



La intimidad de los hermanos lúdica

El vínculo fraterno. La relación que existe entre un reconocido cirujano del Hospital Universitario Austral y un prestigioso conductor y productor televisivo. Fernando lúdica eligió la medicina como medio de servicio. Mariano la televisión. Ambos, optimistas y con la virtud de ver lo positivo de los demás, generan un buen ambiente a su alrededor. Fernando tuvo la capacidad de adaptarse y crecer ante una enfermedad, Mariano la habilidad de transformar la rutina.

más

Posturas, caídas,
lesiones

más

Reconstrucción
de cadera en 48hs.

más

Fertilización
asistida

Más experiencia, nuevos proyectos

Comenzamos el último mes de 2012, el final de un ciclo siempre invita a la reflexión.

Sin duda ha sido un año lleno de experiencias que tratamos de capitalizar para continuar mejorando nuestro servicio a los pacientes, que son nuestra razón de ser.

Hemos intentado responder con responsabilidad a la confianza que nos han demostrado los enfermos y sus familias, sabiendo que tenemos muchos aspectos que mejorar aún, contando con la ayuda y sugerencias de todos.

Con el objetivo claro de consolidar una cultura de seguridad del paciente, se enfatizó la implementación de políticas y procedimientos ordenados a este fin. De hecho, nos encontramos ya en la fase final del proceso de acreditación por *Joint Commission International*, en el que seremos evaluados en forma exigente por este Organismo Internacional, que nos pondrá al mismo nivel de los Hospitales más seguros del mundo.

Se formalizó la capacitación continua y el desarrollo profesional de nuestros médicos creando un Comité *ad hoc*. Asimismo El PROCAP (Programa de Capacitación Continua de Enfermería) ha logrado metas altas y está implementando la plataforma virtual que facilitará aún más la actualización del conocimiento científico y técnico, por parte de todos nuestros enfermeros.

Continuando con el realce que queremos dar a la “U” de Universitario a nuestro Hospital, se ha impulsado, este año, la investigación en todos los Servicios. El número y nivel de las publicaciones científicas ha sido uno de los motivos por los que se nos ha posicionado en primer puesto entre los hospitales de Argentina, en un ranking internacional, llevado a cabo con seriedad.

Para afianzar y “encarnar” en cada uno de nuestros empleados y profesionales el ideario de la Universidad hemos desarrollado reuniones, jornadas, encuentros con el fin de



profundizar distintos aspectos de nuestra identidad. Efectivamente, consideramos el objetivo fundamental de toda nuestra actividad el cuidado de la vida humana en toda su trayectoria, desde la concepción hasta la muerte natural, la defensa de la familia como célula fundamental de la sociedad, el exquisito respeto a la dignidad de todo ser humano.

El 2013 se presenta lleno de nuevos desafíos que nos permitan responder a la demanda de los pacientes, siempre creciente, tanto en número como en complejidad.

Comprobamos una vez más que las instalaciones no son suficientes, necesitamos habilitar un nuevo piso

de internación, ampliar la Guardia externa, actualizar equipos médicos, por eso estamos orientando nuestros esfuerzos a la búsqueda de los fondos necesarios para hacerlo en el próximo año, contando con la colaboración de pacientes, amigos, empresas, etc.

El traslado de las otras Facultades de la Universidad, al *Campus*, nos dará “un nuevo aire”, un ambiente más universitario, compartiremos el predio con muchos jóvenes con grandes ilusiones de formarse para servir a la sociedad como ingenieros, abogados, comunicadores, empresarios...

Los valores humanos y cristianos, el trabajo en equipo y la atención multidisciplinaria centrada en el paciente y su familia continuarán marcando el estilo de trabajo, en nuestro Hospital, de modo que podamos seguir plasmando la Misión de la Institución en nuestro camino y desarrollo.

Dra. Beatriz Gavier

Directora Asociada del
Hospital Universitario Austral

10



NOTA DE TAPA

Intimididad de los hermanos Iúdica

“Los hermanos sean unidos...” pregonó hace años el sabio José Hernández desde las páginas del Martín Fierro. La relación que existe entre un reconocido cirujano del Hospital Universitario Austral y un prestigioso conductor y productor televisivo.

18



TRAUMATOLOGÍA

Cuestión de edad: lesiones

En todas las edades, el riesgo de sufrir fracturas y complicaciones en músculos, tendones o ligamentos está latente. A medida que pasan los años, la osteoporosis representa sin dudas un importante factor de riesgo. La artrosis hoy puede ser abordada gracias a modernas técnicas.

24



MEDICINA DEL DEPORTE

Deporte: apto médico

El ejercicio no sólo previene el sedentarismo, un peligroso factor de riesgo, sino que también aumenta la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Ayuda a bajar la presión arterial, mejorar la salud de las arterias y prevenir el desarrollo de patologías cardíacas y cerebrovasculares.

44



¿SABÍAS QUÉ?

Prevenir caídas

Los niños y los adultos mayores son los más susceptibles. Por eso, es importante ser cauteloso con las medidas necesarias para que un golpe no ocurra o al menos no genere mayores complicaciones. Consejos para evitar caídas.

50



ALTA COMPLEJIDAD

En tan solo 48 hs.

El equipo de cirugía reconstructiva de la cadera realiza intervenciones mínimamente invasivas que permiten al paciente caminar a tan solo 24hs. y ser dados de alta a las 48 hs. De acuerdo a estadísticas internacionales, se estima que una artroplastía protésica de cadera puede durar 20 años o más.

58



BIOÉTICA

Fertilización asistida

El deseo de tener un hijo es casi un anhelo universal. Pero no todas las parejas que quieren lo consiguen. ¿Qué significa la fecundación asistida? ¿Qué distingue a unas técnicas de otras? ¿Qué alternativas previas o “naturales” existen? ¿Cuál es el quid del debate en torno al tema?

30



KINESIOLOGÍA

La postura en las 24hs.

Estilos de vida más sedentarios, sumados a las actividades diarias atentan contra la postura erguida y sobrecargan la columna vertebral. ¿Cuál es la postura ideal y cómo generar buenos hábitos para cuidar nuestro cuello y espalda?

66

Noticias de la
Universidad Austral

67

Noticias del Hospital
Universitario Austral

68

Novedades

38



INVESTIGACIÓN

Lesiones del tobillo, nuevas alternativas

Un equipo de médicos del HUA llevó a cabo una investigación que fue premiada por la Sociedad Argentina de Medicina y Cirugía del Pie y Pierna. Éste, propone un tipo de tratamiento efectivo para las lesiones de gran tamaño que afectan el astrágalo (hueso del tobillo).

70

Información

72



Año de la Fe

VIDA

STAFF

DIRECTOR Y EDITOR GENERAL
Dr. Marcelo Pellizzari

CONSEJO EDITORIAL
Dra. Beatriz Gavier
Lic. Guillermo Nanni
Lic. Ma. Florencia Sobrero
Lic. Mariel Mansur

www.hospitalaustral.edu.ar



DIRECTOR
Jaime Smart

DIRECTOR COMERCIAL
Lic. Guillermo Ocampo
comercial@vidaweb.info

EDITORIA Y COORDINADORA
Lic. Natalia Giacani

REDACCIÓN
Milagros Iroz, María Victoria Aulet,
Noelia Veltri, Carolina Cardozo

CORRECTORA
Ma. Eugenia Sanagua

DIRECTOR DE ARTE Y DISEÑO
Fabián G. Canosa

FOTOGRAFÍA
Eduardo Gómez y a Marko Vombergar

INFOGRAFÍA
Alejandro Bogado

CONTACTO
redaccion@vidaweb.info

IMPRESIÓN
Impresora Americana S.A.

Edición 33 - Diciembre de 2012
Propietario: Asociación Civil de Estudios Superiores (ACES) – Universidad Austral.
CUIT: 30-59495091-3
Domicilio legal: Av. Juan de Garay 125, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
Tirada: 10 mil ejemplares

La publicación de opiniones personales, vertidas por colaboradores y entrevistados, no implica que sean necesariamente compartidas por la dirección de Vida. El material que se edita en esta revista puede ser reproducido, siempre que se mencione la fuente.

La revista Vida no se comercializa en el Hospital Universitario Austral. Sí se pedirá un bono contribución voluntario a los que quieran colaborar en el sostenimiento de la misma.

HERMANOS UNIDOS

“Los hermanos sean unidos” pregonó hace años el sabio José Hernández desde las páginas del *Martín Fierro*. El vínculo fraterno, ¿de qué depende? Responder esta pregunta excede el marco de un artículo periodístico; sin embargo, sí es posible conocer la relación que existe entre un reconocido cirujano del Hospital Universitario Austral y un prestigioso conductor y productor televisivo, quienes nos enseñan cómo dos hermanos se aman de verdad.

Fernando Iúdica eligió la medicina como medio de servicio, Mariano, la televisión. Fernando es medido, formal y caballeroso. Mariano desborda vitalidad, rompe con lo establecido y seduce con su franqueza. Ambos resumen un combo familiar que, como bien dijo el mayor de los hermanos, **Subjefe de Cirugía del Sector Esófago-gastroduodenal del Hospital Universitario Austral**, “da para escribir un libro”. Con solo evocar a la figura paterna, ambos se emocionan recordando a “un gran hombre”.

Lo que se hereda no se roba

La elección por la vocación médica de Iúdica padre fue la misma que la de uno de sus hijos mayores, Fernando, quien es cirujano, recuerda que su ausencia le marcó un antes y un después en su vida.

El Dr. Iúdica encontró la estabilidad en Mendoza trabajando para la Fuerza Aérea, donde nació Carola, la única hermana mujer de la familia. Ya en Buenos Aires, en Palomar, se asentaron y arraigaron al lugar. Por eso Mariano se emocionaba al reencontrarse con viejos afectos







en pantalla que evocaban la memoria del lugar de crianza. “Cuando falleció mi hermano mayor, sentí como que una bomba nos iba a hacer desaparecer. En ese momento, le pedí a Dios fuerzas para ser una columna... ¡y se lo tomó a pecho!”, compartió con franqueza Fernando. “De a poco, había que ir haciendo lugar a la manifestación de dolor de cada uno, con sus tiempos, de mi padre, de mi madre y de mis hermanos. Sentía que, a partir de entonces, tendría que hacer de hermano mayor. Eduardito era perfecto, se ocupaba de todo, excelente hijo, hermano,

amigo: un ejemplo para todos, una guía en el camino de la familia. A partir de ahí, había que volver a marcar el camino. Me puse solo en ese lugar y con los años sigo en ese mismo lugar, sintiendo la misma responsabilidad por cada uno de ellos”, prosiguió Fernando Iúdica.

Fue difícil concluir un abrazo que estrechó Mariano con un participante de *Soñando por cantar*, quien era amigo de Eduardo en su juventud. ¡Cómo será estar trabajando con el mayor nivel de exposición, en vivo y poder conmoverse! Si algo caracteriza al dúctil conductor es

la emoción a flor de piel. “Cuando terminaba el programa quedaba vibrando a diez centímetros del piso por un rato”, graficó con gran expresividad. “El programa marcó un antes y un después. Todos los miembros del jurado (Oscar Mediavilla, Patricia Sosa, Alejandro Lerner y Valeria Lynch) comenzaron a tener mayor presencia masiva por el impacto que el ciclo tuvo en pantalla y porque, sobre todo, pudieron mostrarse de un modo distinto al habitual”, compartió. “Yo tuve la gran oportunidad de mostrar mis capacidades. Esta posibilidad llegó en el momento

info Medicina al por mayor

El 31 de octubre, la medicina unió a todos: Mariano ingresó en una meca académica, en el Aula Magna de la Facultad de Medicina del HUA, donde recibió un premio homenaje por la acción terapéutica que ejerció su programa. Es que todos veían *Soñando por cantar*, desde los enfermos internados, pasando por los equipos médicos y quienes esperaban ser atendidos. “Es un soporte para los que están de guardia”, aseguraron

quienes hicieron un relevamiento en hospitales porteños. Más allá de su hermano cirujano y de su padre médico, los profesionales de la salud a través de la revista *Gracias, Doctor* le entregaron tamaño reconocimiento. Justamente ese día se cumplió el aniversario de la muerte de Eduardo Iúdica, el mayor de los hermanos, que perdió la vida en una tragedia cuando apenas tenía 19 años.



“La hermandad sale del amor, de la entrega, del compromiso. No siempre significa ‘hermano de sangre’. Uno puede tener amigos que los considere de ese modo, pero cuando se junta la sangre con el vínculo, con la hermandad, es una combinación indestructible capaz de atravesar cualquier muralla. Todos nos queremos mucho. Cada uno tiene su forma de ser, de vivir, de decir las cosas; pero el amor es el hilo conductor, pese a todo, de las discusiones y ante el paso del tiempo” (Dr. Fernando Iúdica).



justo: fue para lo que siempre me estuve preparando”, agregó Mariano Iúdica.

Capacidad de adaptación

Clasificar al género del programa *Soñando por cantar* es complicado. Probablemente, su enorme éxito se debió a la capacidad de adaptación que tuvo. Comenzó como entretenimiento: “es imposible de catalogar” –corroboró Mariano. “Y se empezó a dar como un servicio para la gente, de solidaridad, ayuda, motivador”, caracterizó.

Esta capacidad de adaptación también tuvo que adquirirla su hermano, Fernando, especializado en atender dolencias varias; pues, un día tampoco tuvo más remedio que ubicarse del otro lado a causa de una enfermedad. “Ser médico/paciente fue una experiencia bisagra en mi vida. Ver con otros ojos –desde la cama– cambia la perspectiva de lo que es brindar medicina. Primero la etapa

del diagnóstico, uno sabe perfectamente lo que es la enfermedad, el estadio, los posibles tratamientos, las complicaciones, los pronósticos. Hay que saber mucha medicina para atender a un médico, para soportar las preguntas y los cuestionamientos. Pero finalmente hay que hacer un acto de entrega enorme para acompañar el tratamiento”.

Débora, mujer de Fernando, con quien lleva 21 años de matrimonio comentó: “Cuando se enfermó, mi esposo frenó toda su vida y pudo recuperar ese bache. Siento que nos ayudó el seguir el día a día de los chicos –en ese momento eran ocho–. Fernando es lo mejor que me pasó en la vida. Agradezco eternamente a Dios el estar juntos y la familia que construimos. Los dos estamos orgullosos y disfrutamos de nuestra familia día a día. Le sobran ganas de vivir y la pasamos bárbaro todos juntos. Lo mejor que nos puede pasar es irnos todos de vacaciones. Aunque también son sagradas nuestras salidas solos, para enriquecer la vida del matrimonio”.

Débora añadió que Fernando “es un ser sumamente optimista. Tiene la virtud de ver lo positivo de los demás, y se los hace saber. Genera, al igual que Mariano, un buen ambiente a su alrededor. Son formadores de buenos equipos humanos. Nuestros hijos lo admiran mucho”. Así lo resumió su hijo Eduardo de 16 años: “Es un gran padre, que está cuando tiene que estar, un luchador que salió adelante de una enfermedad y que también saca adelante una familia numerosa, que no siempre es fácil. Es un gran referente para muchos, un ejemplo como padre, persona y cristiano. Siempre cumple con lo que se compromete y lo lleva a cabo lo mejor posible”.

En el ámbito profesional, Héctor De Biase, paciente derivado de la provincia de Chubut para una intervención de alta complejidad, comentó que “el Dr. Iúdica es de una gran calidad humana...! No tengo palabras para con él y todo su equipo. Ya en la primera entrevista,



Mariano, el menor

Mariano es un prestigioso humorista y conductor que supo consagrarse en diferentes roles. En televisión, trabajó en *Polémica en el bar* y en *Humor de primera*, por mencionar solo algunos. En teatro, actuó en *Mi tío es un travieso*, *¿Por qué será que las queremos tanto?*, *El champán las pone mimosas* y *Más que amigos*. También fueron muy elogiadas sus imitaciones en *Showmatch* como, por ejemplo, la del político Sergio Massa. En 2012, Mariano condujo *La cocina del show* y *Sonando por cantar*.

nos transmitió una tranquilidad y una seguridad increíbles. Me ha hecho sentir muy bien, incluso a la familia que nos acompaña, informando con gran calidez todos los resultados. Siempre se ocupó de estar a nuestro lado, también de mi mujer, al igual que los demás profesionales que nos contuvieron en todo momento”.

Crecimiento

En lo suyo, Mariano también atravesó todos los roles. Sabe cómo es estar delante y detrás de cámara. En cuanto a la entrega, si Fernando se refiere a la confianza en el médico, Mariano menciona a la del equipo de trabajo: “Más de cien personas haciendo lo mejor para lograr un producto que hizo 35 puntos de rating en la primera noche”, aseveró entusiasmado. Un equipo que federalizó la producción viajando a todas las provincias en busca de talentos.

En el caso de Fernando, recordando un trance muy difícil que tuvo que atravesar, añadió que “durante la enfermedad, uno espera que aparezca el médico, que esté tranquilo, relajado, alegre, seguro, que tenga palabras justas, o sea, la tranquilidad de saber qué es lo que va a pasar y que ese médico me va a acompañar. A mi costó mucho ponerme bien en el

Todos hablan de Mariano (citadas tomadas de Facebook)

“Lo felicito a Mariano por su sencillez y humildad. ¡Grande Mariano, seguí así!”.

▣ Guillermo Uñates, fotógrafo en la Dirección de Prensa la Municipalidad de La Banda, Santiago del Estero

“Está muy bueno que dentro de tanta mediocridad se muestren valores humanos en vivo y podamos rescatar como sociedad la dignidad que todos tenemos por el hecho de ser personas. Las emociones nos muestran vulnerables y en este programa abundan. ¡¡Felicitaciones!!”.

▣ José Luis Saez, Universidad Nacional de Córdoba

“Es un fenómeno Mariano. Te emociona como nadie y es sensible, se destaca en un ambiente tan frívolo y falso por sus dotes y ser buena persona. ¡No cambies nunca!”.

▣ Jorge Rubén Cimino

“Gritar es una buena forma de descargar sus propias emociones y de subir y bajar el telón porque viene otra escena. Hay que saber preparar al auditorio para lo que viene. Es decir, de una escena tremendamente tierna donde lloran participantes, conductor, jueces, auditorio presente y pueblo

televidente, es responsabilidad de Mariano pasar a TODOS al próximo acto en un estado de ánimo casi neutro, con poco o casi nada de rezago del anterior. Creo que sus gritos vienen bien, y le encantan a la gente”.

▣ Daniel Francisco Tirado Seminario

“La verdad, se te ve brillar en *Sonando por cantar*. Cuántas veces te vi antes como notero y siempre me preguntaba ‘¿cuándo le van a dar algo estelar a este muchacho?’ Sos la prueba viviente de que la perseverancia y el talento en algún momento tienen su recompensa. Seguí así Mariano, que estás al nivel de cualquier otro conductor de nuestro medio”.

▣ José Luis

“Vos sí que sos ‘Mariano de la gente’”.

▣ Alicia Corbalán

“Mariano, mis respetos desde Venezuela. Eres un excelente ser humano. Como animador –como dicen ustedes los argentinos–, ‘sos un groso’. Un abrazo y felicitaciones”.

▣ Mario Piedrahita Sanclemente



1, 2, 3 al agua!



1 ANALIZÁ

Un agua con pH ALTO o BAJO hace que el tratamiento no sea efectivo...Corregilol



2 PURIFICÁ

La presencia de cloro elimina bacterias, previene transmisión de enfermedades e infecciones, por virus, hongos etc. El cloro es el desinfectante más económico seguro y efectivo.



3 PROTEGÉ

Protejamos el agua de presencia de algas y mantengamos su transparencia.

Y disfrutá de un verano saludable con productos de confianza pura

TODOS los productos para el tratamiento del agua de la piscina deben estar aprobados por Salud Pública, **EXIGILO!**



clorotec®
Confianza pura



Arch Química Argentina S.R.L.
Escobar - Pcia. Buenos Aires - Tel./Fax: + 54 348 442 4343
argentinainfo@lonza.com
www.hthclorotec.com.ar



lugar de paciente. Siempre acompañé el razonamiento de los que me trataban en terapia, en el piso; y ese respeto por el conocimiento de la patología y explicar el tratamiento es lo que a uno le da la confianza para entregarse a esas manos”, compartió Fernando.

El paralelismo quizá es un poco extraño, pero la presencia de Mariano en la televisión ofrece al equipo de compañeros esa sensación de un capitán de barco por quien dejarse conducir. Sin duda, ambos hermanos han sido muy bien conducidos en sus primeros años de vida, por eso hoy son la cabeza visible de muchos que buscan el bienestar de los demás. ●

“Jamás dudé en ser médico y siempre admiré a mi papá como persona, como marido, como padre, como amigo y como médico. Él trataba a sus pacientes muy bien, se ocupaba, hacía ‘mucha medicina’. Cuando yo era chico, lo acompañaba a las consultas y siempre me enseñaba algo. Me decía en el colectivo: ‘Mirá a la gente porque está sana. Cuando veas un enfermo te vas a dar cuenta rápido’. Creo que él estaba orgulloso de su hijo, el cirujano; le gustaba que le cuente casos que operaba. Los consejos que me ha dado en mi vida médica los tengo grabados” (Dr. Fernando Lúdica).

Agradecimiento

“Es mi ángel de la guarda, el hermano que no tuve. Es un ser extraordinario fuera de serie, no cualquiera puede criar a nueve hijos con la dedicación y amor que él tiene para con su familia. Con su esposa Débora se complementan perfectamente, los quiero muchísimo.

Se dedica por completo a su trabajo a pesar de haber atravesado él mismo una enfermedad muy delicada. Es un ejemplo de vida, a cualquier ser humano le gustaría ser como él. Las tareas que emprende no son sencillas, cirujano y padre de familia, pero todo lo hace con amor y alegría, con gran placer, entonces ni se nota el gran esfuerzo que lleva a cabo.

Es la persona a la que confío plenamente mi salud, cualquier duda, sea la especialidad que fuere, le pregunto y de ser necesario, me deriva. No tengo palabras para expresar mi agradecimiento, la gratitud que siento con Fernando, una persona que ejerce el servicio en plenitud”.

Nelson Mamede Da Conceicao Ferreira

(Nelson conoció al Dr. Lúdica en 1991, cuando era Jefe de Residentes en el Hospital Pirovano. Durante la entrevista, se colaba la voz de su madre, de 87 años, que aprobaba todo lo dicho. Sin duda ella aprecia como progenitora el bien recibido por su hijo).



Diseño y tecnología
en revestimientos
vinílicos



Gumma S.R.L. | Monroe 5873 | C1431CBE | Buenos Aires | República Argentina

Tel. (líneas Rot.): [+54 11] 4571 1551 | Fax: [+54 11] 4574 0606 | ventas@gumma.com.ar

Cuestión de edad: lesiones

En todas las edades, ya sea en la infancia, la adolescencia, la juventud o la adultez, el riesgo de sufrir fracturas y complicaciones en músculos, tendones o ligamentos está latente. A medida que pasan los años, la osteoporosis representa sin dudas un importante factor de riesgo. La artrosis, el “gran fantasma”, hoy puede ser abordada gracias a modernas técnicas.



FOTO: SAAVEM

Al realizar ejercicio físico, uno de los principales inconvenientes son las lesiones, no solo por las molestias y dolores que estas producen; sino además porque esto implica parar, es decir, dejar de hacer actividad por un tiempo. Sin embargo, ante la obligación de tener que “convivir” con las lesiones, ¿qué mejor que conocerlas para saber de qué se trata cada una?

El **Dr. Marcos Galli Serra**, médico del staff de Ortopedia y Traumatología y del staff de Ortopedia Oncológica y Banco de Tejidos del Hospital Universitario Austral (HUA) comentó:

“Desde el punto de vista ortopédico y traumatológico, los problemas y lesiones que pueden aparecer en la vida de una persona son varios y dependen de muchos factores como la edad, la actividad que se realice y la preparación que se tenga, entre otros”.

“En todos los casos, las lesiones dependen de tres factores principales: el tipo de ejercicio que se esté realizando, el nivel de preparación física que se tenga y el uso de calzado e indumentaria adecuados. Esta última condición es muy importante porque, por ejemplo, utilizar una zapatilla no indicada para co-

rrer producirá dolores en la columna, las rodillas y los pies”, expuso el **Dr. Horacio Caviglia**, jefe de la división Ortopedia y Traumatología del Hospital Fernández.

Cuestión de edad

“En el caso de los chicos, por ejemplo, es muy frecuente que se presenten problemas relacionados con el crecimiento y el desarrollo óseo (pie plano, escoliosis, alteración de cartílagos de crecimiento, etc.) y también fracturas que en su mayoría se tratan con yeso”, explicó el Dr. Galli Serra. Sin embargo, el especialista expresó que en los últimos años esta tendencia comenzó a modificarse lentamente ya que, en algunos casos muy particulares de fracturas, los pacientes pediátricos pueden beneficiarse con algún tipo de cirugía.

“En el caso de los adolescentes o jóvenes, frecuentemente se ven fracturas, esguinces o lesiones ligamentarias complejas que van de la mano de la actividad o deporte que desarrollen ya que no es el mismo riesgo de lesión o tipo de lesión para un jugador de fútbol o rugby que un jugador de tenis o golf, o una persona que practica natación”, detalló el Dr. Galli Serra.

Por su parte, al entrar en la cuarta década de vida, los jóvenes comienzan a experimentar lesiones asociadas a la

Al entrar en la cuarta década de vida, los jóvenes comienzan a experimentar lesiones asociadas a la actividad laboral como tendinitis, cervicalgia y lumbalgia que, si bien no son graves, generan molestias en el día a día.



“El correcto entrenamiento es sin dudas lo más recomendable en cuanto a los deportes. Pero cuando se trata de problemas relacionados con la actividad laboral, lo mejor es preocuparse por tener una correcta posición de trabajo; mientras que en cuanto a la artrosis, la forma de prevenir las lesiones es justamente tratarlas en el momento en que ocurren, y no esperar a que generen secuelas. Para eso, lo mejor es evitar la osteoporosis o, en caso que ya exista, abordarla adecuadamente” (Dr. Marcos Galli).

info En el fútbol

El **Dr. Néstor Alberto Lentini (MD)**, integrante del servicio de Medicina del Deporte del HUA e integrante del cuerpo técnico encabezado por Maradona, quien en Dubái estuvo al mando del equipo Al-Wasl FC, comentó que las lesiones que se presentan con mayor frecuencia en la alta competencia y en la práctica deportiva profesional del fútbol son “las producidas a nivel muscular. Entre estas, se encuentran los desgarros, las distensiones y las algias articulares. ¿La causa de ellas? El mal estado de la dentadura y el abandono de la salud bucal”.

De acuerdo con el Dr. Lentini, a raíz de esto, se incorporó la consulta y el tratamiento odontológico como requisito indispensable de la rutina, más allá de que también se concientice respecto a la importancia de mantener un buen estado bucodental.

“También se lamentan algunas lesiones importantes que requieren cirugía

como la ruptura del tendón de Aquiles, la ruptura de ligamentos cruzados y meniscos, la luxación de tobillo (con fractura de peroné) y hernias de disco a nivel de la columna lumbar”, sostuvo Lentini.

Sobre esta actividad física tan popular en nuestro país, el Dr. Caviglia, quien trabaja con la **Lic. Carla Dafuncchio**, esgrimió: “El fútbol es un deporte de contacto físico, con lo cual, quienes lo practican habitualmente están acostumbrados al roce y por lo general no se lesionan. Son, en cambio, las personas que no lo juegan frecuentemente quienes, al no tener la correcta sincronización de los movimientos, no solo pueden lesionarse ellos mismos, sino además generar lesiones a otros jugadores”.

En cuanto a las más frecuentes, las lesiones ligamentarias de rodilla y tobillo encabezan la lista debido a los movimientos de rotación y la fuerza del trauma.



FOTO: DCARSON924

“El desarrollo de la tecnología y los implantes ortopédicos han hecho que muchas patologías que antes se trataban con yeso ahora sean quirúrgicas, generando en el paciente una recuperación más rápida, más activa y con mejores resultados funcionales” (Dr. Marcos Galli).

En los adultos, la consulta más frecuente es por artrosis debido a que en la tercera edad, junto a las lesiones artrósicas, comienzan a aparecer algunas de origen traumático como la fractura de cadera o de muñeca.

actividad laboral como, por ejemplo, tendinitis, cervicalgia y lumbalgia que, si bien no son graves, generan molestias en el día a día.

“Por último, en los adultos o ancianos, la consulta más frecuente es por artrosis y su posible tratamiento, pero también este grupo etario tiene una alta incidencia de fracturas de cadera o de muñeca, debido a la osteoporosis”, completó el especialista. La charla con el médico es una de las principales herramientas preventivas porque, si bien habitualmente todas las actividades de impacto pueden generar lesiones y tienen cierto riesgo, en líneas generales si se tiene información y se cumple con las conductas preventivas y el correcto entrenamiento, es posible disminuir al mínimo los riesgos.

En el HUA funciona un sector de Ortopedia Oncológica los profesionales estudian las lesiones óseas, tanto primarias como secundarias (metástasis) que

Pinturerías

tommy
pinta
bien

Pilar: Tucumán 489 - (1629) Bs. As. - Tel.: 0230-4427698/4432781
Nextel: 553*3129 - pintureriatommy@hotmail.com

pueden darse en cualquier momento de la vida y para las cuales es fundamental la consulta precoz. En cuanto al staff de Ortopedia Oncológica que funciona en el HUA, el Dr. Galli aclaró que cuando se trata de este tipo de pacientes (oncológicos), prevenir los eventos traumatológicos es fundamental porque una fractura compromete y complica la calidad de vida.

Entrenamiento acorde

Para prevenir, la mejor opción, siempre que se piensa en la actividad física y sus lesiones, es contar con una buena preparación.

“Tener un buen estado físico siempre ayuda a disminuir el riesgo de que se produzca una lesión, aunque también es fundamental tener una buena alimentación y una hidratación adecuada. En este sentido, el principal peligro lo corren quienes habitualmente son denominados

Las lesiones más comunes son las producidas a nivel muscular. Entre estas, se encuentran los desgarros, las distensiones y las algias articulares.

FOTO: TUTU55



PILAR APART HOTEL

www.pilarapart.com.ar

Departamentos equipados:

- TV Cable · TV 32" LCD · DVD · Aire Acondicionado Frio Calor ·
- Calefacción por radiadores · Caja de Seguridad ·
- Wi-Fi e internet sin cargo · Servicio de Mucama ·
- Vajilla completa · Microondas · Heladera



Muzilli 1270, A 100mts del HOSPITAL AUSTRAL | Pilar, Buenos Aires. (0230) 4544023

Ante el enemigo deportivo, innovaciones médicas

Uno de los “enemigos” más importantes de todos aquellos que disfrutan de la práctica deportiva es la enfermedad articular degenerativa, popularmente conocida como “artrosis”. Ocurre que, mientras hace algunos años esta patología solía mostrar sus primeros signos a edades avanzadas, en la actualidad –tal como lo demuestran numerosos estudios demográficos y epidemiológicos– se expresa en etapas más tempranas de la vida.

Consecuentemente, la orientación terapéutica tradicional de la artrosis, en el marco de la cual las indicaciones estaban pensadas para pacientes más añosos y menos exigentes, tuvo que cambiar. Ahora, los pacientes jóvenes que tienen artrosis igualmente quieren practicar actividades recreativas, con lo que el factor central de los tratamientos dejó de ser la edad y pasó a ser el requerimiento funcional.

A raíz de este contexto, se pusieron en marcha una serie de procedimientos e implantes concebidos para preservar el capital óseo, procurando a su vez facilitar las condiciones para futuras conversiones.

Cualquier revisión histórica sobre los grandes avances de la Cirugía Ortopédica de los últimos 25 años seguramente incluye a la artroplastía protésica.

De hecho, una encuesta de valoración subjetiva realizada entre 225 internistas de los Estados Unidos ubicó al procedimiento conocido como artroplastía protésica de cadera, así como también a la de rodilla, en el *top ten* de las innovaciones médicas en los últimos 30 años. El criterio de selección fue el cambio que no se hubiera producido en la vida y la salud de los pacientes de no haber existido las técnicas en cuestión.

La artroplastía protésica provee resultados previsible en cuanto al alivio del dolor, el incremento de la movilidad articular y la mejoría funcional acorde a la expectativa de los pacientes. Además, los resultados pueden mantenerse por plazos prolongados (entre 10 y 20 años). Por todo esto, comparando la artroplastía protésica de cadera y de rodilla con otras estrategias de tratamiento no quirúrgico, se advirtió que las primeras mejoran la calidad de vida. A raíz de eso, se ganaron la clasificación de *health-related quality of life* o salud relacionada con la calidad de vida.

Tenemos el privilegio de presenciar un cambio de paradigma dado que hace algunos años en casos muy severos, como los que presentaban pacientes multi-operados y con secuelas de infección, no había mucho por hacer. Ahora, es posible conservar el sector articular y el miembro que antes se amputaba, así como también restituir la función de la articulación que antes quedaba fija”, finalizó Autorino.

Dr. Carlos Autorino, jefe del Servicio de Ortopedia y Traumatología del HUA



‘deportistas urbanos’: aquellos que, de un día para el otro y por diferentes motivos, se calzan un par de zapatillas y salen –sin ningún tipo de control médico previo– a hacer una actividad que hace años no practicaban. Esas personas, en ese momento, se están poniendo en riesgo de tener un problema cardiovascular o de sufrir lesiones del aparato músculo-esquelético”, dijo el Dr. Caviglia.

Como consecuencia de este riesgo, los especialistas suelen hacer hincapié en el hecho de que existen numerosos test y evaluaciones funcionales que per-

miten realizar un diagnóstico del estado muscular y de coordinación del cuerpo para, a partir de ahí, planificar un plan de entrenamiento acorde a cada persona.

En este punto, es vital establecer un esquema en base al cual algunos días se entrene la fuerza; en otros, la capacidad aeróbica; y, en otros, se hagan circuitos coordinativos.

“El correcto entrenamiento en cuanto a los deportes es sin dudas lo más recomendable. Pero cuando se trata de problemas relacionados con la actividad laboral, lo mejor es preocuparse por

tener una correcta posición de trabajo. Con respecto a la artrosis, la forma de prevenir las lesiones es justamente tratarlas en el momento en que ocurren, y no esperar a que generen secuelas y con respecto a la osteoporosis o, en caso que ya exista, abordarla adecuadamente mediante controles con el sector de endocrinología”, refirió por su parte el Dr. Marcos Galli.

Hoy, recuperación rápida

“En líneas generales, podemos decir que la ortopedia y la traumatología cambiaron mucho en los últimos años. El desarrollo de la tecnología y los implantes ortopédicos han hecho que muchas patologías que antes se trataban con yeso ahora sean quirúrgicas, generando en el paciente una recuperación mas rápida, más activa y con mejores resultados funcionales”, consignó el Dr. Marcos Galli.

Por ejemplo, una lesión de ligamento cruzado o una fractura de muñeca eran tratadas hace muchos años antes con yeso, mientras que hoy, sobre todo en los pacientes físicamente activos o deportistas, se abordan con cirugía ya que está demostrado que los resultados finales son mejores.

“En el caso que la lesión ya se haya producido, desde el punto de vista del tratamiento, existen numerosas posibilidades terapéuticas en relación a la fisioterapia y a los ejercicios de rehabilitación. Por otro lado, actualmente se le da mucha importancia al concepto de *corestability*, o estabilidad del tronco, en los entrenamientos de deportistas”, concluyó el Dr. Horacio Caviglia.

Esta teoría enfatiza la importancia de fortalecer la zona media; es decir, la conformada por la pelvis, el abdomen y la parte baja de la espalda porque allí se insertan grandes grupos musculares, que se extienden hacia los miembros inferiores y superiores. ●

Hemorroides

Una nueva solución
a un antiguo problema

Históricamente al tratamiento quirúrgico para las hemorroides se lo conoce como un procedimiento con un post operatorio doloroso haciendo que el regreso a la actividad cotidiana sea muchas veces prolongada, lo que hace que haya muchas personas que no se quieran operar.

Como norma general:

Las hemorroides se clasifican de acuerdo a su disposición anatómica y severidad, en cuatro grados (Grados I a IV):

- Hemorroides de Grado I sólo requieren una adecuación en la dieta.

- Grados II a IV necesitan algún otro tipo de tratamiento, amén de la adecuación dietética.

Los métodos para tratar las hemorroides incluyen procedimientos simples y ambulatorios a más complejos que pueden requerir una internación breve.

En líneas generales, se pueden dividir en conservadores (ligadura con banda elástica) a procedimientos resectivos (cirugía convencional, Proctopexia por vía trans anal con suturadores mecánicos), o la combinación de procedimientos, adecuándolo a cada paciente, según el grado de afectación que los aqueje.

En la cirugía convencional, las heridas pueden dejarse abiertas para cicatrizar naturalmente o cerrarse con puntos. En cualquier caso, y debido a su localización en un área muy sensible, pueden resultar dolorosas para el paciente, requiriendo prolijos cuidados diarios de la/las heridas post operatorias.

Hoy en día existen varias opciones de tratamientos para las hemorroides, incluso para los grados más avanzados, que conllevan menos dolor con un retorno más rápido a las actividades del día a día.

Un procedimiento novedoso, es el de **ligadura selectiva de los vasos hemorroidales bajo control con eco doppler.**

El concepto ligadura vascular hemorroidal bajo control con eco doppler es específicamente efectivo en los grados II y III.

El procedimiento se realiza bajo sedación profunda y consiste en la colocación de una sonda doppler en el recto (mediante un anoscopio especial), para localizar el punto exacto de los vasos sanguíneos que suministran sangre a las hemorroides, permitiendo realizar una ligadura selectiva de los mismos mediante puntos con suturas reabsorbibles.

El/los puntos se colocan en la parte baja del recto donde no hay casi receptores al dolor.

En el caso de hemorroides prolapsadas se efectúa una sutura complementaria para poder elevarlas.

El tejido cicatriza y se integra perfectamente al del conducto anal. Al no haber ningún tipo de corte, extracción de tejido ni heridas abiertas las molestias son mínimas, no requiere curaciones locales y en poco tiempo se retoma la actividad normal.

Dr. Guillermo Rosato
MAAC-MSACP-FASCRS-MISUCRS
Staff Sección Coloproctología
Hospital Universitario Austral



Deporte: apto médico

FOTO: TOMAS FANO

El deporte es un medio para mejorar el aspecto físico y, sobre todo, la salud de manera integral. De acuerdo con los especialistas, el ejercicio no solo previene el sedentarismo, un peligroso factor de riesgo; sino también mejora la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Además, ayuda a bajar la presión arterial, mejorar la salud de las arterias y prevenir el desarrollo de patologías cardíacas y cerebrovasculares.

Habitualmente se dice que el ejercicio mejora la calidad de vida. Sin embargo, pocas veces se ahonda en los porqués.

“Al trabajar con el antisedentarismo, se puede bajar la presión arterial, disminuir la necesidad de insulina en el caso de los diabéticos, incrementar la salud de las arterias, reducir la posibilidad de que se presenten enfermedades cardiovasculares o neurológicas y evitar alteraciones óseas como la osteopenia y la osteoporosis, entre muchos otros beneficios”, refirió el **Dr. Néstor Alberto Lentini** (MD), integrante del Servicio de Medicina del Deporte del Hospital Universitario Austral (HUA).

“Es, por eso, que realizar ejercicio es importante en todas las etapas de la vida ya que sus beneficios son muchos. Entre ellos, se encuentra la posibilidad de disminuir la acumulación de tejido adiposo y prevenir consecuentemente la obesidad. Además, el ejercicio mejora la respuesta a los tratamientos en el caso de los pacientes oncológicos y favorece la salud mental, dado que se trata de un hábito que nos permite tomar conciencia sobre la importancia de cuidar el físico para sentirse bien con uno mismo y, de esa forma, estar mejor preparado para relacionarse con los demás”, expuso por su parte la **Dra. Magalí Bárbara Almada**, especialista en Medicina del Deporte y jefa de Trabajos

Prácticos de Anatomía Humana en la Universidad Austral.

Por todas estas razones, se debe enseñar e inculcar el ejercicio físico como hábito y conducta desde la niñez, ofreciéndoles a los niños un espacio social y deportivo que les permita crecer rodeados de un ambiente sano y contenedor, lejos del alcohol y las drogas.

Ejercicio para todos

“Toda persona puede y debe hacer actividad física, aunque hay que tomar los recaudos necesarios para no ir nunca más allá de lo que el cuerpo puede”, esgrimió el **Dr. Luis Parrilla**, encargado de la docencia y la investigación en el Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (CENARD) y director de la carrera de Médico Especialista en Medicina del Deporte de la Universidad de Buenos Aires (UBA).

Con esa afirmación, el Dr. Parrilla focaliza en un aspecto discutido porque suele ser utilizado como excusa. Ocurre que afirmaciones como “es que yo nunca hice nada” o “ya estoy viejo” son algunas de las frases que más se utilizan para esquivar una actividad, aun cuando el ejercicio físico se utiliza en la rehabilitación posterior a intervenciones quirúrgicas o eventos cardíacos y cerebrovasculares.

Esto quiere decir que siempre y cuando se realice pautado y controlado por un profesional idóneo, el ejercicio no solo es positivo; sino que además es absolutamente “inofensivo” para el cuerpo.



Todas las edades son aptas para realizar ejercicio físico, pero es importante adaptarlo a las necesidades y posibilidades de cada etapa.

“Al trabajar con el antisedentarismo, se puede bajar la presión arterial, disminuir la necesidad de insulina en el caso de los diabéticos, incrementar la salud de las arterias, reducir la posibilidad de que se presenten enfermedades cardiovasculares o neurológicas y evitar alteraciones óseas como la osteopenia y la osteoporosis, entre muchos otros beneficios” (Dr. Néstor Alberto Lentini).

info Requerimientos especiales

Como cada edad tiene sus características, las evaluaciones y controles también deben realizarse de manera diferenciada:

- Los jóvenes deben ser evaluados cada 2 años, aunque es importante cumplir con la actualización de la historia clínica en el año intermedio.
- En el alto rendimiento, la periodicidad de las evaluaciones debe ser anual.
- A partir de los 35 o 40 años, debido a la mayor prevalencia de factores de riesgo, es necesario realizar electrocardiogramas, aunque también ergometrías de 12 derivaciones o ecocardiogramas de estrés, reposo y esfuerzo.

Por supuesto, “cada persona debe tomar sus recaudos porque, si bien el deporte es bueno para todos, obviamente no es lo mismo —en cuanto a resistencia, exigencia y esfuerzo— para una persona que simplemente quiere mejorar un poco su salud y su calidad de vida que un atleta olímpico. En esto, los médicos debemos ser sumamente cuidadosos debido a que aún falta capacitación y educación”, agregó el especialista.

Cada cosa por su nombre

De acuerdo con la Dra. Almada, cada palabra con la que se intenta describir el acto de “mover el cuerpo” significa –aunque muchas veces se utilicen como sinónimos– una cosa diferente:



■ **Actividad física:** Esta denominación corresponde a cualquier movimiento corporal producido por la contracción de músculos esqueléticos. Como consecuencia, se incrementa el gasto energético. Se trata de una conducta que se desarrolla en un contexto cultural específico.



■ **Ejercicio físico:** Es la actividad física planificada, estructurada y repetitiva dirigida a mejorar la calidad de vida.

■ **Movimiento:** El hecho de moverse se podría interpretar como aquellas actividades físicas que no se encuentran dentro del ejercicio físico como, por ejemplo, el movimiento generado por la actividad laboral o el tiempo libre.



■ **Entrenamiento:** Hecho o actitud de prepararse para un objetivo en particular, ya sea a corto, mediano o largo plazo. Es un proceso sistemático que intenta alcanzar el máximo rendimiento en 4 áreas específicas del deporte: la técnica, la táctica, la física y la psicológica.



FOTO: ULRİK

El aspecto nutricional no es menor en las personas que realizan algún deporte, cualquiera sea su nivel, pero mucho más en la alta competencia.

Entonces, si bien todas las edades son aptas para realizar ejercicio físico, es importante adaptarlo a las necesidades y posibilidades de cada etapa. “Durante la niñez y al menos hasta los 12 años, por ejemplo, conviene elegir un deporte que sea grupal y tenga carácter recreativo. Recién después de esa edad, se puede orientar al niño hacia alguna disciplina en particular, con un régimen más reglado, estableciendo un entrenamiento de nivel competitivo. Iniciar a los chicos en el deporte competitivo desde muy temprana edad no es recomendable ya que repercute en su desarrollo físico y psicológico”, ejemplificó la Dra. Almada.

Chequeo pre-apto

Los parámetros que se evalúan en el chequeo pre-apto médico –que debe requerirse anualmente– son la evaluación clínica, la evaluación cardiológica mediante un electrocardiograma y una ergometría, la medición de la capacidad pulmonar por medio de una espirometría o estudios complejos, y la revisión

traumatológica del paciente. En caso que sea necesario, hay que realizar estudios por imágenes y evaluaciones de la composición corporal por medio de métodos antropométricos y estudios de la marcha.

Según el **Dr. Enrique Balardini**, cardiólogo deportivo, médico deportólogo del HUA, cardiólogo del CENARD e integrante de la Coordinación de Deportes de la UBA, “hay que contar con una historia clínica del paciente, en la cual consten los antecedentes personales y familiares; pero, además, haber realizado un completo examen físico y un electrocardiograma de 12 derivaciones”.

“La certificación de aptitud física es el principal recaudo. Esta debe ser idónea y realizarse de acuerdo a las normativas y a los consensos nacionales e internacionales”, sumó el especialista en cardiología deportiva, especialidad encargada de detectar los atletas en riesgo para poder llegar al diagnóstico de patologías no fatales y patologías fatales con riesgo de muerte súbita.



“El mantenimiento de una buena salud no pasa solo por el ejercicio, que debe ser diario y extenderse por un tiempo de alrededor de 45 minutos; sino que también debe acompañarse de una dieta equilibrada para poder alcanzar lo que se denomina ‘vida saludable’” (Dr. Néstor Alberto Lentini).



Dieta equilibrada

Debido a los múltiples efectos que tiene el ejercicio físico sobre la salud y a su impacto sobre las enfermedades, pero además a la relación que guarda el hacer alguna actividad con el hecho de evitar ciertos hábitos nocivos como el tabaquismo, el HUA desde su fundación viene desarrollando programas de actividad física tendientes a lograr la adhesión de los pacientes.

“Obviamente, el mantenimiento de una buena salud no pasa solo por el ejer-



cicio, que debe ser diario y extenderse por un tiempo de alrededor de 45 minutos; sino que también debe acompañarse de una dieta equilibrada para poder alcanzar lo que se denomina ‘vida saludable’. En este sentido, es fundamental incorporar a la alimentación diaria frutas de distintos colores, así como también ácidos grasos considerados óptimos para la salud como el grupo de los omega (3, 6 y 9) a través de la ingesta de pescado, el aceite de oliva y algunos cereales”, remarcó el Dr. Lentini.



Majo Gauna
CONSTRUYENDO

Diseño y Construcción de casas
Planos municipales y finales de obras

Arquitecta
María José Gauna

Pilar Point Shopping
Tel.: 0230- 4423111
Cel: 011-15-5226-4704
majogau@hotmail.com
Facebook: Majo Gauna Arquitecta



Laura Albanese
PROFESORA SUPERIOR DE INGLÉS
Egresada CONSUDEC

Representante de la **Cultural Inglesa de Buenos Aires** en el Partido de Pilar

Para **niños** en edad escolar - Para **adultos** buscando un futuro profesional
Para **docentes** que se capacitan - Para **profesionales** que se actualizan

Certificados Nacionales e Internacionales | Viajes de Estudio a Inglaterra

R. Pacheco 1216 - Presidente Derqui - Tel.: 0230 4488993 y 0230 4499917

El aspecto nutricional no es menor. De hecho, tal como aseguraron los doctores Almada y Parrilla, debe estar contemplado por un equipo multidisciplinario de médicos que debe atender a una persona que realiza algún deporte, cualquiera sea su nivel, pero mucho más en la alta competencia.

“La vida al aire libre –continuó Lenti–, ya sea practicando caminatas diarias o bien pedaleando, así como también nadando en invierno en clubes o nata-torios climatizados, y en verano al aire



libre, ayuda a sentirse y a estar mejor. Por supuesto, estos ejercicios siempre deben estar precedidos por sesiones de estiramiento de todos los grupos musculares”.

Por último, cuando se realiza una determinada actividad –para lo cual hay que contemplar la época del año y el grado de impacto de la radiación solar en caso que sea verano o primavera–, hay que prestar atención a la hidratación antes, durante y después; aunque también al uso de calzado y ropa adecuados. ●

Alto rendimiento en Dubái

Gracias a su experiencia de 6 meses como integrante del cuerpo técnico encabezado por Maradona, quien estuvo al mando del equipo Al-Wasl FC en Emiratos Árabes, el **Dr. Néstor Lenti** acumuló aun más experiencia, que se suma a su amplia trayectoria:

“Cuando se trabaja con personas que se desempeñan en el alto rendimiento deportivo, los parámetros cambian debido a que el organismo es sometido diariamente a grandes esfuerzos; pero que indefectiblemente necesita recuperarse para continuar al día siguiente. En este contexto, el control de las comidas se vuelve un tema fundamental. De hecho, la dieta forma parte de un plan de trabajo intenso necesario para la adecuada recuperación post-esfuerzo; pero además incluye la incorporación de aminoácidos de cadena ramificada (valina, leucina, isoleucina), suplementos o dietas variadas e individuales.

Todas estas herramientas se fueron conjugando para ayudar a los jugadores –sobre todo a los más desorientados– a lograr de a poco cambios de mentalidad para que, de esa forma, mejorasen su rendimiento deportivo. En este contexto, la concurrencia al gimnasio 2 o 3 veces por semana, el entrenamiento diario en el campo de juego y la dosificación de los esfuerzos de acuerdo al calendario del torneo local, más la exigencia de disputar al mismo tiempo distintos torneos como, por ejemplo, la Copa del Golfo permitió que el grupo mejorara significativamente en relación al inicio de todo el esquema de trabajo.

En cuanto a los controles, los jugadores debían someterse a test de laboratorio en sangre y de campo periódicos para controlar el estado físico general y la posible aparición de fatiga. Asimismo, diversos estudios como, por ejemplo, el control de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, que se utiliza para detectar casos de fatiga, se realizaban con frecuencia semanal a fin de prevenir lesiones.

En Dubái, también se cumplía con los controles cineantropométricos de la composición corporal y el control del peso antes y después de cada entrenamiento, siempre teniendo en cuenta que la temperatura habitual en la época pasaba los 45 grados. Por esta razón, los deportistas soportaban una gran pérdida de líquidos, a la que debían ser recuperados inmediatamente para evitar los trastornos producidos por el calor.

La de Dubái fue una experiencia muy enriquecedora no solo por poder compartir con el más grande del fútbol, sino porque para mí y para los preparadores físicos y kinesiólogos significó la posibilidad de realizar un trabajo médico deportológico en una población futbolística de jóvenes con una cultura totalmente diferente a la nuestra, donde, por ejemplo, el rezo o la plegaria a distintas horas del día era fundamental para cada uno de ellos. En cuanto al trabajo de Diego Maradona, una de las luchas más importantes que tuvo que afrontar como entrenador, fue lograr que los jugadores pensaran como profesionales, ya que en esos lugares no falta nada; pues, desde muy jóvenes tienen acceso a autos de última generación, así como también mucha facilidad para ganar dinero”.

Consultora Maria Fernanda Paz



Solicitá tu revista online
y hace tu pedido
mfernandapaz@hotmail.com
15.4177.0639

natura
bem estar bem



Con la compra superior
a \$100-, te llevas un regalo.
Si necesitas aumentar tus ingresos,
te invito a vivir la experiencia de ser una
consultora Natura. Ingresá a nuestro equipo.

Que la Primavera no te sorprenda!!!!
50% OFF en el primer mes de tratamiento

- Promoción válida únicamente abonando los primeros 3 meses juntos.
- Pago con tarjeta VI y AX, en 3 cuotas sin interés
- Y además, Clases de yoga

Tratamiento facial, Reflexología podal

Buscanos en Facebook

Ituzaingó 436 Piso 3A
Teléfono 0230-4420520/433740
bienestarpilar@yahoo.com.ar



Bienestar
Luz y Vida

AYUDE A PREVENIR LA ENFERMEDAD NEUMOCÓCCICA EN PACIENTES MAYORES DE 50 AÑOS DE EDAD



Prevenar 13
Vacuna Neumocócica Conjugada 13-Valente



PREVENAR 13:

La primera y única vacuna neumocócica conjugada aprobada para mayores de 50 años¹

La única vacuna neumocócica para adultos que, mediante conjugación, generaría una respuesta inmune dependiente de células T.^{2,3}

Puede ser coadministrada en conjunto con la vacuna inactivada trivalente contra la influenza (TIV).⁴

Puede ser administrada tanto a adultos previamente inmunizados con PPV23 como a personas naïve.⁵

Perfil de seguridad aceptable y generalmente bien tolerada.⁵

Precalificada por la Organización Mundial de la Salud ¹

Recomendada por la Asociación Panamericana de Infectología ⁶

REFERENCIAS: 1. http://www.who.int/immunization_standards/vaccine_quality/PD_222_pneumococcal13_1dose_wyeth/en/index.html . 2. Prevenar 13® (Pneumococcal 13-valent Conjugate Vaccine [Diphtheria CRM197 Protein]) Prescribing Information, Pfizer Inc. 3. Synflorix Product Monograph, GlaxoSmithKline Inc., 2008. 4. Schwarz TF, Flamaing J, Rümke HC, et al. A randomized, double-blind trial to evaluate immunogenicity and safety of 13-valent pneumococcal conjugate vaccine given concomitantly with trivalent influenza vaccine in adults ≥65. J Vaccine. 2011;1-8. In press. 5. Prevenar 13 USPI. 2011. 6. Fens Iglesias C., Thormann Peynado M. Enfermedades Neumocóccicas. En: Istúriz, Raúl E. editor. Vacunaciones de los Adultos, manual práctico. 1ra edición, Montevideo: 2012.p.103-108



¡Cuerpos erguidos, espalda hacia atrás!



La postura –buena o mala– nos acompaña a lo largo del día y durante toda la vida. Estilos de vida más sedentarios, sumados a las actividades diarias atentan contra la postura erguida y sobrecargan la columna vertebral. ¿Cuál es la postura ideal y cómo generar buenos hábitos para cuidar nuestro cuello y espalda?

Cuanto más cómodo inclinarse en la silla, cuánto más fácil inclinar el tronco para levantar el peso, cuánto más rápido pararse en puntas de pie para alcanzar un objeto y cuánto más placentero dormir boca abajo. ¿Verdadero o falso? Puede que muchas personas lo reconozcan verdadero; pero, en cualquier caso, no es lo aconsejable. Estos y otros hábitos atentan contra la buena postura y tarde o temprano el cuerpo nos los hace

notar. El dolor de cuello y espalda es uno de los problemas médicos más comunes que tienen las personas y afecta a ocho de cada diez personas en algún momento de su vida. Si no se toma en serio, puede prolongarse por mucho tiempo y convertirse en una enfermedad crónica. Conocer qué se entiende por buena postura, qué acciones la alteran y cuándo es necesario consultar a un profesional ayudará a prevenir y evitar la sobrecarga de la columna.



Ayuda a generar buenos hábitos posturales, los ejercicios de auto-postura y relajación (previamente enseñados por un profesional), las clases de estiramiento o *stretching* en los gimnasios y la esferodinamia (gimnasia con pelotas inflables grandes).



“La postura ideal es la que utiliza la mínima tensión y rigidez, y permite la máxima eficacia con un gasto de energía mínimo” (Lic. Rubén Castaño).

info Hábitos saludables para prevenir o paliar el dolor de espalda

Las alteraciones posturales –como opuesto a lo que se entiende por postura ideal– pueden derivar en dolores de espalda, un problema frecuente que no suele discriminar entre edades o sexo.

El **Dr. Juan Pablo Guyot**, del Servicio de Ortopedia y Traumatología del HUA, explicó que las causas del dolor están vinculadas a diversos factores. “Estos pueden ser relacionados a problemas propios de la columna, como el desgaste de los discos o sus articulaciones, o incluso corresponderse con los hábitos de los pacientes (sedentarismo, sobrepeso, cargas tensionales, etc.)”.

El traumatólogo señaló que, si bien hay problemas de espalda prevenibles o evitables y otros que no lo son tanto, “lo que es completamente prevenible son todas aquellas causas relacionadas con los hábitos de los pacientes”. Contó que es muy frecuente observar gente con una vida

completamente sedentaria, excedida de peso y con una deficiente elongación, que consultan buscando soluciones que solamente encontrarán modificando su rutina cotidiana.

En este caso, el dolor de espalda se trata con un adecuado plan de ejercicios, tratando de bajar de peso y modificando los hábitos defectuosos. En aquellos pacientes que presentan un problema concreto en la columna, el tratamiento es variable y debería estar siempre indicado por el médico especialista.

“El tratamiento del dolor va a estar directamente relacionado con la causa que lo origina”, sintetizó el Dr. Guyot, que incluso agregó que el abanico de posibilidades es muy amplio y puede variar entre la indicación de un plan de kinesiología, un bloqueo selectivo o incluso la cirugía.

Posturas correctas e incorrectas

Al estar acostado:

Si duerme boca arriba mantenga las rodillas flexionadas. Además, una almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forme con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie. Si duerme de costado la almohada debe asegurar la alineación del cuello en el eje de la columna dorsal. Dormir boca abajo no es recomendable ya que se modifica la curvatura lumbar y para poder respirar se requiere mantener el cuello girado durante varias horas.

Al estar sentado:

La silla debe ser lo suficientemente baja como para que sus pies apoyen completamente en el piso. Las rodillas deben estar a nivel de sus caderas. Si sus pies no llegan al piso puede agregar un suplemento. Debe sentarse lo más atrás posible de la silla (no en la punta) y apoyar su columna firmemente contra el respaldo.

Uso de la computadora: La pantalla debe estar a la altura y frente a los ojos (no más abajo). La altura del teclado debe ser tal que las muñecas no estén dobladas, los codos formen un ángulo de 90° y los hombros estén relajados.

En el auto:

El asiento debe adelantarse lo suficiente como para alcanzar los pedales y mantenerse apoyado en el respaldo, con las rodillas y las caderas en un ángulo de 90°. A veces puede requerir un pequeño almohadón en el lugar correspondiente al respaldo de la silla.

En las tareas domésticas:

Al barrer y lavar el suelo: usar un instrumento con la longitud que permita no sobrecargar su columna y no inclinarse.

Al pasar la aspiradora: adopte la misma postura y agárrela de modo que queden los pulgares hacia abajo y flexione algo más la rodilla avanzada. Si tiene que agacharse doble y apoye una de las rodillas en el suelo. Vigile que su columna permanezca recta y, si debe inclinarse, apoye la mano que tiene libre sobre la rodilla o en el suelo.

¿Cuál es la forma correcta de levantar peso?

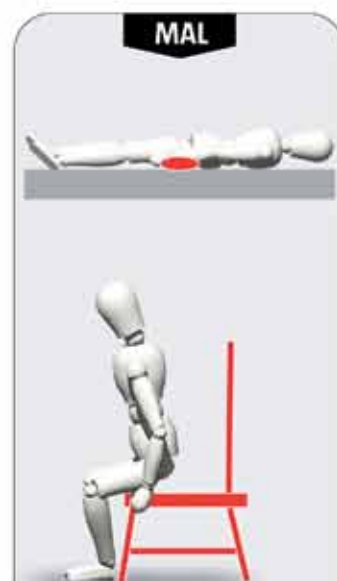
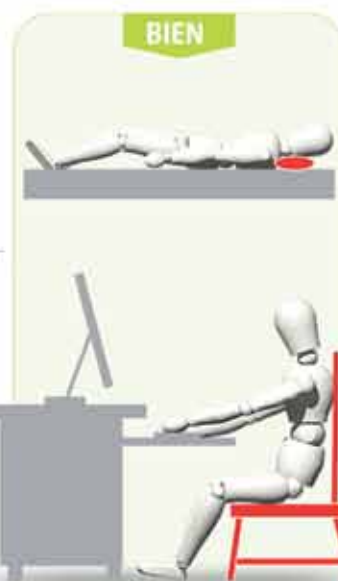
La forma correcta de inclinarse es mantener siempre las rodillas flexionadas y apoyarse con los brazos. Intentar mantener la espalda recta evitando que se doble hacia adelante.

Si es imposible evitar cargar peso, las maneras de disminuir la sobrecarga de su columna son:

Agáchese doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada; los pies ligeramente separados y lo más cerca posible del peso que deba cargar (carga vertical). Agarre el peso con los brazos y levante estirando las piernas con la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás. Si el peso es considerable, mantenga las piernas ligeramente flexionadas. Levante el peso solo hasta la altura del pecho; si se coloca más arriba, súbase a una banqueta o escalera.

Si es poco peso, inclínese levantando la pierna opuesta al brazo que recoge la carga. Eso disminuye el arco que ocasionaría en la columna lumbar.

Fuentes: Lic. Mariana Granero, Lic. Lic. Analís Rolandelli.





Hauswagen

PILAR | ESCOBAR
Concesionario oficial Volkswagen



Tu mejor negocio está en
Hauswagen

- Toda la gama volkswagen.
- Descuentos especiales.
- Entrega inmediata.
- Atención personalizada.
- Tomamos mejor tu usado.

Hauswagen Pilar Panamericana
Panamericana ramal Pilar Km. 51,5
Tel.: 0230-4435800

Hauswagen Pilar Centro
Ruta 8 Km. 54 - Pilar
Tel.: 0230-4430611

Hauswagen Escobar
Panamericana ramal Escobar Km. 50
Tel.: 0348-4431280

Fotos no contractuales - Hauswagen Pilar SA se reserva el derecho de admisión.

facebook.com/hauswagenvw

Seguinos



www.hauswagen.com.ar



COLEGIO SANTA MARÍA

Bilingüe

NIVEL INICIAL • PRIMARIA • SECUNDARIA

**ECONOMÍA Y GESTIÓN DE LAS ORGANIZACIONES
HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES**

EXÁMENES INTERNACIONALES DE LA UNIVERSIDAD DE CAMBRIDGE
EXÁMENES DELF DE LA ALIANZA FRANCESA

Convenio de articulación académica con el ITBA

Champagnat 1415 - Acceso Norte Km. 54 - Pilar, Bs. As.

Tel.: (0230) 4432498

e-mail: secretaria@colegiosantamaria.com.ar

La buena postura

En pocas palabras, la postura es la “acción, figura, situación o modo en que está puesta una persona”. En términos clínicos, “la postura es la relación de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo y su correlación entre la situación de las extremidades con respecto al tronco y viceversa. O sea, es la posición del cuerpo con respecto al espacio que lo rodea y cómo se relaciona el sujeto con ella”, describió el **Lic. Rubén Castaño**, jefe del Servicio de Kinesiología del Hospital Universitario Austral (HUA).

“La postura ideal –continuó el profesional– es la que utiliza la mínima tensión y rigidez, y permite la máxima eficacia con un gasto de energía mínimo”. Con el objetivo de ejemplificar esta idea, el Lic. Castaño describió el concepto de la *ergonomía*. “Es la disciplina que trata el diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas que coinciden con las características y capacidades del trabajador, y busca la optimización de los tres elementos del sistema (persona-máquina-ambiente)”. Mediante una serie de pautas y recomendaciones, la ergonomía busca prevenir accidentes laborales, educar en el uso del cuerpo y las herramientas, sugerir el mobiliario adecuado, determinar la posición frente a la computadora, mostrar posibles ejercicios durante la jornada laboral, entre otras cosas.

Más allá del tipo de trabajo o actividad que desempeñe la persona (profesional, doméstica o deportiva), la postura correcta evita sobrecargar la columna y demás elementos del aparato locomotor.

Alteraciones y dolencias

Malos hábitos posturales o alteraciones de la postura pueden generar dolores u otros síntomas en la columna vertebral. La **Lic. Analis Rolandelli**, kinesióloga y fisiatra del Hospital Austral, explicó que con frecuencia los síntomas que afectan a la columna son de origen mecánico; es decir, que aparecen



La natación y la reeducación postural global son aliadas fundamentales para prolongar el efecto beneficioso de la terapia y prevenir futuras dolencias.



El cuidado y la prevención constituyen una herramienta clave en la atención de la postura, y esto incide directamente en el bienestar y en la calidad de vida de la persona.

como consecuencia a una alteración en la distribución de las fuerzas que soporta la columna. “Las alteraciones posturales son las responsables de que las fuerzas no se repartan como es debido y por consiguiente terminan siendo responsables de un número importante de dolencias en el sector de la columna. Se sobrecargan así distintos grupos musculares y articulaciones. Una deformación morfológica lleva a una lesión articular y es aquí donde aparece el dolor”, detalló la kinesióloga especialista en Reeducación Postural Global (RPG).

Rolandelli advirtió que un dolor o cualquier otro síntoma es signo de que algo no

funciona bien. Es importante respetarlo y, si persiste, consultar a un profesional especializado para hacer un diagnóstico.

Tratamiento y prevención

El Lic. Castaño, jefe del Servicio de Kinesiología del HUA, informó que frente a dolores vinculados a la postura, “lo primero es realizar una evaluación de la postura e identificar las alteraciones en las cadenas musculares; también, será necesario evaluar la descarga de peso estática y dinámica a través de evaluaciones de la marcha”. El profesional agregó que

¿QUÉ VES CUANDO TE MIDES?

Nosotros vemos tu vida, no la diabetes



Precisión en cada medición

ONETOUCH®
Vive la vida



Tecnología OneTouch DoubleSure®
Precisión comprobada en nuestras tiras.*

En cada medición, el sistema exclusivo OneTouch DoubleSure® de nuestras tiras, mide los niveles de glucosa con el fin de garantizar el resultado. Así estarás doblemente seguro.

*En base a los resultados de la prueba de precisión de la OneTouch DoubleSure® en comparación con el método de referencia.

www.onetouchla.com

Seguinos en [f OneTouch® Diabetes Latinoamérica](#)



Johnson & Johnson
MEDICAL COMPANIES

Línea de atención al cliente OneTouch® 1800-010-0400
Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso.



**Centro de
Estética & Salud bucal**

*Dr. Esteban Lagiglia Karami
Dra. Lorena F. Crissi*

Profesionales altamente calificados garantizando su salud y estética bucal



Experiencia en tratamientos...

Odontología General y Preventiva
Implantología y Prótesis Fija
Ortopedia y Ortodoncia
Endodoncia

Estética Bucal y Blanqueamiento
Cirugía Buco Maxilo Facial
Odontopediatría
Periodoncia

Atendemos particulares



SWISS MEDICAL
MEDICINA PRIVADA

Visitando
regularmente a su odontólogo
logrará prevenir problemas bucales
y solucionará los existentes sin
llegar a riesgos mayores

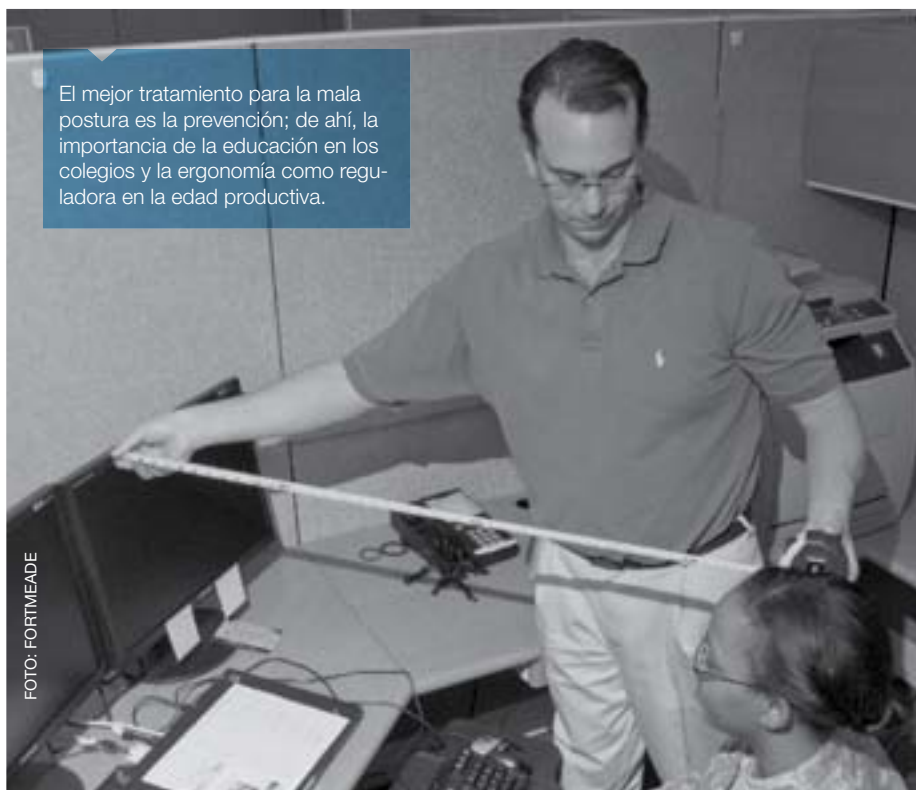
Panamericana - Km 49,5 -Pilar
Edif. Concord Pilar - Loc 6
Tel.: (54 0230) 4667405

www.elksaludbucal.com.ar
info@elksalud.com.ar

Ciudad de la Paz 2880 6to "15"
Capital Federal - Argentina
Tel.: (54 11) 4784-6505



“Las alteraciones posturales terminan siendo responsables de un número importante de dolencias en el sector de la columna” (Lic. Anais Rolandelli).



El mejor tratamiento para la mala postura es la prevención; de ahí, la importancia de la educación en los colegios y la ergonomía como reguladora en la edad productiva.

FOTO: FORTMEADE

“los tratamientos fisiokinésicos constituyen una herramienta terapéutica frente al dolor y la inflamación en el proceso agudo; y luego –a través de distintas herramientas terapéuticas–, se trabaja en la reeducación neuromuscular para tratar de recuperar el equilibrio muscular y mejorar la función articular”. Castaño recomendó la natación y la reeducación postural global como aliadas fundamentales para prolongar el efecto beneficioso de la terapia y prevenir futuras dolencias.

La **Lic. Mariana Granero**, kinesióloga y terapeuta ocupacional, coincidió con su par del Austral en los beneficios de la RPG y la describió como “un método de evaluación, diagnóstico y tratamiento de la postura y de las distintas alteraciones que esta puede presentar”. En cada sesión –de entre 40 minutos y una hora de duración–, “más que trabajar sobre el síntoma directamente, se busca corregir distintas alteraciones morfológicas que llevan a crear ese dolor”, precisó Granero, quien además contó que muchos pacientes realizan este tratamiento de manera preventiva una vez cada quince días.

Más allá del método RPG o ejercicios específicos supervisados por un profesional, Granero indicó algunos tratamientos –no kinésicos– que ayudan a cuidar y generar buenos hábitos posturales. Entre ellos, citó la natación, los ejercicios de autopostura y relajación (previamente enseñados por un profesional), las clases de estiramiento o *stretching* en los gimnasios y la esferodinamia (gimnasia con pelotas inflables grandes).

Una vez más, el cuidado y la prevención constituyen una herramienta clave en la atención de la postura; y esto incide directamente en el bienestar y en la calidad de vida de la persona. En palabras del Lic. Castaño, “el mejor tratamiento para la mala postura es la prevención; de ahí, la importancia de la educación en los colegios y la ergonomía como reguladora en la edad productiva para tener los mejores resultados en la adultez”. ●



St. Matthew's College St. Matthew's College North



Formamos personas de bien brindando a nuestros alumnos una educación bilingüe integral que promueva el desarrollo académico, creativo, físico, social y moral. La solidez de nuestro proyecto plasma nuestro ideario en una propuesta que alcanza la excelencia educativa y la calidez humana.

KINDERGARTEN - JUNIOR SCHOOL - MIDDLE & SENIOR SCHOOL
Colegio bilingüe, mixto y laico con orientación católica

En Belgrano: Moldes 1469
Tel.: 4783-1110
www.smc.edu.ar
Buenos Aires - Argentina

En Pilar: Caamaño 493
Tel: 0230-4693600
www.stmatthewsnorth.com
Buenos Aires - Argentina



TOYOTA DEL PILAR

Muy cerca tuyo... vení y sentí la diferencia





VENI A CONOCER EL **COROLLA XRS**



- ☒ ENTREGA INMEDIATA.
- ☒ ELECCION DE COLORES.
- ☒ LA MEJOR FINANCIACION.
- ☒ USADOS CON GARANTÍA.
- ☒ EL MEJOR SERVICIO POSTVENTA.



— TE ESPERAMOS A METROS DEL HOSPITAL AUSTRAL DE PILAR —

Panamericana Ramal Pilar, Km. 51,200 - Pilar, Buenos Aires
Teléfono: 02304-663750 (rotativas) - www.toyotadelpilar.com

Lesiones de tobillo, nueva alternativa



FOTO: JWARLETTA

Un equipo de médicos del HUA llevó a cabo una investigación que propone un tipo de tratamiento efectivo para las lesiones de gran tamaño que afectan el astrágalo (hueso del tobillo). El estudio fue premiado por la Sociedad Argentina de Medicina y Cirugía del Pie y Pierna.

En los últimos treinta años los médicos han notado un aumento en el número y grado de severidad de las lesiones del astrágalo, hueso importante que conforma junto con la tibia y el peroné la articulación del tobillo. La actividad cotidiana, el ejercicio físico-deportivo y un estilo de vida activo determinan buena parte de las afecciones de este hueso del pie que, debido a su ubicación, cumple un rol fundamental en la marcha y posición del pie (llamada bipedestación).

Un equipo de investigadores del Servicio de Ortopedia y Traumatología del Hospital Universitario Austral (HUA) estudió una alternativa al tratamiento convencional para las lesiones crónicas y de gran volumen del astrágalo. Esta investigación, que se desarrolló durante seis años y que supuso un seguimiento de los pacientes de 47 meses promedio, recibió a finales del año pasado el premio anual de la Sociedad Argentina de Medicina y Cirugía del Pie y Pierna, al mejor trabajo científico.

El abecé del tobillo y la lesión osteocondral

El hueso del pie (astrágalo) y el extremo inferior de los dos huesos de la pierna (tibia y peroné) forman la articulación del tobillo. El astrágalo está cubierto por cartílago –un tejido fuerte y flexible que permite que el tobillo se mueva–, y un defecto en este hueso es una lesión del cartílago y el hueso subyacente del astrágalo. En términos médicos, se lo conoce como lesión osteocondral del astrágalo (“osteo” significa hueso y “condral” se refiere al cartílago).

El **Dr. Juan Manuel Yáñez Arauz**, jefe de la Sección Pierna, Tobillo y Pie del Hospital Universitario Austral, explicó que las lesiones osteocondrales pueden ser causadas por un traumatismo –como puede ser un esguince de tobillo–, pero también por la actividad deportiva, por los microtraumas repetidos que implican ciertas actividades de la vida cotidiana –como salir a correr con frecuencia–, trastornos vasculares, y factores metabólicos, entre otros.

“El astrágalo es un hueso que transmite toda la carga del peso hacia el pie y la distribuye en el pie. Cuando este hueso se afecta puede producir dolor, alteración para cumplir con la actividad diaria, limitaciones en la actividad deportiva y, en ocasiones, limitación de las funciones en cuanto a la capacidad de movimiento”, describió el especialista.



El astrágalo es un hueso que transmite toda la carga del peso hacia el pie y la distribuye en el pie. Cuando este hueso se afecta puede producir dolor, alteración para cumplir con la actividad diaria, limitaciones en la actividad deportiva, entre otros.

“Alrededor del 50% de estas lesiones pasan inadvertidas o mal diagnosticadas. Por ello, la importancia de la consulta al especialista ante la persistencia del dolor” (Dr. Juan Manuel Yáñez Arauz).

“El dolor en el tobillo –agudo, semi-agudo– suele ser el síntoma que aducen los pacientes y que motiva la consulta; pero sucede también que la lesión se detecta como consecuencia de un esguince o porque aparece en una radiografía, y no por su sintomatología”, aclaró el **Dr. Javier Del Vecchio**, integrante del staff de Ortopedia y Traumatología del HUA y coautor de la investigación.

En este sentido, el Dr. Yáñez aclaró que incluso algunas personas presentan la lesión y no manifiesten síntomas hasta avanzada la enfermedad; escenario que lleva a un diagnóstico tardío de la patología. Precisó que “alrededor del 50% de estas lesiones pasan inadvertidas o mal diagnosticadas. Por ello, la importancia de la consulta al especialista ante la persistencia del dolor”. Una vez diagnosticada la lesión, es importante determinar su grado porque de ello dependerá el tratamiento; éste puede ser no quirúrgico, o mediante alguna de las técnicas quirúrgicas disponibles.

info Glosario

- **Aloinjerto fresco congelado:** se refiere al tipo de conservación del injerto de banco de tejidos.
- **Astrágalo:** hueso del pie que contribuye a la articulación del tobillo.
- **Cartílago:** tejido firme pero flexible que cubre los extremos de los huesos en una articulación.
- **Esguince:** lesión del ligamento (también llamado torcedura).
- **Injerto:** tejido vivo o muerto que se implanta en una parte del cuerpo para reparar una lesión.
- **Lesiones osteocondrales astragalinas:** lesiones en el astrágalo (hueso y cartílago).
- **Ligamento:** tejidos que conectan los huesos de una articulación.
- **Osteocondral:** “osteo” significa hueso y “condral” se refiere al cartílago.



Premio científico de la Sociedad Argentina de Medicina y Cirugía del Pie y Pierna

Objetivo: evaluar los resultados clínicos e imagenológicos a mediano plazo, de los pacientes sometidos a transplante osteocondral allogénico fresco congelado, en lesiones osteocondrales crónicas del astrágalo mayores a 20mm en cualquiera de los planos del espacio.

**Mayo 2004
a Mayo 2010**
Período de investigación

Población del estudio:

10 pacientes
tratados quirúrgicamente

39,5 edad promedio
con un rango entre 17 y 63 años

Del total de los pacientes, solo se pudo realizar un seguimiento en ocho (cuatro varones y cuatro mujeres), que fueron los incluidos en el estudio.

46,8 meses
promedio de seguimiento

Conclusión: Los aloinjertos osteocondrales frescos congelados son una alternativa válida a la hora de tratar lesiones osteocondrales de gran tamaño, y evitar así morbilidad de zonas dadoras autólogas, o bien procedimientos de artrodesis.

Los Doctores Del Vecchio, Yañez, Bilbao y Raimondi realizaron la investigación que fue premiada por la Sociedad Argentina de Medicina y Cirugía del Pie y Pierna.

Novedoso y efectivo

La investigación, llevada a cabo por un grupo de cuatro médicos del HUA, partió de la base de que aproximadamente la mitad de las lesiones osteocondrales astragalinas sintomáticas no responden bien al tratamiento conservador y necesitan de una solución quirúrgica. La hipótesis manejada fue que para el caso de lesiones crónicas de gran volumen, el uso de injerto osteocondral de banco de tejidos constituye una alternativa que permite rellenar el defecto (una suerte de pequeño “cráter” o agujero que presenta el hueso), sin necesidad de tomar injerto de otra región del cuerpo del propio paciente, y generar dolor o complicaciones agregadas.

Al explicar el quid disparador de la investigación, los especialistas a cargo del estudio argumentaron que el número de lesiones osteocondrales es cada

“El dolor en el tobillo –agudo, semi-agudo– suele ser el síntoma que aducen los pacientes y que motiva la consulta” (Dr. Javier Del Vecchio).

Dra. Nora N. Frascarolli y Equipo

ODONTÓLOGA M.P. 50.557

Odontología integral y reconstructiva • Implantes • Blanqueamiento Dental • Prótesis Fijas y removibles • Cirugía



Edificio Sky Glass, P.B. oficina 105, Los Crisantemos 100 (altura rest. Kansas / Ayres del Pilar)
Panamericana km 43,5 - Pilar - Buenos Aires - Tel.: 02320.409949 | 0230.15.4306583 | 0230.4664594



Colegio del Pilar

Founded in 1982

MIXTO - BILINGÜE - KINDERGARTEN - PRIMARIO - SECUNDARIO

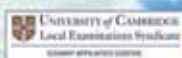
Título Oficial Bilingüe aprobado por la Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires

Exámenes Internacionales - Olimpiadas matemáticas - Deportes

Miembros A.S.D.F (Argentine Schools Debating Federation)

Orientación Vocacional - Educación Artística

Viajes de Estudios - Cuidado del Medio Ambiente



www.colegiodelpilar.com.ar Ruta Provincial 34 km 2,5 (1629) Pilar . Buenos Aires . Tel./Fax: 0230-4426017





FOTO: QUINN JANYA

Las lesiones osteocondrales pueden ser causadas por un traumatismo –como puede ser un esguince de tobillo–, pero también por la actividad deportiva, por los microtraumas repetidos que implican ciertas actividades de la vida cotidiana –como salir a correr con frecuencia–, trastornos vasculares y factores metabólicos, entre otros.

vez mayor y el tratamiento tradicional no resulta efectivo cuando se trata de lesiones grandes.

La investigación merecedora del premio consistió en practicar a un grupo de pacientes –síntomáticos y en quienes no había dado resultado el tratamiento convencional– el trasplante osteocondral alogénico fresco congelado en lesiones crónicas del astrágalo y mayores a 20mm. Transplante “ostecondral” se refera a transplante de hueso y cartílago, y “alógeno fresco congelado” significa que se trata de un injerto de banco de tejido (cadavérico) conservado de esa manera, explicó el **Dr. Facundo Bilbao**, especialista en Ortopedia y Traumatología y miembro del equipo investigador.

Se trató quirúrgicamente a diez pacientes y se realizó el seguimiento en ocho de ellos (los incluidos en el estudio), cuatro varones y cuatro mujeres, cuya edad promedio era de 39,5 años

► FICHA TÉCNICA

Nombre del trabajo:

“Lesiones osteocondrales astragalinas. Tratamiento con aloinjerto fresco congelado”.

Investigadores:

Fernando Bilbao, Javier Del Vecchio, Nicolás Raimondi y Juan Manuel Yáñez Arauz, médicos del Servicio de Ortopedia y Traumatología del Hospital Universitario Austral (HUA).

Fecha:

Noviembre de 2011

(entre 17 y 63 años). El seguimiento mínimo fue de 18 meses y el máximo de 90 meses, con un promedio de 46,8 meses, detalló el **Dr. Nicolás Raimondi**, becario de la Sección Pierna, Tobillo y Pie del HUA.

Una vez practicada la cirugía, retomó el Dr. Yáñez Arauz, el paciente no puede apoyar el pie durante las siguientes seis semanas; el tiempo mínimo para que se incorpore el injerto. Mientras tanto, debe trasladarse con muletas y cumplir con el proceso de rehabilitación. En caso de practicar actividad física deportiva, podrá reincorporarla a partir del sexto mes.

Como corolario de la investigación los médicos indican que, a pesar del bajo número de casos, los resultados clínicos fueron satisfactorios y sostienen que los aloinjertos osteocondrales frescos congelados son una alternativa válida a la hora de tratar lesiones osteocondrales de gran tamaño. ●



40 años
 **SanCorSalud**

**VOS CRECÉS.
 NOSOTROS TAMBIÉN.**

**CRECER JUNTOS ES
 NUESTRO MEJOR LOGRO.**

En Pilar: Mayor V. Vergani 500 esq. Lagrave.

Sede Buenos Aires - Sarmiento 801

Centros de Atención al Asociado:

Caballito / Flores - Rivadavia 6170 | Morón - 25 de Mayo 388 | Lanús Oeste - Hipólito Yrigoyen 4135

0810 - 555 - SALUD (72583)

www.sancorsalud.com.ar

Seguinos en:  

ASOCIACIÓN MUTUAL SANCOR: inscripción en el Registro Nacional de Entidades de Medicina Prepaga (R.N.E.M.P.) bajo el N° 1137 (Registro Provisorio).
 Superintendencia de Servicios de Salud - Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga - 0800-222-SALUD (72583) - www.ssalud.gov.ar

travelplus Leg. 12.776

SHOPPING PILAR POINT: E. López 538, P.B. Local 20

Tel: (02322) 375555 // www.travelplus.tur.ar

Brasil

VERANO 2013

Tkts Aéreos - Traslados In / Out

7 Noches de Alojamiento

Régimen "ALL INCLUSIVE"

Asistencia al viajero 

Costa do Sauipe

Sauipe Club Resort

2 menores de 12 años free en alojamiento

USD 1.730 // SAR 10.290

+ imp. USD 380

Imbassai

Grand Palladium Imbassai Resort

1 menor de 12 años free en alojamiento

USD 2.060 // SAR 11.956

+ imp. USD 380

**Riviera Maya
 Cancun**

Tkts Aéreos - Traslados In / Out

7 Noches de Alojamiento

Grand Palladium Resort All-Inclusive

USD 2.456 // SAR 15.856

+ imp. USD 790

Buzios

7 Noches - Desayuno

Tkts Aéreos - Traslados In / Out

Pousada Da Ferradura

USD 1.180 // SAR 6.566

+ imp. USD 160

**Cataratas
 del Iguazú**

4 días / 3 noches

Pasajes aéreos - Traslados in / out

Excursiones - Media pensión

Hotel Falls Galli - Febrero - Marzo

Desde \$ 3.280

**El Calafate
 & Ushuaia**

7 días / 6 noches

Pasajes aéreos - Traslados

Excursión al Glaciar Perito Moreno

Parque nacional Tierra del Fuego

Lagos Fagnano y Escondido

Hoteles Las Dunas / Tölkeyen

\$ 5.670

Visa 12 cuotas sin interés - Descuento especial a estudiantes y personal del Hospital Austral

Tarifas por persona Verano 2013. En dólares o pesos al cambio oficial. Base doble incluye impuestos y tasas. Cupo hasta agotar 10 lugares.

Sabías, ¿qué?



Prevenir caídas

Noelia Veltri

Los niños y los adultos mayores son los más susceptibles. Por eso, es importante ser cauteloso con las medidas necesarias para que un golpe no ocurra o al menos no genere mayores complicaciones.

Las caídas son accidentes que aunque parezcan “inocentes” y no generen complicaciones, siempre traen consecuencias. Los niños y los adultos mayores encabezan la lista de poblaciones susceptibles a padecerlas. Por su parte, en la tercera edad, el principal riesgo pasa por la inseguridad que una caída pueda generar, provocando que la persona pierda movilidad y realice cada vez menos actividades.

Alerta: niño explorando

“Los chicos conocen su entorno a través de la exploración, pero sobre todo mediante el gusto y el tacto. En este sentido, tener conciencia sobre los riesgos que existen en el medio en que se mueve un niño y saber cómo hacer para que este sea más seguro son aspectos importantes desde el punto de vista de la prevención de accidentes”. (**Dra. Débora Albosky**, médica del staff de Pediatría del HUA).

“Las caídas no son accidentales, sino consecuencia del resultado de una constelación de factores que confluyen generando una situación de riesgo. Desde este punto de vista, entonces, si un niño se cae y se lastima no se trata de una fatalidad, sino de un error de prevención” (**Dr. Ricardo De la Calle**, médico del staff de Pediatría del HUA).

Consejos prácticos

Los doctores Albosky y De la Calle enumeran diversas medidas preventivas para evitar caídas en la casa, calle o escuela



FOTO: TROLF

que, si bien en la mayoría de los casos generan solo un raspón, a veces pueden producir fracturas o contusiones, e inclusive poner en riesgo la vida.

- Evitar los andadores movibles (es decir, los que ruedan por el piso) porque pueden “volcar” o bien “bajar” escaleras con los bebés adentro. Además, el contar con un andador puede facilitar que el niño agarre objetos cortantes o toque algo caliente.
- No dejar a los bebés sin vigilancia sobre cambiadores, sillones o camas.
- Cerrar con llave las puertas que lleven a lugares potencialmente peligrosos.

- Colocar barreras o puertas en escaleras.
- Colocar protectores de ventanas.
- No darle al niño “tareas” o responsabilidades que no puede cumplir como, por ejemplo, “cuidarse solo” o hacerse responsable por hermanos menores.
- Hablar, sobre todo con los varones, respecto al riesgo que generan ciertas conductas como caminar o correr por la calle, trepar árboles o andar en bicicleta o patineta muy rápido.
- Ser precavido respecto a las propias conductas de riesgo dado que en los primeros años de vida los niños imitan todo lo que sus padres hacen.

¡Cuidado con las bicicletas!

Un párrafo aparte merecen las bicicletas, compañeras infaltables de los chicos durante la niñez. En cuanto al uso, es importante que los padres se aseguren de que el niño, estando sentado en el asiento, llegue a apoyar sus pies completamente en el piso. También, junto con la bici, hay que regalarles el casco; pero además enseñarles que el calzado más adecuado son las zapatillas cerradas y no las ojotas. Otro punto importante es que nunca anden dos niños juntos en una misma bicicleta.

Y con el transporte público también...

Por otro lado, cuando los chicos ya van solos al colegio o cumplen con ciertas actividades que los obligan a desplazarse en colectivo, subte o tren es importante advertirles que:

- Deben esperar para subir y bajar de cualquier vehículo hasta que se detenga completamente.
- Para subir, siempre hay que esperar en la vereda o andén.
- Siempre deben utilizar las manos para agarrarse, sobre todo cuando no viajan sentados.

¿Cómo proceder ante un golpe?

Lo primero es controlar al niño consolándolo para que no se angustie y pueda explicar dónde le duele. En segundo término, hay que colocar hielo en la zona y concurrir luego a la guardia, sobre todo en caso que se hayan generado heridas cortantes. No obstante, antes de salir de casa, hay que higienizar la zona con solución de yodo povidona o agua limpia y cubrirla comprimiendo con una gasa o paño limpio.

Adultos mayores y sus cuidados

“Los adultos mayores también suelen sufrir golpes (sin llegar a caerse), cortes, laceraciones e inclusive cuadros de asfixia o electrocución. Esto es así fundamentalmente debido a los trastornos de la marcha que muchas veces sufren; pero también como



Consejos útiles para cuidar a los chicos:

- Las camas de arriba (cuchetas y marineras) y las de niños menores de 3 años deben tener barandas.
- Evite que los niños sean alzados por otros niños o hermanos mayores.
- Se recomienda que los niños no jueguen en el baño o en la cocina.
- Evite que los pisos estén mojados o resbalosos.
- En las bañeras, utilice siempre alfombras o superficies antideslizantes.
- Repare las superficies irregulares y corrija los pliegues de las alfombras.
- Coloque protectores en las esquinas de las mesas y evite que se interpongan al paso.
- Verifique la existencia de agujeros, desniveles, pozos, escalones, y diseñe su protección, es decir, tápelos o anúlelos.
- Desaliente los juegos violentos y con niños mayores.
- Impida que los niños manipulen sillas o reposeras plegables.
- En ascensores, aleje a los niños de las puertas, evite que se muevan en su interior y nunca permita que los utilicen solos o que abran y cierren sus puertas.



consecuencia de la disminución de la fuerza muscular, los trastornos osteoarticulares, el enlentecimiento de los reflejos normales y la disminución de la audición, la agudeza visual y el olfato” (**Dr. Agustín Christiani**, médico de consultorio del Servicio de Clínica Médica del HUA).

“Además, así como son susceptibles a las caídas, los adultos mayores suelen sufrir sus consecuencias. Por eso, para prevenirlas, es importante entender que una caída no es un accidente; sino la interacción de causas predisponentes

Y para los adultos también



Según el Dr. Germano, para cuidar a las personas mayores es recomendable:

- Dejar la luz del baño encendida durante la noche.
- Antes de acostarse, tomarse unos minutos para ver si no hay cosas en el camino con las cuales puedan tropezar.
- Colocar barrales en el baño.
- Evitar los escalones o desniveles.
- Quitar las alfombras.
- Evitar las superficies resbaladizas.
- Evitar el uso inadecuado de elementos inestables de elevación; por ejemplo, una silla para alcanzar algo en lugar de utilizar escaleras.
- No trabar puertas internas como las del baño.
- Adecuar la altura del inodoro.
- Asegurarse de que utilicen el calzado adecuado.

propias de la persona, que se suman a ciertos factores desencadenantes, tanto intrínsecos (directamente relacionados con la persona) como extrínsecos (o externos)” (**Dra. Betina Forno**, médica clínica del HUA).

Alertas intrínsecas

- Cambios fisiológicos propios de la edad
- Enfermedades agudas y crónicas: cataratas, artrosis de columna y miembros inferiores, problemas neurológicos, demencias o secuelas de accidentes cerebrovasculares
- Medicamentos: el uso de 4 o más fármacos aumenta significativamente el riesgo de caídas, sobre todo cuando son psicofármacos, antiarrítmicos, diuréticos (por el “apuro” que generan) o anticonvulsivantes.

Alertas extrínsecas

- Presencia de escaleras empinadas, escalones gastados o demasiado altos
- Alfombras, pisos y bañeras resbaladizas
- Inodoros demasiado bajos, camas demasiado altas, ausencia de pasamanos o barandas, muebles mal ubicados que funcionan como obstáculos, sillas inestables o sin apoyabrazos, etc.
- Iluminación nocturna
- Existencia de cables que puedan ocasionar caídas

Sin miedos

Todos los factores descriptos llevan al desarrollo de caídas en los adultos mayores, que no solo son riesgosas en sí; sino que además generan miedo y cierta discapacidad.

¿Por qué? Debido a que es muy común que, luego de haberse dado un golpe, un abuelo no quiera seguir jugando con su nieto, o bien que una abuela que se cayó en la vereda sienta tanto dolor y miedo que ya no tenga ganas de salir a la calle.



La segunda
SEGUROS GENERALES
COOPERATIVA LTDA. DE SEGUROS GENERALES

Héctor José Severini

Productor Asesor Directo
Mat. N° 00561

Víctor Vergani 632 . Pilar . Provincia de Bs. As.
Tel.: (+54-230) 4428115 . Tel./Fax: (+54-230) 4373123
Cel.: (011) 15-6020-4347 . ID: 242*1104
E-mail: hseverini@lasegunda.com.ar . Website: www.lasegunda.com.ar





BAIRES POOLS

ARQUITECTURA EN PISCINAS

www.bairespools.com.ar



Sucursal Pilar

Ruta Panamericana km. 51.5

Piso 3 . Oficina 305

Tel.: (0230) 4375044

Cel.: 15-4992-7219

Nextel: 570*1293

www.bairespools.com.ar

info@bairespools.com.ar



NORDELTA / LA ISLA • LOTE 239



PROV. DE CORDOBA

IC AUTO clima
De Salazar y Biende
BATERIAS - RADIADORES
Tel: 02322421142 / 16-173-3052 Ruta 8 N° 976 Pilar / autoclimapilar@hotmail.com

ALTERNADORES - ARRANQUES
AIRE ACONDICIONADO
* Reparaciones en general *

WLO
Willard PLATA
BATERIAS

NUEVO TALLER: AIRE ACONDICIONADO - ARRANQUES
ALTERNADORES - REPARACIONES EN GENERAL

AUTO clima

Pilar

De Salazar y Biende

TODO PARA LA REFRIGERACIÓN Y CALEFACCIÓN DEL AUTOMOTOR
TODAS LAS TARJETAS

NO INTERRUMPA SU ACTIVIDAD LABORAL:
REPARAMOS SU VEHICULO Y AL TÉRMINO DE SU JORNADA LE DEVOLVEMOS LA UNIDAD REPARADA SIN COSTO ADICIONAL
(BENEFICIO EXCLUSIVO SOLO PARA EL PERSONAL DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL)

AGENTE OFICIAL BATERIAS



RUTA 8 N°976 - CIUDAD DE PILAR (FRENTE A CARREFOUR)
TEL.: 0230-4421142 / ID: 173*3052 - 719*2284 - TALLER: 0230-4421142 / ID: 582*1890

“Las consecuencias de las caídas pueden ser tanto médicas como psicológicas, sociales y funcionales. Sin embargo, lo peor que se puede hacer es quedar paralizado. Si no se tomaron los recaudos necesarios para evitar que la caída se produzca, o bien si por los factores descriptos anteriormente, eso ocurrió, lo que hay que hacer es no quedarse sentado. Una buena opción es realizar actividad física, siempre adaptando los movimientos a la edad y a las posibilidades de la persona. Lo ideal es comenzar con ejercicios, supervisados por un terapeuta físico, que estén destinados a mejorar la fuerza de los miembros inferiores, al entrenamiento del equilibrio y a la rehabilitación de la marcha. Luego, una alternativa es realizar Tai Chui Chuan, un arte marcial chino que es practicado por ancianos sin grandes limitaciones físicas debido a que entrena todos los aspectos del equilibrio”, completó la **Dra. Forno**.

Post caídas

Así como es frecuente ver niños en edad escolar con yesos en brazos y piernas, en los adultos mayores la fractura

secundaria a una caída –principalmente la de cadera o muñeca– es moneda corriente, sobre todo como consecuencia de la osteoporosis.

“Junto con los hematomas a nivel del sistema nervioso (llamados subdurales) que pueden generar trastornos cognitivos y motores irreversibles, e incluso ser causal de muerte en la tercera edad, las fracturas –especialmente la de cadera– es la complicación más temida por los especialistas y los pacientes debido a que requiere hospitalización, cirugía y rehabilitación” (**Dr. Ezequiel Martín Germano**, médico clínico del HUA).

“Tal como muestran los estudios, entre el 5% y el 10% de las caídas puede ocasionar daños severos como fracturas, traumatismos de cráneo o heridas mayores; sin olvidar el ‘otro gran enemigo’, la ansiedad post caída. Este síndrome se presenta por lo general en los adultos mayores que viven solos, y más aún cuando están deprimidos o tienen algún trastorno cognitivo, de balance o de movilidad” (**Dr. Cristián Dellepiane**, médico del staff de Clínica Médica). ●



FRIGORIFICO

frigorificojs@yahoo.com.ar

- **Carnes . Achuras . Embutidos
Productos de Granja**
- **Quesos y fiambres**
- **Venta al público y mayorista**
- **Envíos a domicilio**
- **Calidad y atención**
- **Tarjetas de crédito y débito**
- **Abierto de lunes a domingo**

SUCURSAL N° 1 . Pilar
Camilo Costa y Víctor Vergani
Tel.: 0230-4420500/4428678
ID: 241*544

SUCURSAL N° 2 . Pilar
Av. Tomás Márquez 1126
Tel.: 0230-4373054
ID: 241*1684

SUCURSAL N° 3 . Pilar
H. Yrigoyen y Chacabuco
Tel.: 0230-4422907

Una solución para hernias de disco

Disectomía Percutánea: una técnica mínimamente invasiva para tratar hernias de disco.

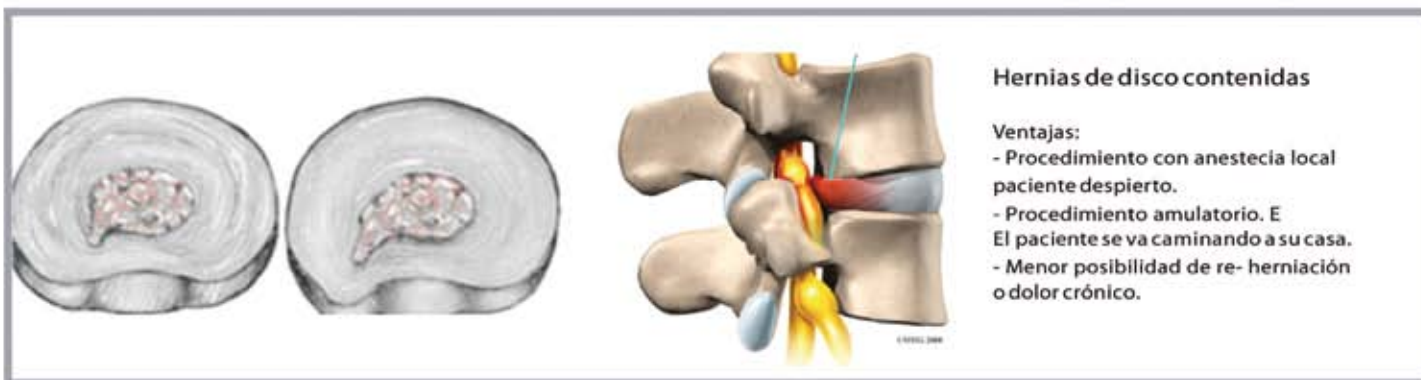
La técnica, lanzada recientemente en la Argentina, es una solución mínimamente invasiva para el tratamiento de hernias de disco lumbares contenidas. En un procedimiento de tres minutos, con anestesia local, el sistema permite la remoción del 15% del material discal herniado. El procedimiento, lanzado en Europa y los Estados Unidos hace algunos años, permite una opción a cirugías mayores de fijación de columna.

La experiencia clínica ⁽¹⁾ publicada por el Dr. Mitchell Hardenbrook, del Naval Medical Center, en Portsmouth, y del Boston Spine Center en EEUU, ha demostrado que gracias a la hidrodissectomía, técnica utilizada en SpineJet, existe una disminución de hernia recurrente del 17% al 0%, y una disminución del dolor radicular en ausencia

de hernia recurrente del 21% al 4%. Esto se explica por la menor invasividad y menor lesión de tejidos en el abordaje, así como la postergación de la fijación de la columna.

El sistema de cánula empleado en la hidrodissectomía permite una descompresión adecuada a través de una incisión de 3,8 mm. Esto potencialmente reduce el riesgo de hernia recurrente y cicatriz epidural.

(1) Hydrodissectomy: A Novel Surgical Technique to Treat Primary, Recurrent and Far Lateral Lumbar Herniated Nucleus Pulposus, Dr. Mitchell Hardenbrook, presents the International Society for Minimal Intervention in Spinal Surgery (ISMIS), Zurich, Suiza 2007.



Hernias de disco contenidas

Ventajas:

- Procedimiento con anestesia local paciente despierto.
- Procedimiento ambulatorio. E El paciente se va caminando a su casa.
- Menor posibilidad de re- herniación o dolor crónico.



Tecnología nombrada y autorizada en la Argentina por diversas Obras Sociales y Prepagas (como Swiss Medical, Accord Salud, IOMA, IOSE, entre otras). Consulte con su médico especialista para la consideración e indicación de la presente técnica. Para consultas sobre el producto llámenos para más detalles.



BUENOS AIRES, ARGENTINA
Cerrito 520, 5to piso, Buenos Aires, Capital Federal, C1010AAL Argentina
fono: +54 11 52757571 + 54 11 52757572 fax: +54 11 4382 8874
SANTIAGO, CHILE
Av. General del Canto 112, Of 104, Providencia, Santiago, Chile
fono: +56 2 3357587 Fax +56 2 8711967

cotizaciones@hecaglobal.com
Síguenos en facebook.



En tan sólo 48 hs.

El equipo de cirugía reconstructiva de la cadera, mediante un trabajo interdisciplinario de cirujanos, infectólogos, médicos clínicos y fisiatras, realiza intervenciones mínimamente invasivas que permiten al paciente caminar a tan sólo 24 hs. de la cirugía y ser dados de alta a las 48 hs. Asimismo, de acuerdo a estadísticas internacionales, se estima que una artroplastía protésica de cadera puede durar 20 años o más.

“ La cirugía de reemplazo de la cadera, que consiste en cambiar una o ambas partes de la articulación, es la de mayor éxito en los últimos 30 años. Alcanza una tasa de supervivencia de la prótesis del 95% a 10 años”, especificó el **Dr. Diego Mengelle**, jefe de sección cadera del Servicio de Ortopedia y Traumatología del Hospital Universitario Austral (HUA).

Los signos de alarma en esta articulación se manifiestan a partir de un dolor en la ingle que se irradia hacia el muslo. Las causas pueden diferir de acuerdo a la edad: en los pacientes jóvenes, un

principio frecuente es la secuela de displasia de cadera (patología del niño), entre los adultos de 50 a 75 años, predominan las artrosis y necrosis (muerte de la cabeza femoral); y en los mayores de 75, por fracturas del cuello femoral.

El **equipo de cirugía reconstructiva de la cadera del Hospital Universitario Austral** trabaja en forma interdisciplinaria entre el servicio de clínica médica, infectología, hemoterapia y fisioterapia con modernas técnicas de intervención de abordajes reducidos que permiten disminuir la agresión, bajar el nivel de sangrado, mejorar la rehabilitación y dejar menos cicatrices.

“En el HUA, optamos por el **abordaje posterior reducido** que permite con menor agresión quirúrgica obtener mejores resultados. Se trata de una técnica utilizada en centros de primer nivel en la Argentina que posibilita a nuestros pacientes caminar a tan solo 24 hs. de la cirugía, ser dados de alta a las 48 hs. –caminando sin bastones– y comenzar la rehabilitación en el domicilio a partir de las 72 hs. del postquirúrgico. Luego, a los 10 días de la operación, pueden conducir y continuar la rehabilitación en el gimnasio del hospital”, explicó el Dr. Mengelle.

“El éxito no depende solo del cirujano, sino del conjunto de las acciones de cada profesional que actúa en forma coordinada. Es un trabajo en equipo donde cada jugador es fundamental para obtener resultados óptimos”, destacó el Dr. Mengelle.

El proceso previo

El primer paso “es la consulta con el equipo de cadera, donde se programan los distintos estudios que necesita el paciente, y se lo cataloga según el nivel de riesgo (ASA)”, comentó el **Dr. Matías Tisi Baña**, médico del staff de Clínica Médica del Hospital Universitario Austral (HUA).

El riesgo ASA (por sus siglas en inglés) corresponde a una denominación de la Sociedad Americana de Anestesiología. “Se trata de un *score* de evaluación de la situación física que mide en puntos, desde sano (1) a muy enfermo (5), la

El reemplazo total de cadera es una de las cirugías más exitosas en Ortopedia y Traumatología y su objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas normalizando la función de su cadera. Es de esperar que un paciente con una prótesis total de cadera pueda desarrollar una vida sin dolor articular y sin limitaciones funcionales.



info Estudios previos a la intervención

- Evaluación clínica
- Evaluación infectológica
- Evaluación anestesiológica
- Comienzo de la rehabilitación prequirúrgica
- Evaluación odontológica (para descartar infecciones ocultas)
- Evaluación ginecológica (para descartar infecciones ocultas)
- Laboratorio completo, electrocardiograma, RX de tórax y cultivo de orina

situación general del paciente. Es una manera de manejar criterios similares en la categorización del riesgo previo del paciente y que no sea una evaluación subjetiva. Los evaluadores (clínico y anestesiólogo) dan un *score* de ASA y se programa el seguimiento durante y después de la cirugía”, explicó el Dr. Tisi Baña.



Se toman fotografías y se filma a los pacientes para que se comparen ellos mismos a los 10 días después de la cirugía.

Asimismo, en forma paulatina, se realiza una evaluación preoperatoria que incluye un control clínico general (examen físico y de presión, antecedentes médicos y de medicación, alergias, revisión de situación cardiovascular y de laboratorio, vacunas, etc.), y tres controles para este tipo de cirugía en particular: del área de anestesiología, para preparar la anestesia y explicar cómo va a efectuarse; del sector de infectología, para prevenir la infección de la prótesis;

“El éxito no depende solo del cirujano, sino del conjunto de las acciones de cada profesional que actúa en forma coordinada. Es un trabajo en equipo donde cada jugador es fundamental para obtener resultados óptimos” (Diego Mengelle).

y finalmente, un control traumatológico para definir aspectos técnicos de la cirugía y el plan postoperatorio.

La diferencia sustancial con respecto a otras intervenciones –aclara el Dr. Tisi Baña– “es que se trata de una operación relativamente grande en comparación con otras, pero no hay contraindicación de la cirugía por un criterio de edad, de acuerdo a las características de la patología de cadera; pues, la mayor parte de los pacientes son adultos mayores o ancianos”.

Enfermedades más frecuentes de la cadera

Artrosis primaria: Es un proceso degenerativo que se caracteriza por la destrucción del cartílago articular y el sobrecrecimiento óseo. Esto genera dolor y disminución del rango de movimiento en grados variables. Es más frecuente en individuos mayores de 60 años, aunque por diversas razones puede aparecer a cualquier edad.

Enfermedades del desarrollo, displasia de cadera: Estos desórdenes causan alteraciones en la anatomía de la cadera y pueden producir diversos grados de artrosis secundaria.

Artritis reumatoidea: Es un proceso inflamatorio que se caracteriza por el compromiso de más de una articulación. Puede comenzar a cualquier edad. Produce lesiones en el cartílago articular, el hueso y la membrana sinovial (artrosis secundaria).

Necrosis avascular: Es el resultado de la interrupción del flujo sanguíneo a la cabeza femoral. Esto causa áreas de muerte ósea, las cuales pueden eventualmente generar regiones de destrucción o colapso articular (artrosis secundaria).

INSTITUTO DE COSMETOLOGÍA Y ESTÉTICA



CENTRO DE FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN PROFESIONAL



ABIERTA LA INSCRIPCIÓN 2013

Carreras dictadas por médicos de diferentes especialidades, esteticistas y cosmetólogas de gran trayectoria

CURSOS

Cosmetología - Título: Cosmetóloga Profesional
Estética corporal - Título: Esteticista Profesional

Clases semanales de 2 hs. de duración - Cuota mensual: \$450.-
Matrícula: \$450.- (Incluye bolso, delantal, cofias, camilleros, espátulas y otros implementos necesarios para la formación profesional)

Edificio Pilar Office - Panamericana
km 54,5 - Tel.: (0230) 4315691
www.pilarmedicalgroup.com.ar



Alquiler y venta de artículos ortopédicos
Insumos médicos - Plantillas ortopédicas
realizadas con estudio computarizado.

Consulte por beneficios exclusivos
para pacientes del Hospital Austral.

Av. Presidente Perón 1.507 - Pilar
Tel.: 0230- 4544046 - Cel.: (54 11) 15.6510.6146
info@ortopediadelcampus.com.ar - www.ortopediadelcampus.com.ar

Estética facial y corporal

Modeller
Modela tu cuerpo

Cosmiatría - Estética facial - Estética corporal - Aparatología

Equipos propios con las más moderna tecnología.
Profesionales capacitados en cada especialidad.



Medicina estética - Cirugía plástica y reparadora - Depilación definitiva (IPL)



CÁPSULA DE OZONO
Y TERMOTERAPIA (nueva)

Venta de
productos



Seguinos en Facebook y enterate
de nuestras promociones diarias

Shopping Pilar Point - 3º piso - Of. 310
Tel.: 0230-437-3533 / 011-15-5428-7165
modeller_modelatucuerpo@hotmail.com

FUTBOL 7 INTERCOUNTRIES

Torneos especialmente diseñados para
Clubes de Campo, Barrios Privados y Countries



INSCRIPCIÓN ABIERTA

TORNEOS PRE-TEMPORADA
APERTURA y CLAUSURA

Categorías: Júnior "A", "B",
Sénior "A" "B" y Sénior "Max"

Visite nuestra página web:
www.ligaintercountries.com.ar

Informes: 0348-4425932

Cel: 15-5249-2218 Id (nextel): 54*129*467



“En el HUA, optamos por el abordaje posterior reducido, que permite con menor agresión quirúrgica obtener mejores resultados. Se trata de una técnica utilizada en centros de primer nivel en la Argentina que posibilita a los pacientes caminar a tan solo 24 hs. de la cirugía, ser dados de alta a las 48 hs.—caminando sin bastones— y comenzar la rehabilitación en el domicilio a partir de las 72 hs. del postquirúrgico. Luego, a los 10 días de la operación, pueden conducir y continuar la rehabilitación en el gimnasio del hospital” (Dr. Diego Mengelle).



Los pacientes normalmente logran sentarse el día posterior a la intervención, deambulan al segundo día, momento en el que se retiran del hospital, y al tercer día comienzan la rehabilitación en su domicilio.

La clave del éxito

Luego de la explicación detallada de la cirugía, “se les entrega a los pacientes un cuadernillo ilustrativo con información sobre la patología, la cirugía y el postquirúrgico. Se les muestran videos de otros pacientes con sus mismas características, caminando en el proceso previo y posterior a la operación. Se les toman fotografías y son filmados para que se comparen ellos mismos a los 10 días después de la cirugía”, expresó el Dr. Mengelle.

Los pacientes normalmente logran sentarse el día posterior a la intervención, deambulan al segundo día, momento en el que se retiran del hospital, y al tercer día comienzan la rehabilitación en su domicilio. Luego, a los 10 días, se estima que pueden conducir y comenzar con actividades laborales.

“En la medida de lo posible, es importante que un profesional de rehabilitación asista al domicilio 2 o 3 veces por semana para continuar con la rehabilitación iniciada en la internación, asesorarlo y controlar los distintos elementos de las AVD (altura de la cama, adaptación del baño, altura de la silla, etc.)”, explicó el **Lic. Guillermo Windels**, coordinador de rehabilitación de los postquirúrgicos de reemplazo de cadera y rodilla del Hospital Universitario Austral (HUA).

En este proceso, “se ejecuta el plan de ejercicios y se enseña a superar distintos obstáculos que puedan haber en el hogar: escalones, pendientes o escaleras”, agregó.

Al mes de la cirugía, “se debe continuar asistiendo a un consultorio o servicio de kinesiología 2 o 3 veces por semana para realizar ejercicios de fortalecimiento; recién a partir del tercer o cuarto mes se recibe el alta kinésico, con autorización médica previa”, aclaró el Lic. Windels.

El factor más temido

La complicación más temida, pero poco frecuente en los reemplazos de cadera, es la infección –lo que comúnmente se conoce como “rechazo de la prótesis”. Existen distintos factores que incrementan el riesgo como la edad, el tipo de anestesia, las enfermedades asociadas, la duración de la cirugía, el tipo de reemplazo y el antecedente de fractura.

“La tasa de infección de prótesis de cadera, que varía de 0,67 a 2,40 eventos cada 100 cirugías, puede afectar solo a la herida quirúrgica; o en el peor de los casos comprometer la prótesis, con lo que se requiere su retiro para asegurar la curación”, indicó el Dr. Rodolfo Quirós, jefe de Infectología, Prevención y Control de Infecciones del HUA.

“Entre las manifestaciones más comunes de infección se destacan enrojecimiento y dolor alrededor del sitio quirúrgico (herida), drenaje de material purulento a través de la herida quirúrgica, fiebre, impotencia funcional y aflojamiento de la prótesis”, enumeró el Dr. Quirós.

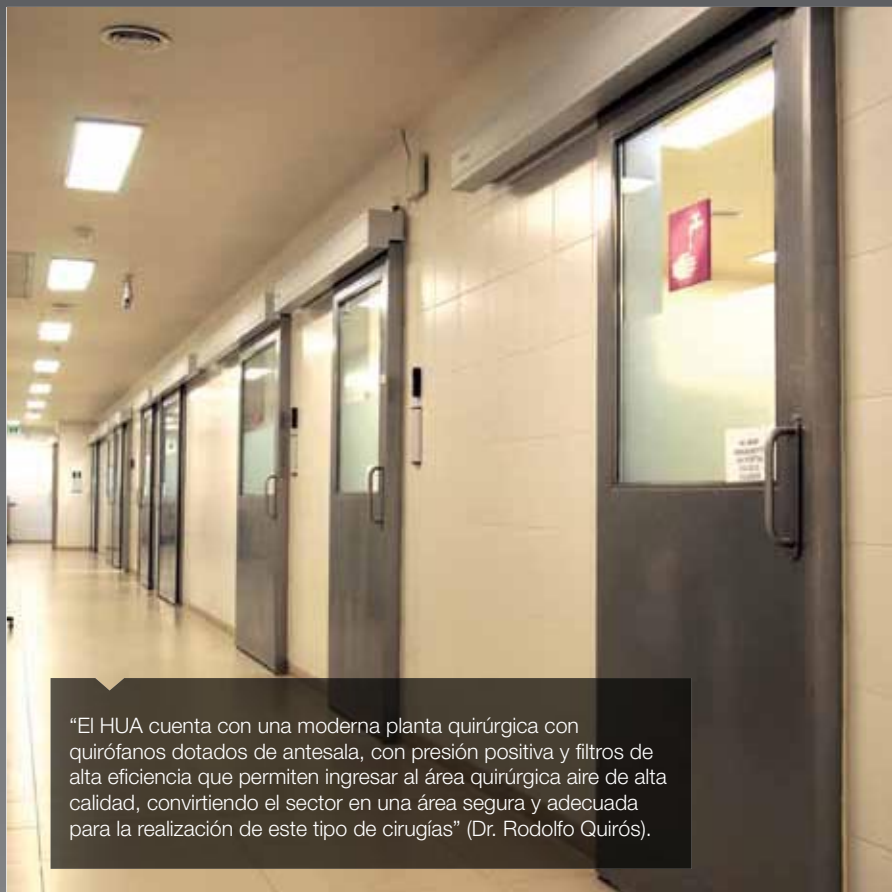
Por este motivo, “el Hospital Universitario Austral cuenta con una moderna planta quirúrgica con quirófanos dotados de antesala, con presión positiva y filtros de alta eficiencia que permiten ingresar al área quirúrgica aire de alta calidad, convirtiendo el sector en una área segura y adecuada para la realización de este tipo de cirugías”, concluyó el Dr. Quirós.

Perspectivas

“Nuestro desafío es el constante avance en técnicas que permitan salvar la articulación propia. En el caso que esto sea imposible, el objetivo es garantizar una altísima tasa de éxito con mínimas agresiones quirúrgicas utilizando próte-



“En la medida de lo posible, es importante que un profesional de rehabilitación asista al domicilio 2 o 3 veces por semana para continuar con la rehabilitación iniciada en la internación, asesorarlo y controlar los distintos elementos de las AVD (altura de la cama, adaptación del baño, altura de la silla, etc.” (Lic. Guillermo Windels).



“El HUA cuenta con una moderna planta quirúrgica con quirófanos dotados de antesala, con presión positiva y filtros de alta eficiencia que permiten ingresar al área quirúrgica aire de alta calidad, convirtiendo el sector en una área segura y adecuada para la realización de este tipo de cirugías” (Dr. Rodolfo Quirós).



sis de primera línea mundial”, especificó el Dr. Mengelle. Y aclaró que “la mejor prótesis no es la más cara, sino la que se corresponda con cada paciente”.

“El éxito de la cirugía depende desde la persona que realiza la limpieza del quirófano hasta el cirujano. Cada eslabón es fundamental: el cuidado y la valoración de todas las partes del equipo nos diferencian claramente de otras instituciones”, agregó. ●

Testimonio: José Ferreyra
(81 años), paciente del HUA

“Con la operación recuperé el movimiento más simple: caminar”



“Fui operado en el Hospital Austral en octubre del 2011”, dice José Ferreyra, paciente del HUA que cuenta su experiencia: “Luego de ver la radiografía de mi cadera en otro centro de salud y observar los huesos tan cercanos, que inclusive casi se rozaban y no me permitían caminar, decidí consultar al equipo médico del hospital”.

“En mi caso, se me colocaron dos prótesis: una en la cadera y otra en el fémur; es decir, se reemplazaron dos elementos óseos de mi cuerpo. Previo a la fecha de intervención, me realicé todos los estudios de rutina correspondientes; y el mismo día que concurrí para la operación, vi un video de una persona de mi misma edad que, luego de la intervención, podía caminar normalmente y hasta correr. Y puedo decir qué grata fue mi sorpresa cuando, luego de haber estado internado dos días y hacer kinesioterapia durante un mes alternando con distintos tipos de ejercicios de fortalecimiento, pude recuperar el movimiento más simple, como caminar, y hasta poder llegar a correr”.

www.tortastematicas.com.ar



Aletri
TORTAS TEMÁTICAS

tu idea hecha torta!



info@tortastematicas.com.ar



02304-498124 // 011-15-4492-0749



Aletri Tortas Temáticas

LOLIS

Todo para el bebe



¡Un lugar donde encontrarás todos los productos y el mejor asesoramiento para vos y tu bebé!!

ROPA DE 0 A 2 AÑOS

RODADOS - CUNAS - HIGIENE - ALIMENTACIÓN - JUGUETES

EVA PERÓN 535 - PTE. DERQUI



ROPA PARA NIÑOS

¡CON ORIGINALIDAD, CALIDAD Y TENDENCIA!

AV. DE MAYO 325 esq. SAN MARTÍN - PASEO DE LA RECOVA - PTE. DERQUI



HERRERÍA
VELKOP



ATENCIÓN ARQUITECTOS TRABAJOS SOBRE PLANOS
PARRILLAS - PÉRGOLAS - REJAS - FRENTES - ESCALERAS
PORTONES CORREDIZOS, 2 HOJAS, LEVADIZOS - C/SIN AUTOMATIZACIÓN
PROTECCIONES - PISCINAS - BALCÓN - TERRAZAS
SOLDADURAS ESPECIALES: TIG MIG - ELECTRODOS

TEL.: 0230-4488713 / CEL.: 011-15 61768134 / ID: 54*712*4004
SARMIENTO 1370 - DERQUI - BS.AS. - velkop@hotmail.com



EntreVetas Carpintería
Muebles a medida



PROVEEDOR DE

~ UNIVERSIDAD AUSTRAL ~

~ REVISTA VIDA DEL HOSPITAL AUSTRAL ~



Rosalía de Castro 6928, Del Viso, Bs. As.
02320-300735::02320-15-518012::798*6986

entrevetas@gmail.com :: http://entrevetas.blogspot.com
http://www.facebook.com/entrevetas

CUANDO EL EMBARAZO NO SE DA POR LA VÍA NATURAL

El deseo de tener un hijo es casi un anhelo universal. Pero no todas las parejas que quieren lo consiguen y, ante esta situación, hay quienes elijen recurrir a técnicas artificiales para favorecer el embarazo. ¿Qué significa la fecundación asistida? ¿Qué distingue a unas técnicas de otras? ¿Qué alternativas previas o “naturales” existen? ¿Cuál es el *quid* del debate en torno al tema?

La *concepción, fertilización o fecundación* de un ser humano puede darse de modo *natural* o *artificial*. Antes de continuar con la explicación, se describe brevemente qué significa cada uno de los términos marcados en letra cursiva.

La vida biológica de un ser humano comienza en el momento en que se *unen* el óvulo (célula reproductora femenina) y el espermatozoide (célula reproductora masculina). A esa *fusión*, se la denomina fertilización o fecundación y puede suceder natural o artificialmente. La fecundación natural es fruto de la unión sexual del varón con la mujer. La fecundación artificial, en cambio, apela al empleo de diversos procedimientos técnicos –de menor o mayor complejidad– mediante los cuales se trata de aproximar, en forma artificial, a las células sexuales femenina y masculina para favorecer el embarazo.

Concepción y fecundación

Determinar el comienzo de la vida humana es un tema polémico, coinciden los especialistas consultados para esta nota. El **Dr. Ernesto Beruti**, jefe de Servicio de Obstetricia del Hospital Universitario Austral (HUA), lo resumió así: “Para algunos, la vida comienza cuando el niño recién concebido se implanta en el útero de su madre. Otros creen que es cuando comienza a latir el corazón. Otros opinan que es cuando se corta el cordón umbilical. Y todavía otros creen que es cuando hay un sistema nervioso maduro y existe pleno uso de la razón. No obstante –continuó el doctor– la ciencia ha demostrado que la vida humana comienza mucho antes de las teorías apenas mencionadas”.

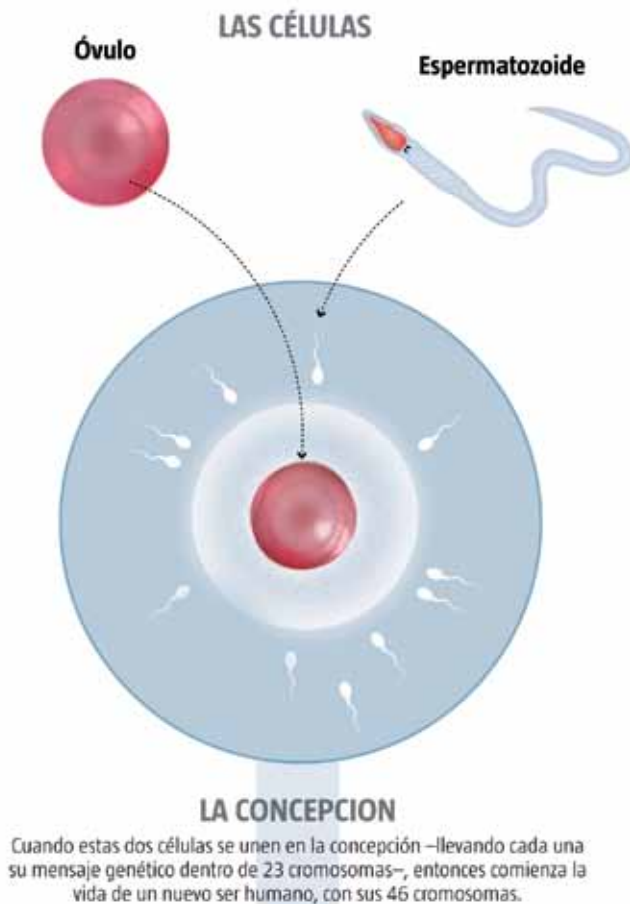
El Dr. Beruti describió que “como en todos los animales superiores, el ser humano tiene una reproducción sexuada que

depende de dos células, el espermatozoide (del hombre) y el ovocito (de la mujer). Cada una por separado es altamente especializada, pero no es un ser humano. Sin embargo, cuando estas dos células se unen en la concepción –llevando cada una su mensaje genético dentro de 23 cromosomas–, entonces comienza la vida de un nuevo ser humano, con sus 46 cromosomas”. A ese nuevo ser humano, se lo llama cigoto (óvulo fertilizado), que madura hasta convertirse en un embrión; luego en un feto, en un bebé y, finalmente, en un recién nacido.

El **Dr. Adolfo Etchegaray**, director de la Unidad de Medicina Fetal del HUA, añadió a esta explicación que “se trata de un proceso que tiene una continuidad ontológica; siempre estamos frente a una persona, lo que varía son las distintas etapas de desarrollo por las que atraviesa”. El doctor agregó que “desde un punto de vista

La evolución de la vida humana desde la concepción...

La vida biológica de un ser humano comienza en el momento en que se unen el óvulo (célula reproductora femenina) y el espermatozoide (célula reproductora masculina). A esa fusión se la denomina fertilización o fecundación. La fecundación natural es fruto de la unión sexual del varón con la mujer.



Gestación

Desde un punto de vista biológico, el embrión es una persona, lo que varía son las distintas etapas de desarrollo por las que atraviesa. El óvulo fertilizado tiene vida y esa vida es un ser humano; si uno deja que se desarrolle, será un recién nacido.

Desde la fase de cigoto estamos en presencia de un cuerpo humano en los procesos temporales de la transmisión de la vida. El mismo individuo humano es el que existe en la vida embrionaria, en la juventud o en la ancianidad. Aunque el cuerpo cambia continuamente, desde el inicio a la muerte a través de las etapas embrionarias, fetales y después del nacimiento, sin embargo mantiene su identidad corporal.

DESARROLLO DEL BEBE

Día 1

El bebé es un embrión con dos capas de células a partir de las cuales se desarrollarán todos los órganos. Mientras se desplaza por las trompas de falopio hasta el útero, el cigoto se divide en 2 células, luego en 4, etc.

Semana 6

El bebé mide 1,2 cm y pesa 1,5g. Su corazón late. Comienza a formarse el sistema nervioso.

Semana 9

El bebé mide 5,5cm. y pesa 10g. Ya se pueden ver sus huellas digitales. La estructura básica de su cuerpo está formada. Se mueve constantemente aunque no se perciben sus movimientos. Se puede reconocer su sexo.

Semana 14

Los huesos están empezando a endurecerse. Es posible que ya se sientan sus movimientos. El cordón umbilical, por donde come y respira, está cada día más grueso y más fuerte.

Semana 18

Mide 20 cm. y pesa 240g. Los brazos y piernas son proporcionados al cuerpo. Engorda cada vez más. Adquiere rasgos propios.

Semana 23

Ya mide 28 cm y pesa 560 g. ya siente los movimientos de la mamá. Se ha desarrollado el sentido del gusto y las conexiones nerviosas en las orejas.

Semana 27

Pesa 1kg. Ya abre y cierra los ojos, duerme y se despierta regularmente. La capa de grasa ha aumentado y el esqueleto se va endureciendo.

Semana 31

Cada vez más rellenito, su piel deja de ser arrugada y roja. El cráneo es flexible, esto le ayudará a pasar por el canal del parto. Se ubica cabeza abajo, preparado para nacer.

Semana 35

El bebé mide 45 cm y pesa más de 2kg. Aumenta la grasa para mantenerse calentito al nacer. Los pulmones están bien desarrollados.

biológico, el embrión tiene vida y esa vida es un niño; si uno deja que se desarrolle, va a terminar en un recién nacido”.

La fecundación asistida y sus técnicas

“Se denominan Técnicas de Fertilización Asistida a todas aquellas técnicas mediante las cuales se trata de aproximar en forma artificial a las gametas femenina (óvulos) y masculina (espermatozoides) con el objeto de favorecer

“Desde un punto biológico, el embrión tiene vida y esa vida es un niño; si uno deja que se desarrolle, será un recién nacido” (Dr. Adolfo Etchegaray).

el embarazo”, describió el **Dr. Juan Carlos Balparda**, jefe de Servicio de Ginecología del Hospital Universitario Austral.

“Las técnicas de reproducción asistida se clasifican en dos grandes grupos —continuó el especialista: las de *baja complejidad*, entre las que se encuentran el coito programado y la inseminación intrauterina; y las de *alta complejidad*, como son la Fertilización in Vitro (FIV) y la Inyección Intracitoplasmática de Espermatozoides (ICSI). Lo que diferencia a unas de otras es que, en el primer caso de las técnicas de baja complejidad, la unión entre el óvulo y el espermatozoide se realiza dentro de la trompa de Falopio; y, en el segundo caso, el de las técnicas de alta complejidad, la unión entre el óvulo y el espermatozoide tiene lugar en un laboratorio, lo que implica la necesidad de extraer los óvulos del organismo de la mujer.

El Dr. Balparda se refirió sintéticamente a cada uno de estos métodos. El *coito programado* es la técnica más simple: consiste en una estimulación de la ovulación y controles ecográficos periódicos, que tienen el objeto de conocer el número de folículos presentes en los ovarios y de programar el momento adecuado para tener relaciones sexuales. La *Inseminación Intrauterina o Artificial* (IIU) consiste en una técnica sumamente sencilla que se define como el depósito de espermatozoides en forma no natural en el tracto reproductivo de la mujer, en el momento próximo a la ovulación, con la finalidad de conseguir un embarazo. El semen debe ser preparado en el laboratorio previamente a la inseminación.

En el caso de la *Fertilización In Vitro y Transferencia Embrionaria* (FIV-ET), la fertilización del óvulo por el espermatozoide se produce en un medio artificial como es el laboratorio. Los pasos de la FIV incluyen la hiperestimulación ovárica controlada y monitoreo ecográfico de la ovulación, la recuperación de los ovocitos, la fertilización y cultivo embrionario y la transferencia de los embriones al útero.

En tanto, la *Inyección Intracitoplasmática de Espermatozoides* (ICSI) se emplea cuando la muestra espermática es muy pobre y se

La reproducción asistida y el riesgo de malformaciones

Estudios científicos confirman que los niños nacidos bajo técnicas de reproducción asistida (TRA) poseen 30% más de posibilidades de sufrir malformaciones en comparación con un niño concebido por vía natural.

Entre los tipos de malformaciones que han mostrado una mayor incidencia, se cuentan los defectos septales (problemas cardíacos congénitos, entre 2 y 4 veces más frecuentes en los embarazos logrados por TRA en comparación con la vía natural); los defectos abiertos del tubo neural, incluyendo espina bífida, que son 5 veces más habituales; los defectos faciales (2 veces) y los defectos urogenitales (entre 2 y 5 veces más frecuentes). También, se ha detectado una incidencia entre 3 y 9 veces mayor de algunos síndromes genéticos, como el síndrome de Beckwith-Wiedemann.

El análisis demostró que la tasa de malformaciones fue similar independientemente de la técnica elegida y describió que la mayoría de los estudios ha comparado las dos más utilizadas: la Fertilización In Vitro (FIV) y el ICSI, que consiste en la inyección intracitoplasmática de espermatozoides en el interior del óvulo y se utiliza cuando el semen del hombre no es de calidad suficiente.

■ **Causas.** Las causas de esta mayor incidencia por ahora son desconocidas. Algunos investigadores sugieren que el riesgo podría estar relacionado con los medicamentos utilizados, así como también con los factores metodológicos relacionados a las técnicas de reproducción asistida, tales como las condiciones de cultivo embrionario y el estrés físico al que son sometidas las gametas en técnicas de micromanipulación como el ICSI. Asimismo, es muy posible que factores parentales relacionados con la infertilidad subyacente jueguen un rol importante. De hecho, algunos estudios

han demostrado que en parejas subfértiles, que luego han concebido espontáneamente, el riesgo de malformaciones está también aumentando.

■ **Investigación.** En 1987, Lancaster informó una mayor incidencia de defectos del tubo neural y de transposición de las grandes arterias. Desde ese momento, ha habido numerosas publicaciones que han confirmado la asociación. En marzo de 2010, esta temática ocupó el editorial de la revista oficial de la Sociedad Internacional de Ultrasonido en Obstetricia y Ginecología. Asimismo, un estudio presentado en la Conferencia de la Sociedad Europea de Genética Humana de 2010 por el grupo francés de la Dra. Geraldine Viot, médica genetista del hospital Maternity Port Royal de París, encontró una incidencia de malformaciones en los niños nacidos bajo TRA correspondiente al doble de lo registrado en la población general.

■ **Controles durante el embarazo.** Se remarca la importancia de que todas las embarazadas —y en particular aquellas con embarazos por TRA— se sometan entre las semanas 20 y 22 de gestación a una ecografía morfológica detallada, realizada preferentemente por un especialista en medicina fetal, a fin de favorecer el diagnóstico de malformaciones congénitas, ya que algunos de estos defectos pueden tratarse antes del nacimiento o inmediatamente después. El pronóstico a largo plazo puede mejorar en algunos casos si se detecta la patología en el período prenatal y el nacimiento se produce en un centro de alta complejidad perinatal.

Dr. Adolfo Etchegaray, director de la Unidad de Medicina Fetal del Hospital Universitario Austral (HUA).

INSEGURIDAD

www.watchman.com.ar
info@watchman.com.ar

ASALTAN CASA EN BARRIO CERRADO

Una familia del Barrio Cerrado El Zócalo fue asaltada por tres delincuentes. Los delincuentes robaron la seguridad privada del lugar. "Temí lo peor". Pág. 07.



INSEGURIDAD HA LLEGADO A LOS COUNTRIES

La inseguridad ha llegado a los Countries y Barrios Cerrados del interior y del conurbano bonaerense. Pág. 13

SEGURIDAD PRIVADA PARA EL MUNDO REAL

Watchman es una empresa dedicada a prevenir y neutralizar el delito en barrios cerrados, countries y empresas. Un equipo de profesionales altamente capacitados, equipados con la tecnología y medios adecuados para brindar respuestas rápidas a sus necesidades. **Respeto, servicio y eficacia para su seguridad.**

Panamericana Pilar Km. 49.5
Edificio Paralelo 50 · Norte Of. 117
1629 Pilar, Prov. de Buenos Aires

Tel.: 0230 4374800
www.blancopropiedades.com



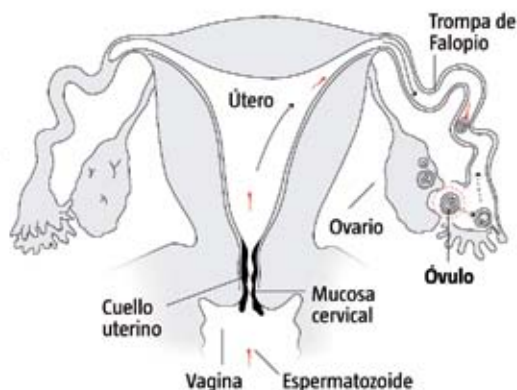
Blanco
PROPIEDADES

Ventas · Alquileres · Tasaciones
Casas · Departamentos · Oficinas
Countries · Barrios Cerrados
Campos

Comparación entre la concepción natural y la fertilización asistida

Concepción natural

Para que se produzca la concepción tradicional, el hombre debe eyacular su semen, el líquido que contiene los espermatozoides, en la vagina de la mujer aproximadamente en el momento de la ovulación, cuando uno de los ovarios de ella libera un óvulo. La ovulación es un evento complejo controlado por la glándula pituitaria, ubicada en la base del cerebro.



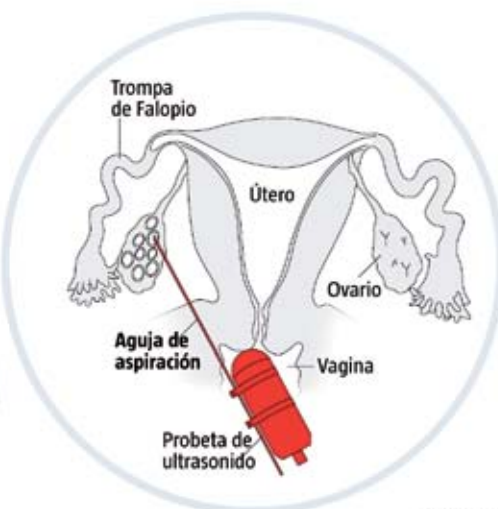
Después de la ovulación, el óvulo es recogido por una de las trompas de Falopio. Dado que la fertilización generalmente tiene lugar en el interior de la trompa de Falopio, el espermatozoide del hombre debe ser capaz de nadar a través de la vagina y la mucosa cervical, subir por el canal cervical en el útero y llegar al interior de la trompa de Falopio, donde debe penetrar el óvulo con el fin de fecundarlo. El óvulo fecundado continúa viajando al útero y se implanta en el revestimiento uterino, donde se sigue desarrollando.

Fertilización Asistida

Las técnicas de reproducción asistida se clasifican en dos grandes grupos

“baja complejidad”: entre las que se encuentran el coito programado y la inseminación intrauterina que debe ser preparado en el laboratorio previamente a la inseminación. La unión entre el óvulo y el espermatozoide se realiza dentro de la trompa de Falopio.

“alta complejidad”: como son la Fertilización in Vitro (FIV) y la Inyección intracitoplasmática de espermatozoides (ICSI). La unión entre el óvulo y el espermatozoide tiene lugar en un laboratorio, lo que implica la necesidad de extraer los óvulos del organismo de la mujer.



Pasos

1 Estimulación ovárica

En la inducción de la ovulación se utilizan “fármacos para la fertilidad” para estimular el crecimiento de múltiples óvulos en los ovarios en lugar del óvulo único, ya que algunos no se fecundan ni se desarrollan normalmente después de la fertilización.

2 Recuperación de óvulos

La recuperación de óvulos generalmente se lleva a cabo mediante aspiración por ecografía transvaginal, un procedimiento quirúrgico. Los óvulos son aspirados (retirados) de los folículos a través de la aguja conectada a un dispositivo de succión.

3 Fertilización y cultivo de embriones

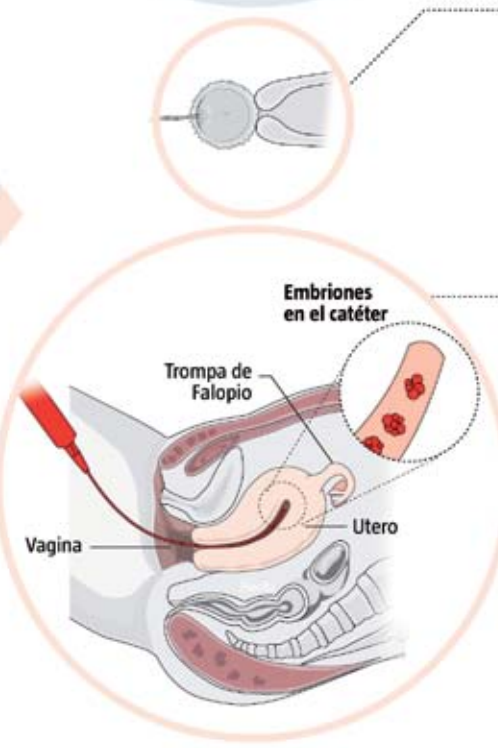
Después de que los óvulos han sido recuperados se examinan en el laboratorio para constatar su madurez y calidad. Los óvulos maduros se colocan en un medio de cultivo de FIV y se transfieren a una incubadora a la espera de su fertilización por el espermatozoide. Aproximadamente de 40% a 70% de los óvulos maduros se fecundan. Se pueden presentar tasas más bajas si la calidad del espermatozoide y/o de los óvulos no es buena.

4 Transferencia de embriones

El médico guía la punta del catéter de transferencia a través del cuello uterino y coloca el líquido que contiene los embriones en la cavidad uterina. El procedimiento es indoloro, aunque algunas mujeres experimentan cólicos leves.

5 Crioconservación

Los embriones adicionales que queden después de la transferencia de embriones pueden ser crioconservados (congelados) para una futura transferencia, pueden ser almacenados durante varios años. Sin embargo, no todos los embriones sobreviven al proceso de congelación-descongelamiento y la tasa de nacidos vivos es menor con la transferencia de embriones crioconservados. Antes de la FIV, las parejas deben decidir si van a crioconservar embriones adicionales.



sospecha que es poco posible que los espermatozoides puedan fertilizar solos. Esta técnica consiste en inyectar un espermatozoide en cada ovocito; de este modo, se favorece el proceso de fertilización.

El planteo moral y ético

Mucho se opina y debate sobre la fecundación asistida. Como explicó el Dr. Balparda del HUA, “el deseo de tener un hijo y el amor entre los esposos que aspiran a vencer la esterilidad no superable de otra manera constituyen motivaciones comprensibles”. Pese a ello, continúa el ginecólogo, “las intenciones subjetivamente buenas no hacen que la fecundación artificial sea conforme con las propiedades objetivas e inalienables del matrimonio, ni que sea respetuosa de los derechos de los hijos y de los esposos”. Su colega, la **Dra. Zelmira Bottini de Rey**, directora del Instituto de Matrimonio y Familia de la Universidad Católica Argentina (UCA), reforzó esta idea y defendió que “el hijo no es un derecho, sino un don. Es comprensible que un matrimonio manifieste el deseo de tener un hijo y busque satisfacerlo; pero, esto no lo habilita a recorrer cualquier camino para lograr ese objetivo”, aclaró la pediatra.

Tanto la Fertilización in Vitro como la Inyección Intracitoplasmática implican la manipulación de embriones: se los trata como objetos y no como sujetos de derecho (el embrión recién fecundado es también una persona). En cambio, en las técnicas de baja complejidad se aproximan



Muchas mujeres quedan embarazadas una vez que aprenden a reconocer sus indicadores de fertilidad y el diagnóstico preciso de sus días fértiles. Otras, mientras tanto, logran establecer dónde estriba la dificultad (problemas con la ovulación, fase lútea inadecuada –período posovulatorio corto–, mala progresión de moco cervical, etc.).

“90 de cada 100 parejas con problemas de infertilidad pueden curarse con medicamentos y prácticas quirúrgicas de baja complejidad” (Dr. Rafael Pineda).

las gametas, pero la fecundación se realiza de manera natural.

El Dr. Balparda explicó que “los procedimientos de fecundación artificial han hecho posible intervenir sobre los embriones y los fetos humanos con modalidades y fines de diverso género: diagnósticos y terapéuticos, científicos y comerciales. En la práctica habitual de la Fertilización in Vitro no se transfieren todos los embriones al cuerpo de la mujer; algunos son destruidos o congelados. Por haber sido producidos in vitro, esos embriones no transferidos al cuerpo de la madre y denominados ‘embriones sobrantes’ quedan expuestos a una suerte

IPSE HOSPITAL DE DÍA

IPSE

SALUD MENTAL

PRIMER HOSPITAL DE DÍA EN LA ZONA DEDICADO A LA ATENCIÓN DE TRASTORNOS DEPRESIVOS, TRASTORNO BIPOLAR, ESQUIZOFRENIA, TRASTORNOS DE CONDUCTA, TRASTORNOS PSICÓTICOS, TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN Y DEMÁS PATOLOGÍAS GRAVES Y CRÓNICAS QUE NECESITAN ABORDAJE MULTIDISCIPLINARIO PARA SU TRATAMIENTO INTEGRAL.

SAN MARTÍN 495 - PILAR - CP.: 1629 - TEL.: 0230- 4433017 - WWW.IPSESM.COM.AR

INTERWAY

Estudio de Traducción

Traducciones Públicas, Científicas, Literarias y Técnicas - Interpretaciones

Inglés - Español - Francés - Portugués - Italiano

Capacitación en empresas

Contacto: (011)15.4947.3770

www.facebook.com/Interway-Traducciones

Próximamente en: NorthSide Building

Of. G - Panamericana km. 52 - Ramal Pilar.

absurda, sin que sea posible ofrecerles vías de supervivencia seguras". El especialista recordó que los embriones humanos son seres humanos y sujetos de derechos; es decir, su dignidad y su derecho a la vida deben ser respetados desde el primer instante de su existencia.

Balparda agregó que "incluso la congelación de embriones, que se realiza para mantener con vida al embrión (crioconservación), constituye una ofensa a la dignidad del ser humano; pues, lo expone a graves riesgos de muerte o de daño a la integridad física, les priva al menos temporalmente de la acogida y de la gestación materna, y les pone en una situación susceptible de nuevas lesiones y manipulaciones".

En bioética, el hijo no es un derecho sino un don, por tanto, no debe llegarse a realizar técnicas que pongan en riesgo la vida del embrión; el axioma es que no todo lo científicamente posible es éticamente aceptable.

Alternativas "naturales"

El **Dr. Rafael Pineda**, ginecólogo y director del Departamento de Bioética del HUA, sostuvo que la "enorme mayoría" de los casos de infertilidad pueden ser curados mediante prácticas médicas tradicionales, sin la necesidad de manipular con gametos y embriones fuera del vientre materno. El experto en Bioética enseñó que 90 de cada 100 parejas con problemas de infertilidad pueden curarse con medicamentos y prácticas quirúrgicas de baja complejidad. "Podemos hacer que los óvulos bajen al



"Es frecuente que a una pareja que manifiesta dificultades para concebir se le ofrezcan estas técnicas, incluso antes de haber agotado el estudio de su problema" (Dra. Zelmira Bottini de Rey).

útero correctamente, favorecer su maduración, liberar la zona en donde se produce la anidación (del cigoto), mejorar la calidad de los espermatozoides y estaríamos resolviendo buena parte de los problemas", detalló. También advierte sobre el retraso de las parejas para tener hijos y argumenta que "después de los 30, la fertilidad empieza a caer hasta un 25% cada 5 años".

La Dra. Bottini de Rey coincidió con su par del HUA y contó que antes de la irrupción de estas técnicas de reproducción asistida, una mujer que no quedaba embarazada aprendía a efectuar el reconocimiento de algunos signos de su fertilidad —como por ejemplo su temperatura corporal basal— y con este simple dato, el médico corroboraba su ovulación". Hoy, en cambio, "es frecuente que a una pareja que manifiesta dificultades para concebir se le ofrezcan estas técnicas, incluso antes de haber agotado el estudio de su problema". Fruto de su experiencia en el instituto, la doctora narró que "muchas mujeres quedan embarazadas una vez que aprenden a reconocer sus indicadores de fertilidad y el diagnóstico preciso de sus días fértiles". Otras, mientras tanto, logran establecer dónde estriba la dificultad (problemas con la ovulación, fase lútea inadecuada —período posovulatorio corto—, mala progresión de moco cervical, etc.).

Por lo tanto, si una mujer quiere quedar embarazada es primordial que se informe sobre cuánto tiempo es normal que pase antes de que se concrete el embarazo, que conozca cuáles son sus días fértiles y cuándo se produce la ovulación. El médico ginecólogo será quien informe y acompañe a la paciente en las diferentes etapas. En caso de que se diagnostiquen problemas de fertilidad, la pareja deberá tratar con médicos —y otros especialistas de considerarlo necesario— para que los ayuden a sobrellevar esa situación. ♦

NUEVOS APARTS HOTELS
MARÍA DEL VALLE
 Alquiler diario, semanal, quincenal y mensual. No dude en consultarnos.



- 4 departamentos totalmente equipados.
- 1 cuarto matrimonial con cama king size.
- Living comedor con cocina abierta, totalmente equipada.
- LCD 42" en living o dormitorio.
- Split aire frío-calor.
- cochera incluida y parrilla compartida.
- Excelente ubicación.

Calle María del Valle y Av. Presidente Perón.
 a 200 mts del Hospital Universitario Austral.
 Tel.: 154-974-4742 - lzavallo@hotmail.com



PANADERIA
Boragno
CONFITERIA

SERVICIO DE LUNCH
PASTAS FRESCAS

Av. de Mayo 480 - Pte. Derqui
 Tel.: 0230-4485532

HAY COSAS QUE NUNCA PUEDEN FALTAR EN TU CASA

Un equipo técnico móvil presta asistencia integral ante eventuales fallas, tratando de resolverlo en el lugar ó trasladando a nuestros talleres sus equipos para ser reparados en tiempo y forma.

Cuando se trata de agua, cualquier reclamo se convierte en Emergencia.



S.O.S.

Dos Arcos S.R.L.

Casa central:

Ruta 8 N° 7.636 km. 35.600 (B1615FSU) - Grand Bourg - Bs. As.
Tel.: 02320-433939/422487 - Cel.: 011-5646-0244

Oficina pilar:

Panamericana km 50 - Chubut 47 - Pilar - Bs. As. | Tel.: 0230-4426633

**Perforaciones
Arco Iris**

www.perforacionesarcoiris.com



**PARADIÑEIRO
Farmacias &
Perfumerías**

Excelencia en atención farmacéutica



Farmacia ZANOTTA

Ruta 25 Nro.1825
Escobar - Bs. As.
Tel.: 0348-4424006

Farmacia PARADIÑEIRO

Ruta Panamericana Km. 50
Shopping Torres del Sol
Pilar - Bs. As. Tel.: 0230-4473005

Farmacia MISBACK

Av. Caamaño 1175
Ctro. Comercial La Escala
La Lonja - Pilar - Bs. As.
Tel.: 0230-4666185

Farmacia DEL PASEO

Ruta Panamericana Km.44
Shopping Paseo Pilar - L1 bis
Del Viso - Pilar - Bs. As.
Tel.: 02320-478200

Farmacia ROMANI

Av. Maipu 3548
Olivos - Bs. As.
Tel.: 011. 4794-0102/4420

Farmacia MISBACK II

Villa Adelina 1661
Ctro. Comercial La Esquina
Manuel Alberti - Pilar - Bs. As.
Tel.: 0348-4639069

Farmacia DEL CONCORD

Ruta Panamericana Km. 49.5
Edificio Concord - UF 211
La Lonja - Pilar - Bs. As.
Tel.: 0230-4300183

Cosmética DEL PASEO

Ruta Panamericana Km.44
Paseo Pilar - Stand N°9
Del Viso - Pilar - Bs. As.
Tel.: 02320-478200

Farmacia DEL NUEVO PASEO

R. Panamericana Km 54.5
Paseo Champagnat
Pilar - Bs. As.
Tel.: 0230-4374470

Próximamente!

www.farmaciasgp.com.ar

■ Imágenes del nuevo Campus de la Universidad Austral en Pilar



El nuevo edificio que se construye actualmente en Pilar y albergará en el 2013 la carrera completa de Ingeniería y los primeros años de todas las carreras que se dictan en la Universidad Austral. La construcción, que avanza a gran ritmo contará con dos plantas y un total de 2.500 metros cuadrados. Cada vez, la realidad Pilar está más cerca.



■ Lanzamiento Licenciatura en Agronegocios

La Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Austral lanzó la Licenciatura en Agronegocios con dos grandes eventos en la Bolsa de Comercio de Rosario y en el IAE Business School. Se dictaron dos conferencias: El desarrollo del capital humano en los agronegocios. ¿Cómo preparar al complejo agroindustrial para aprovechar las oportunidades que se presentan al país, a cargo de Peter Goldmish, profesor e investigador de la Universidad de Illinois de Estados Unidos y el Dr. Juan Llach, respectivamente.

■ Primera graduación del PAD del IAE en Bolivia

Luego de cuatro meses de programa en la ciudad de Santa Cruz de la Sierra, el **IAE** otorgó sus diplomas al primer grupo de empresarios graduados del **Programa de Alta Dirección**. De esta manera, los ejecutivos pasan a formar parte de la comunidad de más de 12.000 Antiguos Alumnos, que tiene la escuela de negocios distribuida en 50 países alrededor del mundo. Mariano Mileo, director del proyecto Bolivia y co-director académico del **Programa de Alta Dirección** en Bolivia señaló: “En esta ocasión se está graduando un grupo de empresarios y nuestra intención es continuar realizando programas de formación de ejecutivos y convertirnos en un socio estratégico de las empresas que operan en el país”.

■ Imágenes del nuevo Campus de la Universidad Austral en Pilar

Cauquén abrió la inscripción para la sala de 3 años, iniciando así el ciclo de Jardín de Infantes del establecimiento. La nueva sala se sumará a las tres salas maternas (para bebés desde 45 días a 2 años). Cauquén pertenece a APDES, institución con 19 colegios en el país. Los empleados directos de las empresas radicadas en el Parque Austral, la Universidad, el IAE Business School y el Hospital, reciben un beneficio del 15% de descuento en el arancel. El proyecto aspira a completar el Ciclo Inicial con las salas de 4 y 5 años en 2014 y 2015, para en el mediano plazo brindar educación primaria y secundaria en Pilar. APDES cuenta con un

diseño curricular específico para cada nivel de escolaridad y da comienzo al Proyecto “Patos al Agua”, una propuesta pedagógica y didáctica innovadora para el Jardín de Infantes.



■ Hospital Austral: entre los doce mejores de América Latina y primero en Argentina

Así se publicó en el *Ranking de los mejores Hospitales y Clínicas de América Latina 2012*, de la revista *América Economía*. Único ranking sobre centros de salud de la región. El HUA figura en el primer puesto de los hospitales y clínicas de la Argentina y número 12 de América Latina, según el ranking de los mejores centros de salud realizado por América Economía.

Se incluyeron 190 entidades incluyendo hospitales públicos, privados y universitarios de Latinoamérica de alta complejidad que brindan múltiples servicios en una amplia gama de especialidades médicas y que han sido citados como referentes por los propios ministerios de salud de cada país. Los mejores rankeados fueron 40 centros, de los cuales el Hospital Aus-

tral se ubicó en lugar número 12, escalando tres lugares con respecto al año anterior y posicionándose como el primero de la Argentina.

Los datos destacados en el estudio abarcan la cantidad de médicos, el porcentaje de dedicación *full time*, el número de altas clínicas por año, el número de trasplantes, el número de papers publicados, el número de camas y la cantidad de enfermeras por cama, entre otros indicadores. Entre las categorías en que se destaca el Hospital Austral está la Gestión del Conocimiento ubicándose en el 6º lugar, el Capital Humano y Número de trasplantes ocupando la 7º posición y el Prestigio en el que, en coincidencia con el índice general, ocupa la 12º ubicación.

■ Se celebró la 7º Gala a Beneficio del área de Pediatría del HUA

El encuentro benéfico es organizado por su Madrina, Valeria Mazza, y el Director General del Hospital, Lic. José Luis Puiggari, en el Palacio Duhau Park Hyatt Buenos Aires. La recaudación de fondos es para el desarrollo y perfeccionamiento del área Pediatría del HUA, así un mayor número de niños cuentan con atención médica de alta complejidad. El objetivo de este año es desarrollar un nuevo sector para la atención de pacientes pediátricos críticos, junto con su infraestructura y tecnología.

En el transcurso de los últimos seis años gracias a la inmensa colaboración recibida en cada Gala, el Hospital logró concretar varios proyectos significativos: terminar el piso pediátrico, renovar la tecnología, concretar el Proyecto ECMO (Corazón Artificial u oxigenación de por Membrana Extracorpórea), financiar el Programa de Cuidados Intensivos Neurológicos en la Unidad de Cuidados Críticos Pediátricos, etc.

A la gala solidaria asistieron personalidades de importantes empresas y benefactores pertenecientes al mundo de las artes y del espectáculo. Entre ellos concurrieron el Jefe de Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, Ing. Mauricio Macri, Horacio Rodríguez



Larreta, Mirtha Legrand, Juliana Awada, Sebastián Crismanich, Karina Mazzoco, Ingrid Grudke, Benito Fernández, Mercedes Morán y Oscar González Oro, quien fue el conductor del evento. La ambientación de los salones estuvo a cargo de Martín Roig, mientras que Bárbara Díez dispuso de la organización del evento.



SOHCAHTOA

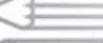
Centro de estudios

Apoyo escolar en Todas las materias, en todos sus niveles.

Se preparan exámenes de ingresos, materias previas, regulares y finales, nivelación y todo lo que necesites.

Primario 

Secundario 

Terciario 

Universitario 

RESERVAS AL TEL.: 011-152024-0231 - I.D.: 699*172

Av. Pte. Perón N°1129 (a metros del Htal. Austral) - sohcahtoa@hotmail.es



Centro de estudios psicológicos y del aprendizaje
CREANDO REDES



SISTEMA DE ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA

INDICADO PARA TRASTORNOS DE LA ATENCIÓN (ADD, ADHD), INCREMENTO DEL RENDIMIENTO DE LA MEMORIA Y CONCENTRACIÓN EN JÓVENES Y ADULTOS, INTERVENCIONES EN TERCERA EDAD, ESTIMULACIÓN EN PACIENTES CON CAPACIDADES DIFERENTES. PROGRAMAS PERSONALIZADOS ADECUADOS A HORARIOS Y LUGARES DE PRÁCTICA.

REPRESENTANTE OFICIAL



COGMED
WORKING MEMORY TRAINING

LIC. CLAUDIA BOZZANO
(+54) 11 5 639 7765

LIC. ELSA RONDINELLI
(+54) 11 4 412 8790

info@creandoredespilar.com.ar contacto@creandoredespilar.com.ar
www.creandoredespilar.com.ar

Para una demostración ingrese en www.aboutworkingmemory.org (página en inglés) y haga click en "PLAY NOW"

ILUMINACIÓN LED

Inversión en ahorro y eficiencia energética (la nueva tecnología)

Sin duda, hoy en día, la **iluminación LED** es la mejor opción que podemos encontrar en el mercado por muchas razones, pero entre todas ellas, quizá valga la pena destacar la ecología y el ahorro energético, ambas estrechamente relacionadas. Los LED pueden convertir casi toda la energía en luz, por lo tanto el rendimiento de los mismos se traduce en eficacia lumínica y baja emisión de calor.

La tecnología LED permite que con una bombilla de 9W podamos conseguir la misma luz que con una de 50 W en halógeno. O que con un tubo LED de 18W sustituyamos el tubo fluorescente de 36 W. Pero este ahorro energético también ha llegado a las fábricas y grandes instalaciones, cambiando las campanas de fábrica o almacenes, de 400 W de halogenuro metálico, por 150 W de campana industrial LED.

Por otra parte los dispositivos LED son ecológicos ya que no contienen mercurio, tienen una duración mayor, ahorran gran cantidad de energía, un punto significativo a tener en cuenta en las instalaciones y especialmente en las de tipo público, y no producen contaminación lumínica, otro aspecto importante en aplicaciones públicas y especialmente de tráfico. No se ven afectados por encendido/apagado frecuente; trabajan en lugares bajo temperaturas externas (-30° a + 55°); no se quiebran ni generan residuos cortantes al romperse porque no contienen vidrio; no generan radiaciones de rayos infrarrojos ni ultravioletas dañinos para la salud; todos sus componentes son reciclables.

Led Market en Argentina presenta una línea completa de lámparas, artefactos, ya sea para uso hogareño, empresarial o luminaria pública de la más alta tecnología.



www.sonamu.com.ar

Contacto: sa@sonamu.com.ar

Tel.: 54 11 47126888

AGENCIA PILAR
VENTA DE PASAJES A TODO EL PAÍS
NO TENEMOS SUCURSALES
34 años brindando el mejor servicio
ADQUIERA SUS BOLETOS CON ANTICIPACION

CHEVALLIER - CONDOR ESTRELLA - EMPRESA GRAL. URQUIZA - SIERRAS DE CORDOBA - FLECHA BUS - CAPITAL DEL MONTE - SAN JUAN MAR DEL PLATA - RAPIDO SAN JOSE - RUTA ATLANTICA - ITATI VIA BARILOCHE - PLAZA - NORTE BIS - AGUILA DORADA BIS - PLUS ULTRA - TIGRE IGUAZU - MERCO BUS - EL VALLE - VIA MISIONES - PLUSMAR - CENTRAL ARGENTINO - TUS - POTOSI - EXPRESO SINGER - NUEVO EXPRESO - ZENIT - SAN JUAN - CRUCERO NORTE - CRUCERO DEL SUR - SOL DEL PARAGUAY

NUEVO SERVICIO A CLORINDA FORMOSA POR PILAR
Consulta siempre en su tradicional esquina de Ruta 8 y Belgrano (entre Rivadavia y Belgrano)

0230-4432485

Pizzeria
La Imperial
Delivery
PASTAS-MINUTAS-CAFE
Pizza a la piedra y al molde en horno a leña
(0230) 464-5486/7
Lagomarsino 2545 (ex Ruta 8) Pilar

Howard Johnson[®]
Resort
Pilar - Buenos Aires

Un resort... Muchas opciones



www.hjpilar.com.ar - reservas@hjpilar.com.ar

Teléfono: 0230 - 4663600

Panamericana Ramal Pilar KM 52 - (1629) Pilar- Buenos Aires - Argentina



UN RECURSO PARA RESOLVER DESAFÍOS Y CONFLICTOS FAMILIARES

Stress, exceso laboral, matrimonio en crisis, “no sé que hacer con mi hijo...”, problemas económicos, enfermedades y dolor, “nadie me entiende”..., “me siento cada vez más sola”..., “no logro que nos escuchemos”, frustración profesional, expectativas incumplidas, etc. Algunas situaciones pueden ser parte de nuestra vida familiar pero, lo importante, es que el ser humano siempre tiene recursos y herramientas para enfrentar estos desafíos.

En la sociedad actual, el ritmo acelerado y las exigencias laborales irrumpen en los ámbitos más íntimos y personales desgastando todo tipo de vínculo, más aún el de la pareja. En la vida cotidiana es donde se plantean las mayores dificultades pero, a su vez, es el ámbito en el que cada uno tiene la oportunidad de esforzarse para aceptar al otro tal como es.

Las crisis son inherentes a la condición humana, por lo tanto, también lo son en todo tipo de relación interpersonal. Cuando una familia siente que no pueden superarlas juntos, dando un salto de crecimiento en la relación, es muy conveniente pedir ayuda profesional. La Orientación Familiar facilita respuestas a las dificultades que se presentan y logra también prevenir posibles problemas más profundos. La mirada en perspectiva del orientador permite entender el conflicto desde un ángulo que el que se encuentra dentro del mismo no llega a verlo.

El Orientador Familiar es un agente externo a cada familia que como tal, puede ayudar con mayor objetividad a detectar un conflicto, prevenir una situación problemática, proponer herramientas para desatar alguna cuestión, fortalecer los vínculos y acompañar a la familia a sobrellevar y avanzar en su dificultad o una situación pasajera, por ejemplo, una enfermedad.

Esta formación se ofrece en el Instituto de Ciencias para la Familia de la Universidad Austral como una carrera semi-presencial de tres años de duración. Alguna de las materias que se estudian son: conflictos conyugales, funciones parentales, ciclo vital, amor y sexualidad, etc. Está dirigida a quienes deseen desarrollar las competencias necesarias para intervenir en los procesos familiares.

Cada vez más seguido se observan problemáticas en las familias relacionadas con la comunicación, celos e infidelidad,

individualismo e independentismo, indiferencia, desconfianza, apropiación o poder, temor o reparos por inseguridad, fracasos y frustraciones, estructurando vínculos que nada tienen que ver con los esperados en una vida familiar. Y el ritmo frenético en el que vivimos, genera una sensación de ansiedad y caos; el gran desafío es lograr que el hogar sea el ámbito acogedor que brinde serenidad y sosiego. La rutina lleva a hacer y hablar siempre de lo mismo, acarreado una falta de interés por lo que le pasa, siente, desea o aspira el otro, y entonces, sobreviene la monotonía y la falta de ilusión corriendo el riesgo de vivir vidas en paralelo, con pocas cosas en común entre todos los integrantes de la familia. Cada pareja pasará necesariamente por un terreno de conflictos pequeños y, a veces, grandes, pero con una correcta orientación, llevará a ambos a reconocerlos, a hablarlos, a renegociarlos con grandes cuotas de afecto y ternura. Rescatar lo positivo de cada situación es una de las tareas del orientador, porque hasta en las crisis más agudas siempre hay aspectos positivos que rescatar. La vida familiar es compartir e incorporar los intereses de los demás integrantes de la familia como propios. Resulta evidente que cada vez es más difícil vivir momentos familiares lindos e intensos que queden en el recuerdo de cada uno, y cuanto más complejo resulta, es necesario dedicarse a generar esos momentos, planearlos, entusiasmarse y comunicarlos para que los demás puedan también apreciarlos.

La familia es la institución natural para desarrollarse como personas, saberse amados y contenidos, el lugar donde se nace y a donde siempre se vuelve, es el ámbito ideal para ser feliz y donde se puede vivir tal cual somos. Por eso vale la pena toda lucha, esfuerzo y trabajo para cuidarla como el tesoro que todos tenemos.

María del Pilar Ordóñez de Loyola

Coordinadora de extensión

Para informarse sobre esta carrera puede hacerlo en el ICF (Instituto de Ciencias de la Familia) de la Universidad Austral, informesicf@austral.edu.ar o llamarnos al 5921-8000.



Juan Carlos Reynoso y Familia, agradecen a directivos y plantel médico del Hospital Universitario Austral, por el servicio que brindan a la comunidad y el honor de haber recibido a tan prestigiosa institución en nuestra comunidad de Presidente Derqui.

Av. de Mayo 267, P. Derqui - Tel.: (0230) 44 85 761 - ID: 721 * 134

Centro de Estética

Tu Lugar

- DEPILACIÓN SISTEMA ESPAÑOL
- MANICURÍA Y PEDICURÍA
- MASAJES - COSMETOLOGÍA
- APARATOLOGÍA
- ATENCIÓN MASCULINA Y FEMENINA

Chubut 398 Pilar
(FRENTE AL CLUB DE CAMPO MAYUNG)
Tel.: (0230) 4645037
Cel.: (011) 1532847809





Un enfoque completo y dedicado al lado del paciente.

La eficacia comienza con un diseño ergonómico del lugar de trabajo adaptado a su espacio disponible. Debe ser seguro tanto para los pacientes como para los profesionales, y debe simplificar el uso de los dispositivos y accesorios que rodean al paciente. El acceso a toda la información clínica en la cabecera facilita la rápida toma de decisiones. Nuestros conceptos avanzados en ventilación protectora pueden ayudarle a reducir el tiempo de ventilación y mejorar los resultados terapéuticos. Un lugar de trabajo con diseño personalizado, perfectamente integrado, con conexión digital y con los más altos estándares de calidad, pueden convertir de su UCI en un auténtico entorno de cuidados críticos. www.draeger.com.ar

Dräger. Tecnología para la vida.



Cortés Ramos PROPIEDADES Y ARQUITECTURA

Mat CSI N° 5334



REALICE UNA INVERSIÓN SEGURA, INVIERTA EN INMUEBLES Y **EN PESOS**



SERENA I

Departamentos de 2 ambientes
en Semi Piso, 48 m2.
Calle Ituzaingó 839
(entre Fermín Gamboa
e Independencia)

\$ 180.000.- y cuotas EN PESOS



TERRAZAS AL BOSQUE

Condominios con excelente ubicación
(Próximo Htal Austral) inmejorables
terminaciones con importantes Amenities.
Fideicomiso inmobiliario de garantía en PESOS.

Unidades con cocheras
desde \$ 150.000.- y cuotas EN PESOS



BARRIO "LA CAÑADA"

Bajas expensas, todos los servicios. Club
House, área deportiva, piletas, sum, gimnasio,
Spa, Putting Green y jaula de Golf. Consulte
por casas, mínimo anticipo y financiación.

Lotes desde \$ 110.000.- y
saldo en cuotas EN PESOS



POLO UNO Panamericana km 53,5 Ramal Pilar. Colectora 12 de Octubre y 3 de Febrero | Tel.: 0230-4373611
Cel.: (011) 15-4986-9110 - Nextel ID: 255*9110 | e-mail: info@cortesramos.com.ar - www.cortesramos.com.ar

COMENZÓ EL AÑO DE LA FE

El 11 de octubre de este año, el Papa Benedicto XVI inauguró un año de la fe, con motivo del 50° aniversario del comienzo del Concilio Vaticano II, y que se extiende hasta el 24 de noviembre del año próximo.

El mismo Papa explica la finalidad de este año en el documento Porta fidei: "el Año de la fe es una invitación a una auténtica y renovada conversión al Señor, único Salvador del mundo. Dios, en el misterio de su muerte y resurrección, ha revelado en plenitud el Amor que salva y llama a los hombres a la conversión de vida mediante la remisión de los pecados".

La fe cristiana es un encuentro personal con Jesucristo. Este año es un momento para descubrirla, cultivarla y dar testimonio (ser testigo de Cristo). "Jesucristo nos enseña como el arte de vivir se aprende en una relación intensa con Él" (Benedicto XVI).

Es una ocasión para releer el Evangelio, repasando las verdades que Jesucristo nos enseña, examinando si las estamos llevando a nuestra vida de todos los días y a colocarlo en el centro de nuestra vida, haciendo una buena confesión. Es notable que, en muchos casos, los católicos leemos muy poco este libro fundamental.

El Papa nos recomienda leer también el Compendio del Catecismo de la Iglesia, donde se encuentran resumidas las principales verdades de nuestra fe. También aquí tendremos la ocasión de sacarnos las dudas que podamos tener (tal vez, desde chicos). Muchas de nuestras dudas están contestadas desde hace mucho tiempo.



La fe sólo crece y se fortalece creyendo; es un acto personal, libre y comunitario buscando comprender de modo más profundo el contenido de la fe.

Es una oportunidad para aprovechar: depende de cada uno hacerse eco de la llamada que nos hace el Papa. Para más información, sobre el modo de vivir mejor este año de la fe, pueden dirigirse a alguno de los capellanes del Hospital Universitario Austral.

Pbro. Dr. Gustavo Paez

Capellán del Hospital Universitario Austral



**Ahora
la calidad..!
KM 51**

Frente Agencia FORD

la fuente
RESTAURANT

PANAMERICANA KM 51

TEL.: (0230) 466-7167/466-7616

¡Nuestros almuerzo ejecutivos!

Bebidas
Copa de vino
\$50

**VARIEDAD DE PLATOS
VARIEDAD DE POSTRES**

*Con parrilla al carbón - Cocina Internacional
y los mejores pescados y mariscos*

