asegurar su aislamiento, brindar atención adecuada a los pacientes y fortalecer medidas de investigación.

Su evolución

El nuevo coronavirus surgió en la ciudad china de Wuhan a fines de 2019 y desde entonces no cesa de atravesar fronteras. La actual pandemia, una de las mayores crisis sanitarias de los últimos años cuyas consecuencias son todavía impredecibles, se ha extendido por más de 200 países y afecta a más de 4 millones personas, de las cuales ya 300 mil perdieron la vida. Luego de comenzar en China, el epicentro se situó en Europa y en estos momentos se trasladó a Estados Unidos.

El porcentaje de fallecimientos por COVID-19 oscila entre un 2 y un 4%, y el mayor se sitúa en las franjas de edad más altas. Los datos hasta ahora conocidos revelan que el nuevo virus es más contagioso y probablemente más letal que la gripe A.

Al cierre de esta edición, según el Instituto Johns Hopkins, existen más de 4 millones de casos confirmados de coronavirus COVID-19 en todo el mundo. Mientras que en China el brote parece haberse estabilizado, en Europa, África y América Latina el número de casos crece. La cifra de muertes obviamente acapara la atención, pero también habría que atender el número de pacientes que se recuperó luego de resultar infectado con el virus. Las cifras indican que hay muchos más recuperados que muertos. En este

Las personas de más de 65 años, y especialmente las de más de 80, sufren mayores riesgos dado que con la edad el sistema inmunitario se debilita y se vuelve más lento para responder ante la presencia de virus o bacterias

El virus puede transmitirse de persona a persona a través de la tos y los estornudos, como el caso de la gripe y otros virus respiratorios

Vaso medio lleno

Si bien al coronavirus se lo llama el enemigo invisible que se dispersa y ataca, vale aclarar que "gracias" a su presencia el planeta logró tomarse un descanso comercial para limpiarse y "purificarse". Es decir, debido a los protocolos de contención se redujeron las actividades industriales, y en consecuencia los desplazamientos en vehículos y aviones, lo que ha causado una baja en las emisiones como las de dióxido de carbono y dióxido de nitrógeno.

En este sentido, la Agencia Espacial Europea (ESA) mostró cómo se redujo la contaminación en el Viejo Continente como consecuencia de la cuarentena obligatoria establecida por la mayoría de los países ante la propagación del coronavirus. La reducción se debe al confinamiento de la ciudadanía europea que por el avance del coronavirus utiliza menos vehículos. Un caso similar sucedió en Venecia (Italia), donde la reducción del paso de embarcaciones mejoró drásticamente la calidad del agua en las últimas semanas. Lo mismo ocurrió en China, donde se llegó a bajar un 25% las emisiones de dióxido de carbono con la cuarentena.

Asimismo por el grave problema del consumo excesivo de animales salvajes y los grandes peligros ocultos para la salud y la seguridad pública, el Parlamento Chino prohibió la comercialización de dichas especies a raíz que expertos en salud creen que el brote de COVID-19 podría haberse originado en murciélagos.

A su vez el seguimiento de las medidas de protección frente al coronavirus, como lavarse con frecuencia las manos, favorece que la actividad gripal disminuya en varias partes del mundo.

Dado que el origen del virus fue en China, el COVID-19 es una gran oportunidad para independizarse de la industria de este país e incentivar la producción nacional y la reubicación de las empresas en los diferentes continentes.

sentido, la tasa de recuperados en relación al número de casos totales es de un 45%.

Gracias a la "película del futuro" o "el diario del lunes" que los países de América pudieron observar por las semanas de ventaja en relación a Europa, es que varios adoptaron rápidamente medidas de prevención y contención basadas en el aislamiento social, por ejemplo, Argentina. Quienes se dejaron estar o minimizaron la pandemia como una "gripecita" son los países que hoy transitan un lamentable camino de contagios y muertes masivas.

Acerca del nuevo virus

El nombre "coronavirus" proviene de unas protuberancias denominadas "viriones" que sobresalen de las membranas de estos microorganismos, cuya forma recuerda a la de la corona solar. Estos virus pueden infectar tanto a animales como a personas y provocar enfermedades en el tracto respiratorio, desde un resfrío común hasta dolencias más graves, o como el síndrome respiratorio agudo severo (*severe acute respiratory syndrome*, SARS su sigla en inglés) que en 2003 se cobró la vida de unas 800 personas.

Según las autoridades chinas, el brote tuvo su epicentro en un mercado de animales vivos de Wuhan, la ciudad más poblada de la región central de la República Popular China, lugar en el cual está instalado el mayor laboratorio biológico del país. La mayoría de los infectados vivía en Wuhan o había viajado recientemente allí. Varios de los primeros fallecidos eran personas de edad avanzada con problemas de salud crónicos preexistentes, como diabetes o hipertensión.

Se sabe que, igual que el SARS, la fuente primaria de la epidemia es de origen animal, aunque en el caso de China aún no está claro el origen concreto. En brotes anteriores, incluido el SARS, la propagación tuvo su origen en mercados de animales vivos. En otro coronavirus, el causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (*middle east respiratory syndrome*, MERS su sigla en inglés) se constató en la transmisión de camellos a humanos.

Aunque se cree que el foco inicial fue el mercado de animales vivos de esta localidad, las autoridades chinas declararon que puede transmitirse de persona a persona a través de la tos y los estornudos, como el caso de la gripe y otros virus respiratorios.

Hasta el momento no existen medicamentos aprobados para tratar este nuevo brote de coronavirus (aunque se encuentra en fase de

estudio el fármaco remdesivir), pero las autoridades sanitarias proveen apoyo clínico básico. Los pacientes deben descansar y beber abundante líquido, mientras que aquellos inmunodeprimidos son los más vulnerables al contagio.

Con respecto a la producción de una nueva vacuna, la misma contempla una secuencia de diversas etapas y cada una exige cierto tiempo. Expertos de todo el mundo en virología, epidemiología y otras ramas científicas estudian el coronavirus de Wuhan para obtener posibles tratamientos y vacunas.

Ante cualquier epidemia o pandemia lo fundamental es transmitir seguridad. En este sentido, según el estudio del Centro Chino para el Control y la Prevención de Enfermedades (CCDC), la mayoría de las personas infectadas por el nuevo coronavirus presenta síntomas leves, varios son pacientes mayores o individuos con condiciones subyacentes más expuestas a la enfermedad.

Atención a sus síntomas

Los síntomas de la neumonía causada por el coronavirus son:

- Primero infecta la garganta; luego se siente un dolor de garganta seco que dura de tres a cuatro días.
- Posteriormente el virus se fusiona con el líquido nasal, gotea en la tráquea y entra en los pulmones causando la neumonía de Wuhan. Este proceso lleva de cinco a seis días.
- Se produce un estadio con neumonía, fiebre alta y dificultades respiratorias. La congestión nasal no es como la congestión nasal normal. En este momento es fundamental buscar atención médica. Vale aclarar que afecta mayormente a las personas mayores y a aquellas con enfermedades preexistentes.

Por lo tanto, según los síntomas descriptos, si una persona padece un resfrío común, presenta secreción nasal y esputo, no se trata de un caso de neumonía por coronavirus, porque la neumonía por coronavirus origina una tos seca sin secreción nasal.

Prevención en marcha

Varias autoridades sanitarias señalan que el virus es de un tamaño bastante grande (la célula tiene un diámetro de aproximadamente 400-500 nm), por lo cual cualquier máscara normal debería filtrarlo. Sin embargo, cuando un infectado estornuda delante de otra persona, demora alrededor de 3 metros antes que caiga al suelo y ya no vuele, es decir, está suspendido en el aire por lo cual el contagio indefectiblemente se produce. Los consejos para evitar el contagio son:

- El virus puede sobrevivir hasta tres días en superficies y objetos de plástico y acero inoxidable, y hasta 24 horas en cartón; por lo tanto es preciso lavarse bien las manos con agua y jabón luego de estar en contacto con cualquiera de estos objetos y/o superficies.
- La forma más común de infectarse es tocar objetos en público como pasamanos, picaportes de puertas, entre otros, por lo cual hay que lavarse las manos con frecuencia o usar alcohol en gel.
- Al estornudar y toser siempre cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo o con el lado interno del brazo.
- Mantener una distancia social de dos metros entre personas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- El uso del tapabocas es otra medida obligatoria a fin de evitar mayores contagios.
- Para evitar la circulación social del virus la mejor herramienta es el aislamiento total conocido como cuarentena obligatoria. Quedarse en casa es la mejor forma de frenar este virus.

Cuando el virus cae sobre una superficie u objeto de metal, vive durante al menos 12 horas; por lo tanto es preciso lavarse bien las manos con jabón luego de estar en contacto con algún objeto o superficie metálica

Fuentes de información:
- Organización Mundial de la Salud
- Organización Panamericana de la Salud
- Datos de la Universidad Johns Hopkins

Las mujeres y su salud

Situaciones a las que son más vulnerables

SI BIEN LA MAYORÍA DE LAS PATOLOGÍAS AFECTA A TODAS LAS PERSONAS, LA SALUD DE LAS NIÑAS, ADOLESCENTES Y MUJERES ESTÁ INFLUENCIADA POR LA BIOLOGÍA RELACIONADA CON EL SEXO, EL GÉNERO Y OTROS DETERMINANTES SOCIALES QUE LAS HACEN MÁS SUSCEPTIBLES

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

Las complicaciones del embarazo y el parto son los principales temas a resolver que afectan a las mujeres de entre 15 y 19 años, mientras que la violencia de género es otro riesgo importante para su salud sexual y reproductiva

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su "Resumen analítico. Las mujeres y la salud", informa que tanto ellas como los hombres afrontan muchos problemas semejantes, pero las diferencias son de tal magnitud que la salud femenina merece que se le preste una atención particular porque, por ejemplo, ellas son más longevas. Asimismo situaciones como el embarazo y el parto entrañan riesgos para su salud y requieren especial asistencia sanitaria. En este sentido, las complicaciones del embarazo y el parto son la causa principal de muerte en las mujeres de entre 15 y 19 años en los países en desarrollo, mientras que a nivel mundial la causa principal de defunciones en edad reproductiva es el SIDA. Por su parte, la violencia de género es otro riesgo importante para su salud sexual y reproductiva que también puede ocasionar trastornos mentales y varios problemas crónicos de salud. Otros datos que se desprenden del informe de la OMS son:

- La morbilidad es más elevada porque utilizan los servicios de salud más que los hombres, sobre todo los de salud reproductiva.
- Las enfermedades no transmisibles son la principal causa de muerte en el sexo femenino.
- Las patologías cardiovasculares provocan el mayor número de defunciones entre ellas. En relación al cáncer, el de cuello uterino y mama son los más frecuentes, y el carcinoma pulmonar es la principal causa de defunción.
- La depresión es más común en las mujeres que en los hombres.
- Las lesiones autoinfligidas, incluido el suicidio, son actos que pueden realizar en cualquier momento de la vida.
- Una de cada tres mujeres puede sufrir agresiones físicas y sexuales en algún momento de su vida.

Susceptibilidad en todas las etapas

Tanto las tasas de mortalidad como las causas de defunción son similares para ambos sexos durante la lactancia y la infancia. La prematuridad, la asfixia neonatal y las infecciones son las principales causas de defunción durante el primer mes de vida. Con respecto a las patologías más frecuentes en las niñas se destacan los hemangiomas, dilataciones de los vasos sanguíneos bajo la piel que pueden aparecer desde el nacimiento en forma de manchas de color rojo intenso hasta tumoraciones benignas que desaparecen antes de los 10 años. Otras enfermedades propias de las pequeñas son: alteraciones tiroideas, escoliosis, anorexia nerviosa (trastorno

La depresión es otro trastorno que ocupa un lugar muy importante, y en las adolescentes puede desencadenarse, entre otros factores, como resultado de haber sido víctima o testigo de violencia de abuso sexual o físico

Las alteraciones mamarias y los trastornos menstruales son más comunes después de los 40 años, y en torno a los 50 años las mujeres experimentan los síntomas de la menopausia, con las consecuencias que ello implica

de la alimentación que ya no sólo aparece desde la adolescencia, sino que cada vez se documentan más casos entre las pequeñas de edad escolar), infecciones urinarias, pubertad precoz (desarrollo puberal antes de los 8 años que puede ocasionar complicaciones como baja estatura o problemas sociales y emocionales), síndrome de Rett (trastorno genético neurológico y del desarrollo poco frecuente que afecta la forma en que se desarrolla el cerebro y causa una pérdida progresiva de las habilidades motoras y del habla) y síndrome de Turner (trastorno genético que afecta el desarrollo de las niñas a causa de un cromosoma X ausente o incompleto).

Por su parte, durante la **adolescencia** y **juventud** el embarazo constituye uno de los principales temas de la agenda de Salud Pública nacional que, según la Sociedad Argentina de Pediatría, en Argentina, del total de recién nacidos vivos, el 15% corresponde a madres menores de 20 años, existiendo mucha desigualdad hacia el interior del país. A su vez estos embarazos son más frecuentes en sectores de mayor vulnerabilidad social y con menor nivel educativo, donde prima la desigualdad de género y la práctica sexual sin el uso de métodos anticonceptivos o como consecuencia de situaciones de violencia sexual. Esto es lamentable porque además del riesgo biológico está lo psicosocial, porque son nenas que abandonan el colegio, que realizan trabajos precarios y además pierden la adolescencia porque pasan de ser niñas a adultas. Cabe aclarar que la mortalidad materna y los riesgos del embarazo son mayores cuanto menor es la edad de la embarazada.

Encadenado a lo anterior, según cifras de UNICEF y el Plan Nacional de Prevención del Embarazo no Intencional en la Adolescencia, en Argentina, cada día 306 menores de 19 años se convierten en madres, mientras que por año se suceden 3 mil embarazos de niñas de 10 a 14 años. El 80% es producto de abusos sexuales.

En cuanto a la salud, los embarazos en la adolescencia, especialmente en las menores de 16 años, son considerados de alto riesgo.

Muchas adolescentes embarazadas presentan malnutrición, anemia, mayor incidencia de aborto, partos prematuros o bebés con bajo peso al nacer debido a que el útero está físicamente inmaduro y a veces la conformación ósea de la pelvis no está soldada. Asimismo, en Argentina, hoy la primera causa de mortalidad materna son las complicaciones que provocan los abortos clandestinos.

El virus del papiloma humano (VPH) también es más frecuente en las mujeres y entre sus consecuencias puede provocar daños benignos, como verrugas o condilomas acuminados, y lesiones precancerosas y cánceres de cuello de útero, vagina y vulva.

En esta etapa también se detecta que las adolescentes consumen cada vez más alcohol y otras sustancias, lo que puede poner en peligro su salud dado que se reduce el autocontrol y aumentan los comportamientos de riesgo como las relaciones sexuales no protegidas. A su vez algunos científicos señalan que las mujeres que consumen drogas tienen problemas relacionados con las hormonas, el ciclo menstrual, la fertilidad, el embarazo, la lactancia y la menopausia.

La depresión es otro trastorno que ocupa un lugar muy importante, y en las adolescentes puede desencadenarse, entre otros factores, como resultado de haber sido víctima o testigo de violencia de abuso sexual o físico.

En este sentido, según la OMS, el 35% de la población femenina ha sido alguna vez víctima de violencia de pareja o de violencia sexual fuera de la pareja. Por término medio, el 30% de las mujeres que tuvo una relación experimentó algún tipo de violencia física o sexual por parte de su compañero. Los celos, el control, la desvalorización, el aislamiento y las amenazas son formas de agresión que varias veces pasan desapercibidas y solapadas en actitudes que se naturalizan. Si no se actúa a tiempo, la violencia en noviazgos adolescentes puede alcanzar mayores niveles de agresión, incluso hasta el femicidio.

Por su parte, la nutrición adecuada es un factor esencial a trabajar desde la niñez que debe profundizarse en la adolescencia dado

La mujer multifunción que estudia, trabaja, se desarrolla, se convierte en madre (o no), educa y está muchas veces más pendiente de los demás que de ella misma, debe hacer una introspección y cuidar su salud, tanto física como mental

Varios de los problemas de salud que padecen las mujeres mayores se deben a la exposición a diversos factores de riesgo durante la adolescencia y etapas anteriores de la edad adulta, como el tabaquismo, el sedentarismo y la mala alimentación

que es particularmente importante para la futura función reproductiva y calidad de vida. En este sentido, las adolescentes son más vulnerables a la anemia debido a la insuficiencia de hierro en la dieta, la pérdida de sangre durante la menstruación y los períodos de rápido crecimiento.

Los trastornos alimentarios son entre tres y 10 veces más frecuentes en las mujeres (si bien está en aumento en los varones), y los más destacados son la anorexia, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.

En el lado opuesto, a raíz de la malnutrición y el consumo en exceso de alcohol, se detecta un aumento de casos de sobrepeso y obesidad que en la adultez puede provocar síndrome metabólico, diabetes mellitus tipo 2, enfermedad cardiovascular y muerte prematura por infarto de miocardio y patología cerebrovascular.

Ya en la **edad reproductiva y la adultez**, las defunciones maternas ocupan el segundo lugar dentro de las causas de mortalidad que afectan a las mujeres en edad fecunda durante el embarazo y el parto, muertes que son absolutamente prevenibles o tratables.

Las dificultades para concebir también son frecuentes en esta etapa y los especialistas afirman que la mayoría de los casos de infertilidad femenina se debe a problemas de ovulación entre los que mencionan: insuficiencia ovárica (cuando los ovarios dejan de funcionar antes de la menopausia natural), síndrome de ovario poliquístico (cuando los ovarios no liberan un óvulo con regularidad o no pueden liberar un óvulo sano), trompas de Falopio dañadas u obstruidas, endometriosis (cuando el tejido que normalmente crece en el útero se implanta y crece en otros lugares) o diversas causas uterinas o del cuello del útero.

Asimismo en este período las mujeres adultas deben estar atentas y realizar todos los controles para detectar precozmente cánceres que son propios de su género como el de mama, útero u ovarios, enfermedades que empiezan con la transformación de algunas células normales de estos órganos en células cancerosas.

También las alteraciones mamarias (mastitis, displasias, nódulos, fibromas o quistes) y los trastornos menstruales son más comunes después de los 40 años, y en torno a los 50 años las mujeres experimentan los síntomas de la menopausia, con las consecuencias que ello implica. Es decir, debido a la falta de estrógenos son más propensas a padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, obe-

sidad, osteoporosis, depresión o migrañas, entre otras.

Por último hay que destacar que la violencia contra la mujer se intensifica en esta etapa y presenta diferentes formas: psicológica, física, simbólica, económica y patrimonial, y sexual, pero es la psicológica la más común seguida de la física.

Las mujeres mayores representan una proporción mayor de la población adulta de edad avanzada: el 54% de las personas de 60 años o más pertenece al sexo femenino, una proporción que se sitúa cercana al 60% para el grupo etario de 75 años o más y en el 70% para el de 90 años o más. En este caso, las enfermedades no transmisibles -especialmente las cardiovasculares y el cáncer- son la principal causa de defunción en las mujeres mayores, con independencia del nivel de desarrollo económico del país en el que viven. Los especialistas afirman que varios de los problemas de salud que padecen a esta edad se deben a la exposición a diversos factores de riesgo durante la adolescencia y etapas anteriores de la edad adulta, como el tabaquismo, el sedentarismo y la mala alimentación.

Si bien la salud de las mujeres presenta, en algunos casos, mayores riesgos que la de los hombres, vale aclarar que gozan de ciertos beneficios, por ejemplo: viven más años (hasta 81,2 años, mientras que los hombres hasta los 76,4 años), tienen mayor tolerancia al dolor, poseen niveles más elevados de colesterol HDL (bueno), son más memoriosas y, gracias a los efectos protectores de los estrógenos, antes de la pre-menopausia están protegidas de la hipertensión, la pérdida de masa ósea, enfermedades del corazón o de infecciones urinarias.

Controles ante todo

La salud de las mujeres abarca una amplia gama de especialidades e implica diversos estudios de diagnóstico en las diferentes etapas de la vida:

- Control preconcepcional, prenatal y puerperal.
- Detección de infecciones de transmisión sexual y del VPH (a partir de la adolescencia).
- Luego de la primera relación sexual deben hacerse los controles ginecológicos (papanicolau, colposcopia y examen mamario; citología vaginal a partir de los 30 años y mamografía a partir de los 40 años).
- Análisis para determinar los niveles de colesterol y glucemia en sangre, y medición de la tensión arterial (a partir de los 18 años).

- Consultas dermatológicas (a partir de los 30 años).
- Valoración del riesgo cardiovascular (desde los 35 años).
- Pruebas hormonales para la menopausia.
- Prueba de detección para el cáncer de colon (a partir de los 50 años).
- Densitometría ósea (en la menopausia).
- Actualizar las vacunas según corresponda.
- Moderar el consumo de alcohol y evitar el tabaco.
- En la adolescencia hablar sobre la importancia de la educación sexual integral.

De esta manera, la mujer multifunción que estudia, trabaja, se desarrolla, se convierte en madre (o no), educa y está muchas veces más pendiente de los demás que de ella misma, debe hacer una introspección y cuidar su salud, tanto física como mental. Incluso es fundamental que el sistema sanitario contemple todos los requerimientos que ellas necesitan en sus diferentes etapas y que son claves para su mejor calidad de vida.

La nutrición adecuada es un factor esencial a trabajar desde la niñez que debe profundizarse en la adolescencia dado que es particularmente importante para la futura función reproductiva y calidad de vida

Fuentes de información:
- Organización Mundial de la Salud
- Resumen analítico. Las mujeres y la salud. Los datos de hoy, la agenda de mañana. OMS.
- Mayo Clinic
- MedlinePlus

Afecta a 850 millones de personas en el mundo

Avanzar en la prevención de la enfermedad renal

ESTA PATOLOGÍA PUEDE PREVENIRSE Y LA PROGRESIÓN A UNA ETAPA TERMINAL PUEDE RETRASARSE CON EL ACCESO APROPIADO A DIAGNÓSTICOS BÁSICOS Y TRATAMIENTO TEMPRANO

Para reducir la carga de la enfermedad renal se requiere un enfoque renovado en la atención primaria, la sensibilización y la educación

La enfermedad renal crónica refiere al funcionamiento anormal de los riñones. Puede prevenirse pero no tiene cura; suele ser progresiva, silenciosa y no presentar síntomas hasta etapas avanzadas cuando las soluciones -diálisis y trasplante de riñón- ya son intervenciones altamente invasivas y costosas, con el consiguiente deterioro de la calidad de vida y años de vida perdidos.

Se trata de una enfermedad no transmisible (ENT) que actualmente afecta a aproximadamente 850 millones de personas en todo el mundo y las estadísticas señalan que uno de cada 10 adultos la padece. La carga global de esta patología aumenta notablemente y se prevé que se convierta en la quinta causa más común de años de vida perdidos en todo el mundo para el año 2040.

A su vez representa una causa importante de gastos catastróficos para la salud. Los costos de diálisis y trasplante consumen del 2 al 3% del presupuesto anual de atención médica en países de altos ingresos; en los países de bajos y medianos ingresos, la mayoría de las personas con falla renal tiene acceso insuficiente a diálisis y trasplante de riñón.

Causas y factores

La enfermedad renal crónica se relaciona principalmente con la presencia de diabetes e hipertensión arterial, aunque otros factores de riesgo cardiovascular como el consumo de tabaco y el colesterol elevado también pueden predisponer a su desarrollo. De esta manera, las personas que deben realizarse estudios para detectar la enfermedad renal son quienes presenten diabetes, hipertensión

arterial, antecedentes de enfermedad cardiovascular (infarto, angina de pecho, accidente cerebrovascular, afección arterial en los miembros inferiores), fumen, consuman medicamentos que puedan afectar los riñones, o tengan antecedentes de enfermedades obstructivas de la vía urinaria, patologías renales o sistémicas que pueden afectar el riñón como el lupus eritematoso sistémico.

La clave: intervención preventiva

Afortunadamente la enfermedad renal puede prevenirse y su progresión a la etapa terminal puede retrasarse con el acceso apropiado a diagnósticos básicos y tratamiento temprano. Sin embargo, si bien las políticas y estrategias en general están presentes en muchos países, principalmente faltan aquellas específicas dirigidas a la educación y la conciencia sobre la enfermedad renal, así como su detección, manejo y tratamiento. Por ende, es necesario aumentar la conciencia de la importancia de las medidas preventivas en las poblaciones de todo el mundo para evitar el inicio y la progresión de esta patología.

En este sentido, el término "prevención" se refiere a actividades que generalmente se clasifican por las siguientes tres definiciones:

• **Prevención primaria.** Implica intervenir antes que ocurran los efectos en la salud en un esfuerzo por prevenir la aparición de la enfermedad renal antes que comience su proceso. Específicamente requiere la modificación de los factores de riesgo, incluido el control de la diabetes mellitus y la hipertensión, las anomalías estructurales del riñón y las vías urinarias, y/o los niveles de nefrotoxicidad. A su vez incluye la promoción de estilos de vida saludables con la realización de actividad física y dietas saludables, además de la detección de pacientes con mayor riesgo de enfermedad renal con la ayuda de análisis de orina y sangre.

• **Prevención secundaria.** Sugiere medidas preventivas que conduzcan a un diagnóstico temprano y tratamiento rápido para prevenir el desarrollo de problemas más graves. Es decir, en personas con enfermedad renal preexistente, la prevención secundaria, incluida la optimización de la presión arterial y el control glucémico, es el objetivo principal de la educación y las intervenciones clínicas que pueden lograrse con poca sal y proteínas.

• **Prevención terciaria.** Indica el manejo de la enfermedad renal después que está establecida para controlar su progresión y la aparición de complicaciones más graves. En estos casos, el manejo de comorbilidades como la uremia y la enfermedad cardiovascular es de alta prioridad.

Como la enfermedad renal se asocia con altos costos, las medidas preventivas que abordan las causas fundamentales, especialmente en forma de prevención primaria, tienen un valor significativo. Por lo tanto, es importante crear conciencia y educar a las personas sobre los factores de riesgo más importantes y las medidas preventivas a fin de reducir su carga. Para ello se requiere un enfoque renovado en la atención primaria, la sensibilización y la educación, incluido el empoderamiento del paciente y la capacitación de especialidades cruzadas.

Cuando los riñones no funcionan correctamente, la alimentación es especialmente importante, ya que éstos son los encargados de eliminar los líquidos y sustancias de desecho del organismo

Fuente de información:
Día Mundial del Riñón
(www.worldkidneyday.org)

Educación en la diabetes

El rol de la familia en su manejo, cuidado y prevención

PARA EL PERÍODO 2018-2020 LA CAMPAÑA DEL DÍA MUNDIAL APUNTA A CREAR CONCIENCIA SOBRE EL IMPACTO QUE ESTA ENFERMEDAD TIENE EN EL GRUPO FAMILIAR A TRAVÉS DE SU DETECCIÓN, INFORMACIÓN Y ACCIÓN

Se necesita de educación y conciencia para ayudar a las personas a detectar las señales de advertencia de diabetes temprana. La falta de conocimiento significa que identificarlas no es sólo un problema para los padres, sino que afecta a una muestra representativa de la sociedad

Este año marca el segundo de la campaña mundial con el lema "Diabetes: protege a tu familia". El disparador fue un estudio desarrollado por la Federación Internacional de Diabetes (FID) que reveló que varios padres tendrían dificultades para detectar los signos de alerta de esta enfermedad en sus propios hijos. A pesar que la mayoría de los encuestados tenía un familiar con diabetes, cuatro de cada cinco manifestaría dificultades para reconocer los signos de alerta, mientras que uno de cada tres no los reconocería en absoluto.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de educación y conciencia para ayudar a las personas a detectar las señales de advertencia de diabetes temprana. La falta de conocimiento significa que identificarlas no es sólo un problema para los padres, sino que afecta a una muestra representativa de la sociedad. Y ésta es una preocupación importante dado que los signos son más leves en la diabetes tipo 2, la forma más frecuente de la afección, responsable de aproximadamente el 90% de todos los casos de diabetes. Incluso si no se trata, maneja o controla, esta enfermedad puede provocar complicaciones que cambian la vida como ceguera, amputación, insuficiencia renal, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Asimismo la FID alerta que la diabetes fue responsable de 4 millones de muertes en 2017.

En este sentido el principal objetivo de la campaña 2018-2020 consiste en aumentar la conciencia acerca del impacto que la diabetes tiene sobre la familia y, a su vez, promocionar su papel en la gestión, atención, prevención y educación de esta patología.

Mensajes clave

La campaña mundial gira en torno a tres áreas principales de enfoque: descubrir, prevenir y controlar la diabetes. Sus aspectos esenciales son:

- Descubrir la detección temprana de la diabetes también involucra a la familia. Una de cada dos personas con diabetes no está diagnosticada. En este sentido, el diagnóstico y el tratamiento tempranos son fundamentales para prevenir o retrasar complicaciones potencialmente mortales. Por ejemplo, si la dia-

La campaña mundial gira en torno a tres áreas principales de enfoque: descubrir, prevenir y controlar la diabetes

Fuentes de información:
- Federación Internacional de Diabetes
- www.worlddiabetesday.org

betes tipo 1 no se detecta precozmente puede conducir a una discapacidad grave o la muerte.

• **Prevenir** la diabetes tipo 2 también incluye a la familia. Varios de estos casos pueden prevenirse al adoptar un estilo de vida saludable por lo cual la reducción del riesgo de la familia comienza en casa. Es decir, si padres e hijos comen en forma saludable y realizan ejercicio juntos, todos se benefician, incluso los hábitos se trasladan de generación en generación y ello aumentará la conciencia acerca de la prevención de la diabetes tipo 2. Asimismo si existe diabetes en la familia, es fundamental que todos aprendan los signos de alerta y riesgos a tener en cuenta, y qué hacer si surgen complicaciones.

• **Controlar** la diabetes también incumbe a la familia. El manejo de la diabetes requiere un tratamiento diario, un monitoreo regular, un estilo de vida saludable y una educación continua. Por ende el apoyo familiar es clave para lograr estos objetivos, así como todos los profesionales de la salud deben tener el conocimiento y las habilidades necesarias para ayudar a las personas y sus familias a controlar la enfermedad. Incluso la educación y el apoyo continuo deben ser accesibles para todas las personas, además de los medicamentos y la atención esenciales.

Diabetes en cifras

- 425 millones de adultos en el mundo tienen diabetes.
- Se espera que el número de personas aumente hasta 522 millones para el año 2030.
- Una de cada dos personas con diabetes se encuentra sin diagnosticar (212 millones).
- Tres de cada cuatro personas con diabetes viven en países de renta baja y media.
- Más de 1 millón de niños y adolescentes tienen diabetes tipo 1.
- Uno de cada seis nacimientos se encuentra afectado por un elevado nivel de glucosa en sangre (hiperglucemia) en el embarazo.
- Dos terceras partes de las personas con diabetes están en edad laboral (327 millones).
- La diabetes causó 4 millones de muertes en 2017.

Hablemos de diabetes

No está de más recordar que se trata de una enfermedad crónica que ocurre cuando el páncreas ya no puede fabricar insulina o cuando el cuerpo no puede hacer un buen uso de la insulina que produce.

La insulina es una hormona producida por el páncreas que actúa como una clave para permitir que la glucosa de los alimentos que se consumen pase del torrente sanguíneo a las células del cuerpo para producir energía. Todos los alimentos con carbohidratos se descomponen en glucosa en la sangre. La insulina permite que la glucosa ingrese a las células.

No poder producir insulina o no usarla efectivamente conduce a niveles elevados de glucosa en sangre (hiperglucemia). A largo plazo, los niveles altos de glucosa se asocian con daños al cuerpo y falla de varios órganos y tejidos.

Existen tres tipos principales de diabetes:

• **Diabetes tipo 1.** Generalmente se debe a una reacción autoinmune en la cual el sistema de defensa del cuerpo ataca las células que producen insulina; la razón por la cual esto ocurre aún no se conoce completamente. Este tipo de diabetes puede afectar a personas de cualquier edad, pero generalmente se desarrolla en niños o adultos jóvenes quienes producen muy poca o ninguna insulina. Para su tratamiento se requiere la aplicación de inyecciones diarias de insulina para controlar los niveles de glucosa en sangre, además de implementar una dieta y estilo de vida saludables.

• **Diabetes tipo 2.** También llamada no insulinodependiente o diabetes de inicio en adultos, representa al menos el 90% de todos los casos y se caracteriza por la resistencia a la insulina y su deficiencia relativa; una o ambas situaciones pueden estar presentes en el momento en que se diagnostica la enfermedad que puede ocurrir a cualquier edad. Cabe aclarar que este tipo de diabetes puede no detectarse durante muchos años y el diagnóstico generalmente se realiza cuando surge una complicación o se realiza una prueba de glucosa en sangre u orina de rutina. En algunos casos, aunque no siempre, se asocia con sobrepeso u obesidad, lo que en sí mismo puede causar resistencia a la insulina y conducir a niveles elevados de glucosa en sangre. Una adecuada dieta y el ejercicio son los pilares para controlar inicialmente la condición. Quizás con el tiempo se requieran medicamentos orales o insulina.

• **Diabetes gestacional.** Es una forma de la enfermedad que consiste en niveles altos de glucosa en sangre durante el embarazo. Se desarrolla en uno de cada 25 embarazos en todo el mundo y se asocia con complicaciones tanto para la madre como para el bebé. Generalmente desaparece después del embarazo, pero las mujeres con diabetes gestacional y sus hijos presentan un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

Además de estos tres tipos, existe la diabetes relacionada con fibrosis quística, la secundaria a medicamentos y la MODY (*madurity onset diabetes in young*, diabetes de inicio de madurez en jóvenes), aquella forma de diabetes del adulto que se presenta en jóvenes, generalmente menores de 25 años.

La importancia de su control

Si bien la diabetes es una enfermedad crónica y progresiva, las personas pueden tener vidas largas y saludables mediante el control de la glucosa y de los factores de riesgo de complicaciones como la presión arterial alta y el colesterol elevado, los cuales se manejan con una dieta saludable, actividad física regular y el uso correcto de los medicamentos recetados por el profesional de la salud.

Con respecto a la alimentación, debe reducirse la cantidad de calorías en las personas con sobrepeso, reemplazar las grasas saturadas por no saturadas, comer fibra dietética y evitar el consumo de tabaco, el alcohol en exceso y el azúcar agregado.

La actividad física es más efectiva cuando incluye una combinación de ejercicio aeróbico (por ejemplo, trotar, nadar, andar en bicicleta) y entrenamiento de resistencia, además de reducir la cantidad de tiempo que se permanece inactivo.

En relación al tratamiento, para las personas con diabetes tipo 1 un suministro ininterrumpido de insulina de alta calidad es esencial para su supervivencia.

De esta manera, los pacientes no están solos porque las familias cumplen un papel fundamental para apoyar a sus seres queridos con diabetes y guiarlos por el camino de la prevención, la educación y el control de su enfermedad.

La diabetes gestacional se desarrolla en uno de cada 25 embarazos, y si bien generalmente desaparece después del embarazo, las mujeres y sus hijos presentan un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro

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.

Enfoque integral de la enfermedad

Enfrentar la psoriasis y convivir con ella

ES UNA AFECCIÓN CUTÁNEA QUE PROVOCA ENROJECIMIENTO, ESCAMAS E IRRITACIÓN DE LA PIEL. PUEDE APARECER EN HOMBRES O MUJERES INDISTINTAMENTE Y A CUALQUIER EDAD. EN ARGENTINA SE ESTIMA QUE ENTRE EL 2 Y 3% DE LA POBLACIÓN LA PADECE

Gracias al nuevo enfoque integral de la psoriasis, la correcta utilización de los fármacos clásicos -que no perdieron su vigencia- y la aparición de los nuevos, la calidad de vida del paciente mejoró notablemente

La psoriasis se define como una enfermedad inflamatoria crónica de la piel y, ocasionalmente, de las articulaciones, que causa irritación y lesiones escamosas. Aunque puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, incluidas mucosas y uñas, es más frecuente en aquellos lugares donde la piel está muy cerca del plano óseo (codos, rodillas, cuero cabelludo, región sacra, etc.). Cabe aclarar que el proceso normal de recambio de las células de la capa superficial de la piel es de 28 días; en los pacientes con psoriasis este proceso está acelerado y lleva entre tres y cuatro días.

La enfermedad puede tener una expresión muy variable: desde pequeñas placas, que pueden pasar desapercibidas, hasta lesiones que afectan a toda la superficie corporal. No es una enfermedad contagiosa y afecta aproximadamente al 2% de la población de Argentina. Suele aparecer entre los 15 y 35 años, aunque también incide en niños y personas mayores. Habitualmente la psoriasis de las edades más precoces suele ser más grave, tener peor evolución y asociarse con mayor frecuencia a otras comorbilidades, especialmente la artritis psoriásica, que pueden padecer los pacientes hasta en un 30% de los casos.

Si bien no es hereditaria, hay una predisposición genética para padecerla, y un tercio de los afectados tiene familiares directos con psoriasis. Pero además de esta predisposición, existen otros factores desencadenantes:

- Infecciones bacterianas o virales, incluso faringitis estreptocócica e infecciones de las vías respiratorias altas.
- Aire seco o piel seca.
- Lesiones en la piel (cortaduras, quemaduras, picaduras de insectos y otras erupciones cutáneas).
- Algunos medicamentos (antipalúdicos, betabloqueadores y litio).
- Estrés.
- Muy poca luz solar.
- Demasiada luz solar (quemadura solar).
- Sistema inmunitario debilitado (VIH/sida).

Su clasificación

Existen varios tipos de psoriasis:

- **En placa:** es la forma más común que produce lesiones secas, elevadas y enrojecidas en la piel (placas) cubiertas de escamas plateadas. Las placas provocan picazón o pueden ser dolorosas y aparecer en cualquier parte del cuerpo. La piel que rodea las articulaciones puede agrietarse y sangrar.

- **Del cuero cabelludo:** aparecen zonas de color rojo, que pican, con escamas blancas o plateadas. Pueden notarse hojuelas de piel muerta en el cabello o en los hombros, especialmente después de rascar el cuero cabelludo. Las manchas con escamas, que quizás sangren al extraerlas, pueden extenderse más allá de la línea del cabello.
- **En las uñas:** afecta las uñas de las manos y los pies, y provoca hendiduras, crecimiento anormal y decoloración. Incluso pueden aflojarse y separarse del lecho ungueal (onicólisis). En casos graves pueden caerse.
- **Guttata:** es la psoriasis en gota; aparecen pequeñas manchas entre rojas y rosadas en la piel. Generalmente se relaciona con las infecciones por estreptococos, especialmente en niños.
- **Inversa:** se trata de lesiones sin escamas, localizadas en los pliegues de la piel como axilas, ingles o debajo de las mamas. Pueden fisurarse.
- **Pustular:** localizada a nivel de las palmas de las manos o en las plantas de los pies, se presenta con ampollas amarillas llenas de pus (pústulas) que están rodeadas de piel roja e irritada. Es una forma clínica severa, infrecuente, con compromiso del estado general del paciente y se aconseja su internación.
- **Eritrodérmica:** es el tipo menos común pero muy severo. Puede cubrir todo el cuerpo con un sarpullido rojo que se descama, y que puede picar o arder intensamente. Suele acompañarse de fiebre, escalofríos y alteraciones hemodinámicas.
- **Psoriásica:** afecta principalmente las articulaciones periféricas, incluso la columna vertebral; causa dolor, rigidez e hinchazón.

No es una enfermedad contagiosa y afecta aproximadamente al 2% de la población de Argentina. Suele aparecer entre los 15 y 35 años, aunque también incide en niños y personas mayores

En el siglo XXI el tratamiento de la psoriasis experimentó una auténtica revolución con el desarrollo de los biológicos: fármacos sintetizados mediante biotecnología, dirigidos hacia moléculas concretas, de forma específica

Guía para pacientes

Uno de los principales objetivos terapéuticos es corregir estilos de vida no saludables: el alcohol, el tabaco y el estrés pueden desencadenar la enfermedad cuando existe predisposición; de igual manera hay que reducir los factores de riesgo asociados (cardiovascular, de sobrepeso, cuadro depresivo, etc.). La dieta, en líneas generales, no influye, pero sí la obesidad por lo cual conviene implementar una sana alimentación. En cuanto a los cuidados cosméticos, se aconseja utilizar cremas hidratantes y geles de baño suaves porque favorecen que los tratamientos sean más útiles y que se produzcan menos brotes. Otros consejos a tener en cuenta son:

- Tomar un baño diariamente, sin frotar con demasiada fuerza.
- Mantener la piel limpia y húmeda.
- La luz solar favorece que los síntomas desaparezcan (evitar las quemaduras solares).
- Implementar técnicas de relajación para prevenir el estrés.

El enfoque integral y la aparición de nuevos fármacos, junto con los clásicos, mejoraron enormemente la calidad de vida del paciente

Terapias disponibles

La psoriasis ha recibido atención terapéutica desde los tiempos de los egipcios. Durante siglos fue objeto de la atención de todo tipo de curas milagrosas por su rebeldía y cronicidad, con poco éxito. Fue a partir del siglo XX cuando se inició un lento pero progresivo desarrollo terapéutico. La aparición y desarrollo de la fototerapia (tratamiento con luz ultravioleta, un pilar fundamental y necesario), el metotrexato, el etretinato, la acitretina y la ciclosporina supusieron el primer hito de esta nueva era. Con estos tratamientos "clásicos" se logró hacer el primer cambio cualitativo en el tratamiento de la psoriasis: pasar del uso exclusivo de cremas al sistémico; se asumía por primera vez que la psoriasis era algo más que "una simple afectación de la piel". Estos fármacos, como todos, no estaban exentos de potenciales efectos adversos, lo que obligaba a su empleo de forma controlada o con constante farmacovigilancia. No obstante aún son la piedra angular para el manejo de la psoriasis moderada-grave.

Sin embargo en los primeros años del siglo XXI el tratamiento de la psoriasis experimentó una auténtica revolución porque se profundizó en el conocimiento fisiopatológico de la enfermedad, se reconoció el alcance que supone para la salud y se desarrollaron los nuevos fármacos denominados biológicos: aquellos sintetizados mediante biotecnología, dirigidos hacia moléculas concretas, de forma específica. Su eficacia -muy superior a la de los "clásicos"- junto con su seguridad y comodidad de uso abrieron un nuevo horizonte. Por lo tanto, gracias al nuevo enfoque integral de la psoriasis, la correcta utilización de los fármacos clásicos -que no perdieron su vigencia- y la aparición de los nuevos, la calidad de vida del paciente con psoriasis es indistinguible de aquel sin esta enfermedad.

Si bien no es hereditaria, hay una predisposición genética para padecerla, y un tercio de los afectados tiene familiares directos con psoriasis

Fuentes de información:
- Academia Española de Dermatología y Venereología
- Asociación Civil para el Enfermo de Psoriasis (AEPSO)

Aprendé a cuidar tu corazón

Reglas de oro para una vida cardiosaludable

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN TODO EL MUNDO. SIN EMBARGO, LA MAYORÍA PUEDE PREVENIRSE CON HÁBITOS COMO UNA BUENA ALIMENTACIÓN, PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA O NO FUMAR

Las enfermedades cardiovasculares afectan a unas 17 millones de personas en el mundo. La buena noticia es que varias pueden prevenirse mediante la implementación de hábitos saludables

El estrés contribuye a las enfermedades cardiovasculares y, si es grave, puede causar un ataque cardíaco o muerte súbita

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares (ECV) constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo. Se calcula que en 2015 murieron 17,7 millones de personas, lo cual representa un 31% de todas las muertes registradas en el mundo. De estas defunciones, 7,4 millones se debieron a la cardiopatía coronaria y 6,7 millones a los accidentes cerebrovasculares.

En la actualidad este tipo de patologías afecta a unas 17 millones de personas, lo que equivale a un tercio de la población, la mayoría concentrada en los países de menores ingresos.

La buena noticia es que gran parte de las ECV puede prevenirse al actuar sobre factores de riesgo comportamentales, como evitar el consumo de tabaco, las dietas malsanas (y consecuentemente la obesidad), la inactividad física o la ingesta excesiva de alcohol. Para las personas que padecen estas enfermedades o con alto riesgo cardiovascular (por la presencia de uno o más factores de riesgo como hipertensión arterial, diabetes o hiperlipidemia) son fundamentales la detección precoz y el tratamiento temprano.

¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Constituyen un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen, según la OMS:

- **Cardiopatía coronaria:** enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco.
- **Enfermedades cerebrovasculares:** patologías de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.
- **Arteriopatías periféricas:** enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores.
- **Cardiopatía reumática:** lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidos a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos.
- **Cardiopatías congénitas:** incluyen malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento, además de las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares (coágulos de sangre en las venas de las piernas que pueden desprenderse y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones).

Por su parte, los ataques al corazón y los accidentes cerebrovasculares (ACV) suelen ser fenómenos agudos ocasionados fundamentalmente por obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro.

Atención: factores desencadenantes

Entre los no modificables se encuentran:

- **Edad.** El riesgo de enfermedades del corazón aumenta a medida que la persona envejece. Los hombres de 45 años o más y las mujeres de 55 años o más presentan mayor riesgo.
- **Sexo.** Algunos factores de riesgo pueden afectar de manera diferente a las mujeres que a los hombres. Por ejemplo, el estrógeno brinda a ellas cierta protección contra las enfermedades del corazón que luego decae con la menopausia.

En la actualidad las mujeres se encuentran en mayor riesgo que los hombres de padecer enfermedades cardiovasculares especialmente después de la menopausia, cuando ya no están protegidas por los estrógenos fisiológicos

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de una sana alimentación para prevenir las enfermedades cardiovasculares dado que se caracteriza por un alto contenido de frutas, verduras, pescado azul, legumbres, frutos secos y aceite de oliva

• Raza o etnia. Los afroamericanos son más propensos que los blancos a tener enfermedades del corazón, mientras que los hispanos lo son menos.

• Historia familiar. El riesgo es mayor en caso de tener un familiar cercano que padeció una enfermedad cardíaca a una temprana edad.

Por su parte, existen factores modificables que atentan contra la salud del corazón como desarrollar una mala alimentación (que conduce a obesidad, diabetes e hipertensión), el sedentarismo, el consumo en exceso de alcohol y el tabaquismo.

¿Cómo actuar?

Existen medidas muy sencillas para prevenir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares como:

• Realizar actividad física de forma regular fortalece el corazón y mejora su circulación, ayuda a mantener un peso saludable, y reduce el colesterol y la presión arterial.

• Evitar la inhalación activa o pasiva del humo de tabaco.

• Implementar una dieta abundante en frutas y verduras (ricas en antioxidantes), además de fibra, y evitar aquellos alimentos que contentan grasas, azúcares y sal.

• Mantener un peso corporal saludable a fin de prevenir el sobrepeso y la obesidad.

• Evitar el consumo nocivo de alcohol porque aumenta la presión arterial y suma calorías.

• Controlar la presión arterial.

• Mantener los niveles de colesterol y triglicéridos bajo control (altos niveles de colesterol pueden obstruir las arterias y aumentar el riesgo de enfermedad coronaria y ataque al corazón).

• En caso de diabetes, controlarla con una adecuada educación diabetológica. Una diabetes mal tratada puede provocar graves alteraciones en el corazón, riñones, sentido de la vista y extremidades inferiores.

• Evitar el estrés.

• Dormir lo suficiente.

• Evitar el consumo de estimulantes o el exceso de cafeína.

Un aspecto a destacar es que, según diversos estudios, en la actualidad las mujeres se encuentran en mayor riesgo que los hombres de padecer enfermedades cardiovasculares especialmente después de la menopausia, cuando ya no están protegidas por los estrógenos fisiológicos. De este modo, a partir de entonces presentan unos factores de riesgo incluso mayores que ellos: más obesidad, más hipertensión y más diabetes, a lo que se suma que suelen padecer más estrés y adoptar, en consecuencia, malos hábitos como fumar.

Dieta cardiosaludable

La mediterránea es el mejor ejemplo de una sana alimentación para prevenir las enfermedades cardiovasculares dado que se caracteriza por un alto contenido de frutas, verduras, pescado azul, legumbres, frutos secos y aceite de oliva. Pero lo más importante es que se trata de una dieta variada, equilibrada y saludable. En este sentido es fundamental incorporar:

• Frutas (palta, pomelo, naranja, uva) y verduras (ajo, cebolla, calabaza, tomate, zanahoria) diariamente.

• Limitar el consumo de sal y los alimentos que la contengan.

• Sumar cereales (preferentemente integrales), legumbres y semillas.

• Consumir diariamente un puñado de frutos secos.

• Más pescado y menos carne roja. Las sardinas, caballa, atún o salmón aportan grasas monosaturadas y poliinsaturadas, además de ácidos grasos esenciales como el omega 3.

• Elegir lácteos descremados.

• No superar el consumo de cuatro huevos a la semana.

• Evitar las bebidas azucaradas y gaseosas.

• Cocinar los alimentos al vapor y a la plancha; evitar las frituras y las preparaciones muy elaboradas.

Farmacias ABC
Mucho más que salud

Plan Social en Medicamentos Genéricos

Dto. 50%

Con todos los medios de pago (no acumulable con otras promociones)

Alertas ante un ACV

La premisa es actuar a tiempo

EL ACCIDENTE CEREBROVASCULAR ES UNA AFECCIÓN CAUSADA POR LA PÉRDIDA DE FLUJO SANGUÍNEO CEREBRAL O POR SANGRADO CEREBRAL. SEGÚN LAS ESTADÍSTICAS, EL ISQUÉMICO ES EL MÁS FRECUENTE Y OCURRE EN EL 80% DE LOS CASOS. LAS MEDIDAS A TOMAR

Dado que el reconocimiento temprano y la búsqueda de atención médica inmediata reducen la posibilidad de muerte y discapacidad, es fundamental conocer los signos de alerta de un ACV

En caso de haber sufrido un ACV es importante continuar con una vida plena, sobre todo en lo deportivo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que 15 millones de personas sufren un evento vascular cerebral al año en todo el mundo. De este grupo, 5 millones mueren y otros 5 millones quedan discapacitadas de por vida. En Argentina, la frecuencia de un accidente cerebrovascular (ACV) es de 1 cada 9 minutos, representa la primera causa de invalidez y provoca 18 mil muertes anuales.

Los factores de riesgo vinculados al ACV se asocian a la hipertensión, los altos índices de colesterol, la diabetes, el sobrepeso, el tabaquismo y el sedentarismo. En este sentido su prevención requiere la adopción de hábitos saludables como optar por alimentos con menos sodio, no agregar sal a las comidas, consumir más frutas y verduras, realizar actividad física al menos 30 minutos diarios y evitar el consumo de tabaco y alcohol en exceso.

Hablemos del ACV

El accidente cerebrovascular es un episodio que se produce cuando se interrumpe el flujo de sangre hacia el cerebro y, por ende, el suministro de oxígeno y nutrientes al mismo. En consecuencia las células cerebrales pueden morir, lo que provoca un daño permanente. Existen tres tipos:

- **Isquémico.** Se produce por la interrupción o bloqueo de una arteria que conduce sangre al cerebro como consecuencia de un fenómeno de trombosis o embolia. Al bloquearse la circulación por cualquiera de estos mecanismos, se origina una isquemia o infarto cerebral. Este bloqueo puede suceder de dos maneras: se forma un coágulo en una arteria que ya está muy estrecha (ACV trombótico) o un coágulo puede desprenderse de otro lugar de los vasos sanguíneos del cerebro, o de alguna parte en el cuerpo, y trasladarse hasta el cerebro (ACV embólico). Cabe aclarar que un ACV isquémico puede presentar sangrado y convertirse en un ACV hemorrágico.
- **Isquémico transitorio.** A veces conocido como "mini ACV", es un derrame que dura apenas unos minutos. Ocurre cuando el suministro de sangre a una parte del cerebro se detiene brevemente. Sus síntomas se parecen a los de un ACV o derrame, pero su duración es menor.
- **Hemorrágico.** Ocurre por una ruptura vascular con la consecuente hemorragia cerebral. Este tipo de ACV tipo suele ser el más abrupto, presenta alta mortalidad y requiere,

Los factores de riesgo vinculados al ACV se asocian a la hipertensión, los altos índices de colesterol, la diabetes, el sobrepeso, el tabaquismo y el sedentarismo. En este sentido, su prevención requiere la adopción de hábitos saludables

El ACV es un episodio que se produce cuando se interrumpe el flujo de sangre hacia el cerebro y, por ende, el suministro de oxígeno y nutrientes al mismo. Existen dos tipos principales: isquémico y hemorrágico

en algunos pacientes, un tratamiento quirúrgico inmediato.

Como se mencionó anteriormente, entre los factores de riesgo asociados al ACV se encuentra en primer lugar la hipertensión arterial, que juega un rol preponderante en ambos tipos: en el ACV hemorrágico, el 85% de los pacientes es hipertenso y aproximadamente el 50% lo es en el caso del ACV isquémico. Por otro lado, el sedentarismo, el aumento de colesterol y lípidos en la sangre, el incremento de la proporción cintura-cadera, el tabaquismo, una alta ingesta de alcohol, la presencia de enfermedad cardíaca y diabetes, o mujeres que toman píldoras anticonceptivas (especialmente si fuman y son mayores de 35 años), son factores asociados, así como también el síndrome de apnea hipopnea obstructiva del sueño. Incluso un factor de riesgo no modificable es la edad; si bien el ACV puede producirse en cualquier momento, luego de los 55 años el riesgo se duplica por cada década vivida.

Signos de alerta

Dado que el reconocimiento temprano y la búsqueda de atención médica inmediata reducen la posibilidad de muerte y discapacidad, es fundamental conocer los signos de alerta de un ACV que incluyen:

- Entumecimiento súbito o debilidad facial, del brazo o la pierna, especialmente de un lado del cuerpo.
- Confusión súbita, o dificultad para hablar o comprender el habla.
- Súbita dificultad para ver con uno o ambos ojos.
- Dificultad súbita para caminar, mareos, o pérdida del equilibrio o la coordinación.
- Dolor de cabeza grave súbito sin causa conocida.
- Otros signos de peligro que pueden producirse incluyen visión doble, somnolencia, náuseas y vómitos. A veces estos signos pueden durar solamente unos pocos momentos y luego desaparecer. Estos breves episodios se conocen como ataques isquémicos transitorios.

En caso de estar frente a una persona que sufre una descompensación brusca, existe una forma sencilla de detectar si se trata de un ACV. Para ello hay que pedirle repita una frase, que levante los brazos a la altura de los hombros y observar si uno de ellos cae y que sonría prestando atención a la simetría de la cara. Si la persona presenta una dificultad en realizar algunas de estas pruebas es preciso llamar inmediatamente a una ambulancia y explicar que estaría sufriendo un ACV. Está claro que un ACV es una urgencia médica que demanda un tratamiento inmediato, por lo cual la acción temprana puede reducir al mínimo el daño cerebral y la posibilidad de complicaciones.

Ahora es el momento de prevenir

En nueve de cada 10 casos los pacientes padecen algún grado de discapacidad posterior. Entre las secuelas más comunes se encuentran las que comprometen distintos dominios neurológicos que afectan la motricidad, la sensibilidad, el habla, el lenguaje, la deglución, la vista, las funciones cognitivas y el ánimo, entre otras. Por otra parte, después del primer año, el 18% de los casos vuelve a padecer un nuevo ACV; es por ello que los pilares fundamentales en el tratamiento de estos pacientes radican en la prevención de futuros episodios vasculares y conseguir la rehabilitación de los síntomas para asegurar una mayor independencia.

Por lo tanto para prevenir o reducir los riesgos de padecer un ACV se aconseja:

- Implementar dieta equilibrada, con reducción de grasas saturadas y abundancia de frutas y vegetales.
- Realizar actividad física regular.
- Disminuir el consumo de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol.
- Mantener un peso saludable.
- Efectuar controles periódicos de tensión arterial, azúcar y lípidos en sangre.

Fuentes de información:
- Fundación Cardiológica Argentina
- Fundación INECO

nuevo

Adhiere

Fundación ABC

Quedate en casa

Coronavirus COVID-19

saber para prevenir

Produce una enfermedad respiratoria que solo en algunos casos puede complicarse (principalmente en personas mayores). Se transmite por vía respiratoria cuando el contacto es estrecho o por contacto con superficies contaminadas.

cuidados

Lavarse las manos con jabón regularmente.

Estornudar en el pliegue del codo.

No llevarse las manos a los ojos, nariz ni boca.

Ventilar los ambientes.

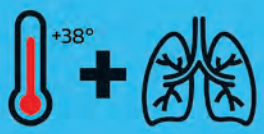
Limpiar los objetos que se usan con frecuencia.

No compartir platos, vasos u otros artículos de uso personal.

síntomas

fiebre y tos

fiebre y dolor de garganta



fiebre y dificultad para respirar

Si tenés alguno de estos síntomas y estuviste en algún país de circulación del virus o en contacto con algún caso confirmado **no te automediques y consultá al sistema de salud preferentemente por vía telefónica.**

Argentina unida

Ministerio de Salud Argentina

+info
argentina.gob.ar/salud
0800 222 1002

Una verdura que hace muy bien

Berenjena que cuida la salud

ES MUY SABROSA Y CON MÚLTIPLES BENEFICIOS: APORTA POCAS CALORÍAS Y GRANDES PROPIEDADES ANTIOXIDANTES, ACTÚA COMO UN DIURÉTICO NATURAL Y GRACIAS A SU FIBRA REDUCE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE Y FAVORECE LA ELIMINACIÓN DEL COLESTEROL

La berenjena se postula como un alimento ideal en casos de diabetes dado que se considera que es una verdura hipoglucemiante, es decir, reduce los niveles de glucosa en sangre

El jugo de berenjena es una sana solución para mantener niveles estables de glucosa

Originaria de la India, la berenjena pertenece a la familia de las solanáceas; posee una tonalidad morada (color que se debe a su elevado contenido en antocianinas) y brillante por fuera, y blanca o amarillenta por dentro, mientras que su forma es cilíndrica y de puntas redondeadas.

Presenta propiedades curativas, incluso fitonutrientes que ayudan a eliminar los radicales libres del cuerpo, los encargados de dañar las células del organismo y causar enfermedades. Uno de ellos es el ácido clorogénico, poderoso antioxidante que reduce el nivel de colesterol LDL (malo) con cualidades antibacterianas y antivirales. Otro fitonutriente, la nasunina, protege las grasas en las células del cerebro de las lesiones provocadas por los radicales libres y contribuye a ralentizar el proceso de envejecimiento.

En su composición merecen mencionarse: vitaminas (A, B9, C y E), un 92% de agua, pocas grasas, hidratos de carbono (6%), proteínas, minerales (magnesio, potasio, fósforo, cobre, zinc, hierro, sodio, calcio) y fibra, entre otros compuestos.

Para los diabéticos

La berenjena se postula como un alimento ideal en casos de diabetes dado que se considera que es una verdura hipoglucemiante; es decir, reduce los niveles de glucosa en sangre, uno de los mayores problemas en las personas que padecen esta enfermedad y que acumulan elevados índices glucémicos. Por lo tanto, el consumo regular de esta verdura reduciría los niveles de glucosa.

Para adelgazar

La berenjena presenta una composición química rica en folatos, potasio, calcio y demás nutrientes que, sumada a sus propiedades desintoxicantes, se ha convertido en una verdura aliada para bajar de peso. En este sentido, su consumo facilita la eliminación de toxinas y líquidos que se retienen en el organismo.

Asimismo su contenido de agua estimula la actividad renal, por lo cual se postula como un excelente alimento diurético. Incluso brinda saciedad y la presencia de fibra acelera el tránsito gastrointestinal. Cabe destacar su bajo aporte de calorías.

Existen varios jugos que, junto con una dieta hipocalórica y la realización de actividad física diaria, ayudan a bajar de peso. Una receta consiste en pelar y cortar en trozos cuatro berenjenas y colocarlas en un recipiente con un litro agua. Guardar en la heladera durante 24 horas. Al día siguiente, servir el líquido en un vaso, agregar varias gotas de jugo de limón y beber durante el día, preferentemente antes de las comidas. Este jugo brinda saciedad y disminuye el apetito. Además resulta beneficiosa para:

- Reducir el colesterol por la presencia del antioxidante ácido clorogénico.
- Estimular la circulación sanguínea.
- Aliviar el dolor reumático.
- Eliminar grasa corporal.
- Favorecer la micción (acción diurética).
- Desintoxicar el organismo y depurarlo de forma completamente natural.

Berenjenas al ataque

Además de ser una gran aliada para controlar la diabetes y adelgazar, la berenjena es beneficiosa porque:

- Gracias a sus propiedades antioxidantes (dado que contiene vitamina E y antocianina, un antioxidante que se encuentra en la piel de

Su composición química es rica en folatos, potasio, calcio y demás nutrientes que, junto con sus propiedades desintoxicantes, se ha convertido en una verdura aliada para bajar de peso

Presenta un elevado contenido de potasio y sodio, minerales importantes para el buen funcionamiento de los sistemas nervioso y cardiovascular

Su contenido de agua estimula la actividad renal, por lo cual se postula como un excelente alimento diurético. Por su parte, la presencia de fibra acelera el tránsito gastrointestinal

la berenjena) protege el organismo de ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.

• Presenta un elevado contenido de potasio y sodio, minerales importantes para los sistemas nervioso y cardiovascular.

• La fibra favorece la eliminación de colesterol LDL dado que absorbe las grasas de los alimentos y que circulan por el intestino. En este sentido disminuye las posibilidades riesgo de infarto de miocardio y previene la arterioesclerosis.

• Aporta un notable contenido de ácido fólico, muy importante para las embarazadas durante los primeros meses de gestación.

• Estimula el funcionamiento de la bilis por lo cual resulta un alimento muy efectivo para casos de insuficiencia hepática.

• Por la presencia de magnesio y hierro es ideal para prevenir la anemia.

• Es una gran aliada para el cerebro ya que la nasunina es un antioxidante muy potente que protege las membranas celulares. En este sentido, su consumo facilita y favorece el envío y recepción de órdenes y mensajes de las moléculas a las células.

• Diversos estudios evaluaron la teoría sobre los elementos fitoquímicos de las berenjenas y su capacidad protectora contra células cancerígenas y alabarían sus beneficios como preventivos frente al cáncer de estómago.

• Es desintoxicante gracias a que contiene células que activan determinadas enzimas del organismo que desintoxican y eliminan las sustancias nocivas.

• Su pulpa es una solución sana y natural para aliviar quemaduras mediante su aplicación tópica, incluso para calmar dolores reumáticos.

• Su alto contenido en fibra beneficia el correcto funcionamiento del sistema digestivo.

No obstante sus maravillosos beneficios cabe aclarar que la berenjena presenta cantidades apreciables de oxalato, un ácido orgánico que puede resultar perjudicial para quienes padecen algún tipo de afección en el riñón o vesícula biliar. En este sentido, en casos de antecedentes de cálculos renales o biliares se aconseja evitar su consumo, así como el de cualquier otro alimento rico en oxalatos, como las espinacas u hojas de remolacha.

Asimismo esta verdura contiene una sustancia alcaloide denominada solanina que es tóxica si se consume cruda, pero que la cocción inactiva.

Complemento ideal para tratar diversas patologías

Arteterapia para curar y expresar emociones

Se emplea para estimular, recuperar o mejorar aquellas funciones cognitivas, sociales y emocionales que se encuentran disminuidas

Desde el Instituto de Neurología Cognitiva (INECO) sostienen que el arteterapia facilita la expresión de emociones, ideas y experiencias a través de diversos lenguajes no verbales que incluyen la plástica, los *collage*, dibujos y esculturas. Se define como una modalidad de trabajo cuyo objetivo es recuperar, mejorar y/o estimular aquellas funciones cognitivas, sociales y emocionales que se encuentran disminuidas en cada paciente, en particular a través del arte.

Además de emplear herramientas que facilitan la expresión y la comunicación de aspectos internos del individuo, el espacio donde se desarrolla promueve la socialización, fortalece la autoestima a través de la aceptación de la obra producida y de las emociones que puedan emerger durante el proceso de producción. La elección de las técnicas se realiza en función de la situación particular de cada paciente e incluso se suelen crear otras nuevas que resulten específicas para necesidades puntuales.

¿En qué casos se utiliza?

La terapia artística se puede aplicar en áreas como rehabilitación, educación y salud mental. Resulta muy útil para aquellas personas que necesiten profundizar en el conocimiento de sí mismas y que quieran mejorar su calidad de vida. Asimismo el arteterapia es muy efectivo en individuos con problemas sensoriales, físicos, motores o de adaptación social; también se puede aplicar en casos de síndrome de Down, autismo y Alzheimer, o en niños y adolescentes con problemas de aprendizaje, emocionales, fobias, depresión o miedos. Según INECO sus principales aplicaciones son:

- Como complemento para el tratamiento de pacientes que sufrieron accidentes cerebrovasculares (ACV), traumatismo de cráneo, con demencias o trastornos psiquiátricos dado que facilita la expresión y el manejo de las emociones; además estimula la memoria, la atención, la concentración y la coordinación mano-ojo, entre otras acciones.
- En caso de trastorno de déficit de atención promueve el modelaje de pensamientos, ordenamiento y organización del espacio y tiempos de trabajo, resolución de problemas y concentración durante la actividad.
- Es una buena opción para personas con trastorno bipolar porque ayuda a controlar impulsos, manejar estados de ansiedad y estimular funciones cognitivas.
- Resulta eficaz para personas que padecen enfermedad de Parkinson, dentro del contexto de rehabilitación integral, al brindar un espacio en el cual se estimula la percepción y la expresión de emociones y sentimientos muchas veces silenciados.
- En caso de fibromialgia se trabaja al estimular los diversos canales sensoriales desde los cuales cada persona pueda percibir, registrar y valorar, con el objetivo de reconocerse desde las sensaciones y vivencias corporales agradables del momento presente.
- También ofrece un espacio desde el cual tratar algunas de las características que presentan las personas con esquizofrenia -retraimiento, irritabilidad, cierta dificultad en iniciativa personal, apatía, aplanamiento afectivo- al tomar contacto o combinar materiales y herramientas de las artes visuales, incluso al apreciar su obra.
- A su vez resulta efectivo en el caso de niños con capacidades especiales dado que promueve el desarrollo, el crecimiento y mejoras en áreas como la atención, la concentración, el control de impulsos y las relaciones interpersonales.

El arteterapia trabaja con diversas disciplinas artísticas: pintura, dibujo, escultura, danza, dramatización o literatura

Todos a la cancha

Fútbol en la niñez: salud y amistad

ESTE DEPORTE NO SÓLO DESPIERTA PASIONES EN TODO EL MUNDO, SINO QUE ADEMÁS APORTA INNUMERABLES BENEFICIOS A NIVEL PSICOLÓGICO, CARDIOVASCULAR Y MUSCULAR.
EL VALOR DE JUGARLO DESDE LA INFANCIA

El fútbol favorece un estado saludable al prevenir el sobrepeso y la obesidad porque demanda un continuo movimiento

Niños, adolescentes y adultos frecuentemente juegan al fútbol, el deporte que más pasiones despierta en el mundo entero. Para jugarlo sólo se necesita una cancha, una pelota y muchísimas ganas de pasarla bien y divertirse. La comunión que se crea entre los jugadores durante el partido con el fin de anotar goles es lo que hace a este deporte uno de los más jugados en el planeta. En Argentina está sumamente arraigado entre las costumbres nacionales, independientemente del estrato social y las edades.

La buena noticia es que además de divertir y entretener, el fútbol brinda notables beneficios a la salud, tanto física como psíquicamente, que lo convierten en una actividad ideal para practicar desde edades tempranas. Varios especialistas aseguran que a partir de los cincos años los niños ya pueden empezar a dar sus primeras patadas dado que es la mejor etapa gracias a la rápida adaptación que poseen. A medida que el tiempo pase, mejorarán su habilidad y coordinación, incluso lo disfrutarán y harán grandes amistades, porque el fútbol sin compañerismo, no es fútbol.

Algo más que patear una pelota

El fútbol no sólo es un deporte de masas sino una actividad que aporta grandes beneficios para la salud y el desarrollo emocional de los niños. Por ejemplo, está indicado para chicos hiperactivos porque los ayuda a ad-

El fútbol potencia el espíritu de superación y sacrificio, genera autoestima y disciplina

quirir disciplina, capacidad de organización y concentración. También es cada vez más común sugerir la práctica de este deporte en niños autistas o con síndrome de Asperger por los múltiples beneficios que se observan en su conducta. Básicamente sus ventajas se observan en lo físico y psicológico.

A nivel físico

- Es uno de los deportes que más favorece un estado saludable al prevenir el sobrepeso y la obesidad porque demanda un continuo movimiento. En este sentido practicar fútbol con asiduidad reduce el porcentaje graso y aumenta el índice de masa corporal.
- Es un ejercicio completo que desarrolla grandes grupos musculares e involucra distintos aspectos de la condición física: fuerza, velocidad, estabilidad, equilibrio y buena postura.
- Mejora la coordinación motora.
- Como todo deporte aeróbico, el fútbol ayuda a oxigenar la sangre y amplificar la capacidad cardiovascular; asimismo disminuye la tensión arterial.
- Los movimientos de alto impacto y explosiones de velocidad favorecen la liberación de endorfinas y el aumento de testosterona para obtener un tejido muscular más robusto.
- Aumenta la potencia muscular en las piernas y ayuda a los niños a tener más potencia en los saltos.
- Incrementa el nivel de densidad ósea a nivel de fémur y tibia.
- Mejora la visión periférica porque los niños deben prestar atención no sólo a lo que tienen delante sino a lo que ocurre a su alrededor.
- Aumenta la velocidad de reacción, así como la coordinación motora a nivel muscular.
- Disminuye la probabilidad de padecer enfermedades crónicas como diabetes, obesidad o hipertensión.

A nivel psicológico

- El compañerismo, la responsabilidad ante el equipo y el afán de superación se interioriza en los pequeños lo cual fortifica su carácter y desarrolla su inteligencia emocional.
- Es una excelente forma para que los niños aprendan a superarse a sí mismos.
- Es un deporte que obliga a pensar con rapidez para armar las jugadas con el fin de anotar un gol.

Es uno de los deportes que más ayuda a socializar porque los niños comparten tiempo juntos y todo lo que ello implica: esfuerzo, entrenamientos, derrotas y triunfos

Con la práctica de ejercicio físico con la familia y los amigos se enseña a los niños una forma de divertirse y pasarla bien

Mejora la visión periférica porque los niños deben prestar atención no sólo a lo que tienen delante sino a lo que ocurre a su alrededor

- Los lazos que se crean durante un partido son muy especiales. Es uno de los deportes que más ayuda a socializar porque los pequeños comparten tiempo juntos y todo lo que ello implica: esfuerzo, entrenamientos, derrotas y triunfos.
- El fútbol también es un importante medio para canalizar la energía y disminuir la probabilidad que los niños desarrollen comportamientos violentos.
- Es muy aconsejada su práctica especialmente para los tímidos, quienes logran comunicarse mejor en grupos más cercanos que pueden formarse a partir de la escuela de fútbol.
- Genera una serie de valores comunes a la mayoría de deportes como el espíritu de sacrificio y superación, la autoestima, la aceptación de desafíos, la autoeficacia, la socialización y la capacidad de trabajo en equipo.
- Es una excelente manera para que adquieran autonomía, resistencia a la frustración, planteo de desafíos y cumplimiento de metas.
- Mediante el deporte, sienten que pertenecen a un grupo y desarrollan sus propios lazos sociales.
- La competitividad es una de las principales características del fútbol. Sin embargo es positivo que aprendan a ser competitivos para mejorarse a sí mismos, pero no siempre comparándose con los demás.
- Favorece el desarrollo de habilidades comunicativas. Otra de las características básicas del fútbol es la comunicación que debe existir entre los jugadores. De hecho, para que un equipo juegue bien es necesario que cada miembro sea capaz de comunicarse con sus compañeros, interpretar sus intenciones e incluso anticiparse a sus movimientos.
- Mejora el descanso y la calidad del sueño; favorece la relajación y la descarga de tensión y nervios.
- El deporte, como cualquier otro tipo de habilidad, incentiva a los niños a querer superarse, a enmendar los errores cometidos con anterioridad y, por tanto, a mejorar cada día. Es importante que aprendan a aceptar que a veces las cosas no salen como uno quiere y que para mejorar los resultados se requiere disciplina y constancia.
- Con la práctica de ejercicio físico con la familia y los amigos se enseña a los niños una forma de divertirse y pasarla bien, una alternativa más al amplio abanico de posibilidades de ocio.

International Diabetes Federation

día mundial de la diabetes
14 noviembre

DIABETES: PROTEGE A TU FAMILIA

La diabetes concierne a cada familia.

Es una de las principales causas de ceguera, amputación, enfermedad del corazón, insuficiencia renal y muerte prematura. Simples acciones pueden reducir el riesgo.

Descubre cómo en
www.worlddiabetesday.org/prevent
#WorldDiabetesDay

Más del 50%
de la diabetes tipo 2 es prevenible

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

Farmacia Jujuy
Av. Jujuy 601 (1229), Balvanera, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4932-1338
Horario: lunes a viernes de 8 a 21 hs.,
sábados de 9 a 20 hs.
farmaciajujuy@abcsalud.com.ar

Farmacia La Plata
Av. La Plata 96 (1184), Caballito, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4983-5445
Horario: lunes a viernes de 8 a 21 hs.,
sábados de 9 a 21 hs.
farmacialaplata@abcsalud.com.ar

Farmacia Cabildo
Av. Cabildo 2675/85 (1428), Belgrano, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4782-7253
Horario: lunes a viernes de 8 a 21 hs.,
sábados de 9 a 21 hs.
farmaciacabildo@abcsalud.com.ar

Farmacia Rosario
Rosario 891 (1424), Caballito, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4901-5212
Horario: lunes a viernes de 8 a 21 hs.,
sábados de 9 a 20 hs.
farmaciarosario@abcsalud.com.ar

Farmacia Diagonal
Bartolomé Mitre 613 (1036), San Nicolás, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4322-4666
Horario: lunes a viernes de 8 a 21 hs.,
sábados de 9 a 15 hs.
farmaciadiagonal@abcsalud.com.ar

Farmacia Xunta Galicia
Bartolomé Mitre 2542 (1039), Balvanera, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4953-1717
Horario: lunes a viernes de 8 a 21 hs.,
sábados de 9 a 20 hs.
farmaciaxunta@abcsalud.com.ar

Farmacia Rivadavia
Av. Rivadavia 6379/81 (1406), Flores, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4633-7171
Horario: lunes a viernes de 8 a 21 hs.,
sábados de 9 a 20 hs.
farmaciarivadavia@abcsalud.com.ar

Farmacia San Martín
Av. San Martín 2724 (1416), Paternal, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4584-4467
Horario: lunes a viernes de 8 a 20 hs.,
sábados de 9 a 20 hs.
farmaciasanmartin@abcsalud.com.ar

Farmacia Montes de Oca
Av. Montes de Oca 1109 (1270), Barracas, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4303-3636
Horario: lunes a viernes de 8 a 21 hs.,
sábados de 9 a 20 hs.
farmaciamontesdeoca@abcsalud.com.ar

Farmacia Garay
Av. Garay 4144 (1256), Boedo, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4925-0036
Horario: lunes a viernes de 8 a 20 hs.,
sábados de 9 a 20 hs.
farmaciagaray@abcsalud.com.ar

Farmacia Lavalle
Lavalle 1702/10 (1048) esq. Rodríguez Peña,
San Nicolás, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4371-8037
Horario: lunes a viernes de 8 a 20 hs.,
sábados de 9 a 15 hs.
farmacialavalle@abcsalud.com.ar

Farmacia H. Pueyrredón
Honorio Pueyrredón 801 (1405), Caballito, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4983-6093
Horario: lunes a viernes de 8 a 21 hs.,
sábados de 9 a 20 hs.
farmaciahpueyrredon@abcsalud.com.ar

Farmacia Azcuénaga
Azcuénaga 1009 (1115), Recoleta, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-5263-0373 (opción 2)
Horario: lunes a viernes de 8 a 20 hs.,
sábados de 9 a 15 hs.
farmaciaazcuenaga@abcsalud.com.ar

Farmacia Santa Fe
Santa Fe 4800 (1425), Palermo, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-4773-2083
Horario: lunes a viernes de 8 a 21 hs.,
sábados de 9 a 21 hs.
farmaciasantafe@abcsalud.com.ar

Farmacia Callao
Callao 1074 (1023), Barrio Norte, Cdad. de Bs. As.
Tel.: 011-5263-0373 (opción 1)
Horario: lunes a viernes de 8 a 21 hs.,
sábados de 9 a 20 hs.
farmaciacallao@abcsalud.com.ar

Farmacia Córdoba
Alvear 298 (5000) esq. Lima, Cdad. de Córdoba
Tel.: 0351-424-6205
Horario: lunes a viernes de 8.30 a 20.30 hs.,
sábados de 8.30 a 13.30 hs.
farmaciacordoba@abcsalud.com.ar

Farmacia Mendoza
Garibaldi 215 (5500) Cdad. de Mendoza
Tel.: 0261-423-7118
Horario: lunes a viernes de 9 a 13 hs.
y de 16.30 a 20.30 hs., sábados de 9 a 13 hs.
farmaciamendoza@abcsalud.com.ar

Farmacia Ushuaia
Gobernador Paz 679 (9410) Cdad. de Ushuaia,
Tierra del Fuego
Tel: 02901-43-2648
Horario: lunes a viernes de 9.30 a 20.30 hs.,
sábados de 9 a 13 hs.
farmaciaushuaia@abcsalud.com.ar

Farmacia La Plata

Farmacia Garay

Farmacia Rivadavia

Farmacia Jujuy

Farmacia Cabildo

Farmacia Córdoba

Farmacia Santa Fe

Farmacia Lavalle

Farmacia H. Pueyrredón

Farmacia Diagonal

Farmacia Xunta Galicia

Farmacia Azcuénaga

Farmacia Callao

Farmacia San Martín

ABC S.A. Av. Jujuy 570 (1229), Ciudad de Buenos Aires, Argentina
Tel.: (5411) 4941-1001. E-mail: abcsa@abcsalud.com.ar
www.abcsalud.com.ar