VIDA

LA REVISTA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL
AÑO XIV - NÚMERO 40 - DICIEMBRE 2015

Innovación en Pediatría

Para celebrar los 15 años del Hospital, se organizaron las Jornadas Internacionales de Pediatría, Neonatología y Cuidados intensivos pediátricos. Más de 500 personas de todo el país participaron de estas jornadas, que contaron con la concurrencia de ponentes internacionales, entre ellos, siete miembros del *Boston Children's Hospital*. En la foto, Francisca cuyo tratamiento pediátrico fue posible gracias al trabajo coordinado del Departamento Materno Infantil y la tecnología utilizada.

más **Bebes, niños y adolescentes**

más **Prevención:** signos del ataque cerebral

más **Voluntarios** del hospital al servicio del paciente

VIDA, LA REVISTA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL - DISTRIBUCIÓN GRATUITA

despegar.com

EL MEJOR PRECIO PARA TU VIAJE

vacaciones

#modeon

En la palma de tu mano,
descargate la app!

¡Bajá la multipremiada aplicación de Despegar!

Podés comprar. Podés Viajar.

DESPEGAR.COM.AR S.A. CUIT 30-70130711-5 - EVT 10.680. JUJUY 2013 C.A.B.A. TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL MEJOR PRECIO PARA TU VIAJE EN WWW.DESPEGAR.COM.AR.

CIVIS®

TORTUGAS NORTE

EDIFICIOS ROBLES & ACACIAS TERMINADOS Y HABITADOS

OPORTUNIDAD: LANZAMIENTO EXCLUSIVO EDIFICIO CEIBOS

+ **ANTICIPO FLEXIBLE Y 60 MINI CUOTAS.**
+ **PLAN ESPECIAL PENSADO PARA INVERSORES CON CUOTAS POST-ENTREGA.**

60 MINI CUOTAS
PLANES FLEXIBLES

DEPARTAMENTOS DE 1, 2, 3 Y 4 AMBIENTES · CLUB HOUSE

PARRILLAS INDIVIDUALES · NUEVA PISCINA CUBIERTA · SEGURIDAD · LAUNDRY · AREA WIFI · COCHERAS SUBTERRANEAS

SOLARIUM · S.U.M · GIMNASIO · BALCONES ATERRAZADOS

CONSTRUYE
Obras & Sistemas
ingeniería y construcciones

DESARROLLA
VAST KAPITAAL
DESARROLLOS INMOBILIARIOS

PROYECTO
BMA BODAS MIANI ANGER
ARQUITECTOS & ASOCIADOS

www.civistortugasnorte.com.ar | T (11) 5368-0189

Hernando de Magallanes 1433 esq. Santa Rosa, Tortugas Norte. ceibos@civistortugasnorte.com.ar

PH PRO

HOTEL

www.phpro.com.ar

Frente al Hospital Universitario Austral

23 habitaciones dobles, triples y cuádruples
Aire acondicionado · Frigobar, TV lcd 32"
Suites con hidromasaje · Piscina, Restaurante
Servicio de habitación · Gimnasio
Estacionamiento y seguridad.

RESTO BABETTE BAR

Contamos con nuestro propio restaurante. Elaboración 100 % casera...
"como lo hacían nuestras abuelas"

Av. Juan D. Perón (Ruta 234) 1461, Pte. Derqui, Partido de Pilar (CP 1635) - Frente al Hospital Universitario Austral - Tel.: (+54 0230) 4480713/14

ST. JOHN'S SCHOOL
SINCE 1950

TRUST, CONFIDENCE & COMMITMENT

KINDER 2, 3, 4 y 5 años

NUEVO DOBLE ESCOLARIDAD

Inicio ADMISIONES 2016-2017

Los alumnos actuales de Kinder aseguran su ingreso a St. John's Primaria.

CONSULTAR POR CONDICIONES PARA FAMILIAS NUMEROSAS

Be part of it

www.stjohns.edu.ar

SEDE SAN ISIDRO

MARTÍNEZ
Kinder y Primario
Gral. Pueyrredón 1499
Martínez (B1640EIW)
Tel. +54 11 4580 3500

BECCAR
Secundario
España 348/370
Beccar (B1643DJH)
Tel. +54 11 4513 4400

SEDE PILAR

Kinder, Primario, Secundario
Panamericana Km. 48.800
Pilar (B1629MYA)
Tel. +54 02304 667667

SEDE ESCOBAR

Kinder
Panamericana Ramal Escobar Km. 44
Av. de los Colegios 385, Puertos del Lago
Ingreso: admisionesPDL@stjohns.edu.ar

AUSTRAL SALUD
EL PLAN DE SALUD DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL

Crecemos para Vos: Pilar, Escobar, Luján y muy pronto en San Miguel

Sucursales en Pilar, Escobar, Luján y muy pronto en San Miguel.

Consultorios Externos del Hospital con Especialidades Médicas y Servicio de Ecografía.

CASA CENTRAL Pilar
Tucumán 641 (Esq. Belgrano)
Tel. (0230) 4426733

Oficina en el HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL
Av. Juan D. Perón 1500 - Pilar
Tel. (0230) 4482168 4482189

AUSTRAL SALUD Escobar
J. P. Asborno 642
Tel. (0230) 4482380

AUSTRAL SALUD Luján
Mitre 799 (esq. Humberto I)
Tel. (0230) 4482670

AUSTRAL SALUD San Miguel
Muy pronto en Paunero 1371

- **Medicina y Alta Complejidad de Primer Nivel.**
- **Internación Garantizada** para todos sus asociados.
- **Prioridad en los Servicios** (Internación, Laboratorio, etc.).
- **Consultorios Externos** del HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL **en Escobar, Luján, Pilar** y muy pronto en **San Miguel.**
- **Cobertura Nacional e Internacional.**
- **Seguro de Continuidad.**

AUSTRAL SALUD:
Mucho más que tener al Hospital en la Cartilla

www.australsalud.com.ar

¡Cumplimos **15 años!**

Quince años en la vida de una Institución no parece mucho sin embargo, es un camino recorrido.

Un grupo de profesionales, médicos, enfermeras, administrativos, técnicos, con gran expectativa e ilusión, hace 15 años, estrenábamos nuestro hospital.

Resultaba un desafío apasionante que asumimos con la mayor responsabilidad que pudimos, pensando siempre en cómo prestar el mejor servicio a nuestros pacientes. Ellos son nuestra razón de ser y para ellos se dirigen todos nuestros esfuerzos.

El hospital fue posible gracias a la generosa donación del Sr. Gregorio Pérez Companc y muchas otras personas y empresas que después fueron colaborando para que esta realidad siguiera creciendo y desarrollándose.

Las sonrisas de tantos niños bien valieron el esfuerzo para la apertura del piso de Pediatría que contó con la ayuda especial de su "madrina" Valeria Mazza.

Nos guía y anima nuestra Misión:

"Somos una organización universitaria, dedicada a la asistencia, docencia e investigación biomédica, comprometida con la búsqueda de la verdad y la cultura de la vida, que poniendo especial énfasis en la calidad del trabajo y en la seguridad del paciente, orienta toda su labor hacia el servicio de la persona y al desarrollo de los valores humanos y cristianos".

Es la que nos sigue dando cohesión, aunque ahora somos muchos.

¡Más de 500.000 historias clínicas!, 22.000 bebés nacidos en el Hospital Universitario Austral, más de 500 trasplantes,...tantos pacientes, familias, historias conmovedoras... dolores y alegrías compartidas intensamente, como si fueran propias.

Un recuerdo para nuestros colegas de la primera hora que ahora están en el Cielo: César Bergadá, Gustavo Amestoy, María Inés Bujaldón, Adriana Gurman, María del Carmen Gómez Diegues, Clara Videla, Darío, Lili... Sin duda, ellos nos ayudan a recomenzar cada día nuestra tarea sin dar lugar a la rutina, con un continuo afán de superación para bien de los enfermos.

También tenemos presentes a nuestros pacientes que acompañamos, cuando la ciencia ya no podía ofrecerles más, en su paso a la vida eterna, procurando que todos tuvieran la posibilidad de recibir una profunda asistencia espiritual en esos momentos trascendentales. "No paséis nunca indiferentes junto al dolor ajeno", decía el Beato Álvaro del Portillo a profesionales sanitarios. El misterio de la enfermedad y la muerte, que enfrentamos habitualmente en un Hospital nos hace valorar lo esencial, nos despierta admiración por la dignidad de la persona humana, dándonos cuenta que muchas veces nuestras preocupaciones no tienen entidad y que al atardecer de nuestro paso por esta tierra sólo se nos preguntará por el amor. Sólo el amor permanecerá. Cosecharemos para la eternidad, lo que generosa y abnegadamente supimos sembrar.

Beatriz M. Gavier

Dra. Beatriz Gavier
Directora Asociada del
Hospital Universitario Austral

8

NOTA DE TAPA

Innovación en Pediatría

En septiembre el Hospital Universitario Austral fue sede de las Jornadas Internacionales de Pediatría, Neonatología y Cuidados intensivos pediátricos. Más de 500 personas de todo el país participaron y se contó con la concurrencia de ponentes internacionales, entre ellos, siete miembros del *Boston Children's Hospital*.

10

ALTA COMPLEJIDAD

Tecnología al servicio de las embarazadas

Las ecografías de *screening*, fundamentales para determinar el futuro riesgo de complicaciones y direccionar los esfuerzos médicos. La importancia de las medidas diagnósticas, no invasivas e invasivas. Los estudios de alta complejidad para patologías.

16

NUTRICIÓN

Clave en la infancia

La infancia, junto con la adolescencia, encabeza los momentos de mayor requerimiento nutricional. Por eso, los especialistas hacen hincapié en la importancia de respetar las cuatro comidas, dándole especial relevancia al desayuno.

38

TOXICOLOGIA Y MEDIO AMBIENTE

Acciones sustentables

Con el objetivo de cuidar la salud de los pacientes y la de los trabajadores, junto con la preservación del medio ambiente, se modificaron elementos, se actualizaron recursos, se profundizó la capacitación y se trabaja a diario por la senda ecológica.

44

PREVENCIÓN

Combatir el ACV

Conocer y prever los signos del ataque cerebral. Entre otros, la parálisis de uno de los brazos o piernas, la confusión en el habla, la amnesia súbita, la imposibilidad de mantener un brazo en alto, la aparición brusca de mareos, las alteraciones repentinas de la visión...

48

AÑO DE LA FAMILIA

Modelo de a dos

El espacio del matrimonio debe ser muy propio de los dos, disfrutarse. En definitiva, apostar a que lo más importante que tenemos en la vida es el *nosotros* o el *tú*, mucho antes que el *yo*.

28

VOLUNTARIADO

Al servicio del otro

Los voluntarios del Hospital Universitario Austral trabajan de forma coordinada y colaboran con las distintas áreas del Hospital de acuerdo a las necesidades que existan; su principal objetivo es estar al servicio del otro; en especial, del paciente.

32

BIOÉTICA

Objeción de conciencia

La objeción de conciencia es un derecho de todos los ciudadanos de rechazar un acto que está en contra de sus principios o creencias. En el ámbito de la salud, la objeción de conciencia más común entre los profesionales es a la participación en abortos.

52

KINESIOLOGÍA

Respirar profundo

La disminución de la capacidad pulmonar no justifica el sedentarismo en la actualidad. La Rehabilitación Respiratoria refuta aquello de quedarse quieto y va por más: un plan personalizado permite a personas con esta dificultad disfrutar de un plan de ejercitación.

22

¿Sabías qué?

58

Noticias del Hospital Universitario Austral

60

Noticias de la Universidad Austral

VIDA

STAFF

Director y Editor general
Dr. Marcelo Pellizzari

Consejo editorial
Dra. Beatriz Gavier
Dr. Esteban Pittaro
Lic. Mariel Mansur

www.hospitalaustral.edu.ar

GAC
Grupo Abierto Comunicaciones

Director Comercial
Lic. Guillermo Ocampo
comercial@vidaweb.info

Editora y coordinadora
Lic. Natalia Giacani

Redacción
Milagros Iroz
Noelia Veltri
María Victoria Aulet

Correctora
Ma. Eugenia Sanagua

Director de Arte y Diseño
Fabián G. Canosa

Fotografía
Federico Garcia Romero

Infografía
Alejandro Bogado

Contacto
redaccion@vidaweb.info

Impresión
Biocolor S.R.L.
Tel: (++54.11) 4704.9907 / 4702.5314

Edición 40 - Diciembre de 2015
Propietario: Asociación Civil de Estudios Superiores (ACES) – Universidad Austral.
CUIT: 30-59495091-3
Domicilio legal: Av. Juan de Garay 125, C.A.B.A., Argentina.
Tirada: 5 mil ejemplares

El Hospital Universitario Austral necesariamente no avala los contenidos de los espacios patrocinados ni de las publicidades. Así mismo, la publicación de las opiniones personales, por parte de colaboradores y entrevistados, no implica que sean necesariamente compartidas por la dirección de VIDA. El material de la 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 con su sostenimiento.

Innovación en Pediatría, con la mirada centrada en el paciente

Con la presencia de más de 500 asistentes tuvieron lugar en el Hospital Universitario Austral las Jornadas Internacionales de Pediatría, Neonatología y Cuidados Intensivos Pediátricos con las que el Hospital celebró su 15° aniversario. Organizado con la colaboración del *Boston Children's Hospital*, las conferencias plenarias del primer día estuvieron a cargo de médicos de esa prestigiosa institución norteamericana.

Al inaugurar formalmente las jornadas, el **Dr. Manuel Rocca Rivarola**, Director del Departamento Materno Infantil, explicó los orígenes de este encuentro en colaboración con uno de los mejores hospitales pediátricos del mundo: "Es un vínculo que recién comienza, pero que apunta al desarrollo conjunto de tareas asistenciales, docentes y de investigación, tanto entre los dos, como con otros hospitales públicos y privados del país".

El **Dr. Dennis Rosen**, Director Médico Asociado del *Center for Pediatric Sleep Disorders* del *Boston Children's Hospital*, y profesor de Pediatría de la Harvard Medical School, dio la primera conferencia de las jornadas.

El Dr. Rosen disertó sobre "Superando las diferencias culturales, estigmas y prejuicios en la práctica pediátrica", tema que abordó desde su vasta experiencia tanto en Estados Unidos como en otras partes del mundo. "La Cultura y la sociedad tienen un gran impacto en cómo interactuamos con los pacientes", recordó Rosen, uno de los siete médicos del *Boston Children's Hospital* presentes para las jornadas.

La segunda conferencia plenaria del primer día estuvo a cargo del **Dr. Mark Schuster**, Jefe de pediatría del *Boston Children's Hospital*, quien disertó sobre indicadores de medición de la calidad de la atención. El Dr. Schuster exploró distintas herramientas desarrolladas por su centro para la medición de la calidad de la atención pediátrica, centrada tanto en la seguridad del paciente, la readmisión en un período de 30 días como indicador y la experiencia del paciente.

Las dos conferencias plenarias del segundo día estuvieron a cargo de **Patricia Hickey**, Jefa Asociada de Enfermería del Hospital norteamericano. En la primera, presentó la herramienta Open Pediatrics, instrumento de formación continua y capacitación impulsado por el *Boston Children's Hospital* con el que se han alcanzado 880 hospitales de 127 países. Se trata de un proyecto que busca "cambiar el paradigma de educación".

Se trata de una aplicación gratuita, de libre acceso, sin fin de lucro, y con revisión de pares de contenido. El portal aspira a "poder asegurar que la base de conocimiento en Pediatría sea la misma en todo el mundo", como aseguró Hickey. "Los problemas de los pacientes en neonatología son los mismos en Bangladesh, EEUU y Camboya, por lo que la plataforma nos permite a todos conectarnos y aprender juntos", ilustró.

La segunda conferencia de la Dra. Hickey se tituló "Optimizando las transiciones del cuidado". En ella, compartió las distintas experiencias del *Boston Children's Hospital* en el manejo de la información crítica a lo largo del cuidado del paciente pediátrico, tanto en la comunicación entre médicos como con los familiares de los pacientes. En ese sentido, compartió la experiencia de trabajo con la implementación de "zonas sin distracción", sencillo sistema de comunicación visual que insta a respetar la concentración de quien administra la medicación.

Además de las conferencias plenarias, durante las jornadas hubo talleres de trabajo, paneles, sesiones paralelas y distintos puntos de encuentro para que los profesionales de la salud asistentes de todo el país compartan entre sí, y con los visitantes extranjeros, las perspectivas futuras para la pediatría, el cuidado intensivo pediátrico, y la neonatología. El programa contempló una variada temática que incluyó: *bullying* y pediatría, trastornos del sueño en niños, desnutrición oculta en el niño, diagnóstico perinatal de malformaciones, etc.

Recepción del Embajador de EEUU

En el marco de las jornadas el embajador de Estados Unidos de América en la Argentina, Noah Mamet, recibió en su residencia a los expositores del *Boston Children's Hospital* y a médicos del Hospital Universitario Austral para "celebrar la importancia de la educación y el cuidado de la salud pediátrica a nivel mundial". El Embajador Mamet elogió el proyecto que une a ambos centros en el simposio común, y los proyectos de trabajo conjunto, como otro ejemplo de colaboración entre la Argentina y los Estados Unidos, y agradeció a los médicos y profesionales de la salud por el trabajo que realizan y por ser "realmente los héroes de nuestra sociedad." ■

En Harvard

Los doctores **Gabriel Musante** y **Néstor Pannatieri** participaron en noviembre del *Global Pediatric Innovation Summit*, encuentro que tuvo lugar en Harvard, organizado por el *Boston Children's Hospital*. El tema de la Cumbre de 2015 fue Precisión en Pediatría, y reunió a las mentes más brillantes en la innovación para impulsar el diálogo, la construcción de la colaboración y acelerar soluciones desde la idea al mercado. Participaron investigadores, pediatras, líderes de la industria, políticos, innovadores, y estudiantes de todo el mundo.

Tecnología al servicio de las embarazadas

FOTO: THMSNL

Las ecografías de *screening* son fundamentales para determinar el futuro riesgo de complicaciones y direccionar los esfuerzos médicos. La importancia de las medidas diagnósticas, algunas no invasivas y otras invasivas. Los estudios de alta complejidad para patologías más severas.

Por Noelia Veltri

El embarazo es, quizás, la etapa de la vida en la cual es más importante preservar la salud, ya que hay dos vidas en juego. Por eso, en los últimos años, la medicina desarrolló modernas herramientas de diagnóstico prenatal que permiten conocer en qué casos pueden presentarse complicaciones. De esa forma, los médicos intervienen y direccionan los esfuerzos hacia esa población, evitando la "medicación excesiva" de la gestación en las embarazadas y, por supuesto, garantizándoles a los futuros papás que todo se encuentra en orden.

"Entre los estudios no invasivos, se encuentran las ecografías E1 y E2 –nombres con el que se designan desde el 2009 cuando comenzó a funcionar la Unidad de Medicina Fetal del Hospital Universitario Austral– que son los estudios de *screening* prenatal más importantes del embarazo", explicó el **Dr. Adolfo Etchegaray**, jefe de la Unidad de Medicina Fetal del Hospital Universitario Austral.

"Esta denominación –continuó– corresponde a los análisis que se ofrecen universalmente en la población asintomática, independientemente de los antecedentes, con el objetivo de identificar lo más temprano posible pacientes con patologías o con factores de riesgo, puesto que estos son los que más pueden beneficiarse con intervenciones tempranas. Es decir, los estudios de *screening* actúan como una especie

de filtro; pero para que este 'sistema' funcione es importante que todas las mujeres embarazadas sean cribadas tempranamente".

Las ecografías en detalle

La E1 tiene como objetivo obtener de manera precisa la edad del embarazo, revisar en detalle la anatomía temprana del feto, evaluar el riesgo si es que el bebé está afectado por una enfermedad cromosómica, y saber si la mujer embarazada tiene riesgo aumentado de padecer problemas placentarios como la preeclampsia y la restricción de crecimiento.

Además, mediante la E1, es posible detectar el 45% de las malformaciones mayores e implementar intervenciones profilácticas en las mujeres con alto riesgo. Esto es muy importante porque estas demostraron ser efectivas si se aplican antes de las 16 semanas de gestación.

Por último, en los embarazos múltiples, la E1 es clave para clasificar el número de placentas y sacos amnióticos, que es el principal factor pronóstico

> "Desde 2014, ofrecemos tratamientos fetoscópicos y de cirugía fetal a cielo abierto para un grupo de patologías fetales severas con la intención de mejorar las probabilidades de supervivencia y la calidad de vida en forma precoz y multidisciplinaria". **(Dr. Adolfo Etchegaray)**

Entre los estudios no invasivos, se encuentran las ecografías E1 y E2 –nombres con el que se designan los estudios de screening prenatal más importantes del embarazo.

Centro de referencia

La Unidad de Medicina Fetal del Hospital Universitario Austral es uno de los centros de referencia en el país para el seguimiento y tratamiento de bebés con patologías complejas como, por ejemplo, malformaciones cardíacas, torácicas, digestivas y neurológicas, entre otras.

Cada caso se discute en detalle con un equipo de especialistas desde el período prenatal para optimizar el nacimiento y brindar a los padres la mejor información disponible.

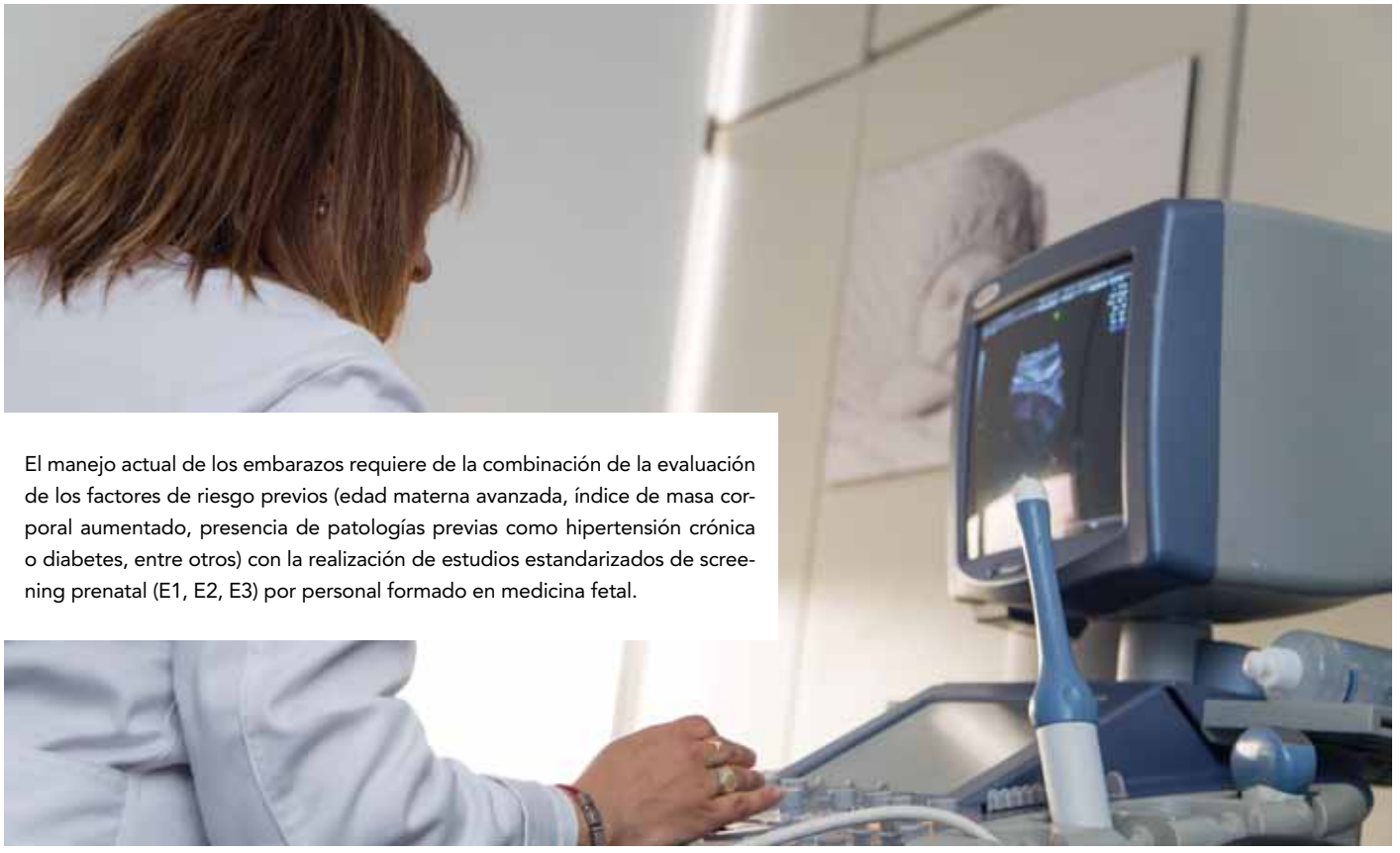
A lo largo de los años, además, nos convertimos en pioneros a nivel nacional en la implementación de estrategias de cribado, de problemas placentarios que pueden producir complicaciones severas como la preeclampsia y las alteraciones de crecimiento fetal.

También se integró el *screening* secuencial en los tres trimestres, en algoritmos personalizados basados en el riesgo de cada paciente. Gracias a esto, se puede saber exactamente cuántas ecografías necesita cada embarazada y en qué momento deben ser realizadas.

Vale señalar que más allá de brindar cuidados prenatales de alta complejidad, la Unidad cumple un importante rol en docencia de posgrado, organizando un Curso Anual de Medicina Fetal que agota sus vacantes desde 2011. Por otro lado, se ofrecen rotaciones prácticas y un programa de formación integral de dos años para médicos especialistas.

Por último, todos los años presentamos investigaciones originales en congresos nacionales e internacionales, generando nuevos conocimientos que luego aplicamos en el cuidado de nuestros pacientes; además de los acuerdos que hemos hecho con dos centros internacionales de excelencia como el Cincinnati Children's Hospital de Estados Unidos y el Hospital Val de Hebron de España, los cuales nos permiten intercambiar conocimientos y formar a nuestros médicos en nuevas tecnologías.

Dr. Adolfo Etchegaray
Jefe de la Unidad de Medicina Fetal
Hospital Universitario Austral



El manejo actual de los embarazos requiere de la combinación de la evaluación de los factores de riesgo previos (edad materna avanzada, índice de masa corporal aumentado, presencia de patologías previas como hipertensión crónica o diabetes, entre otros) con la realización de estudios estandarizados de screening prenatal (E1, E2, E3) por personal formado en medicina fetal.

para definir el seguimiento a realizar en las gestaciones de alto riesgo.

"Por su parte, los objetivos de la E2 son reevaluar la anatomía con un especial interés en el corazón (ecocardiografía), el cerebro (neurosonografía) y otros sistemas como el respiratorio y el urinario (ecografía morfológica detallada). Este estudio también sirve para evaluar el crecimiento fetal y la función placentaria a partir del análisis del flujo en las arterias uterinas. Esta es la forma para decidir cuál es el mejor esquema de seguimiento del crecimiento, basado en una evaluación objetiva del riesgo de insuficiencia placentaria", detalló el Dr. Etchegaray.

Por último, aunque no menos importante, este estudio incluye la medición del cuello uterino por vía transvaginal (cervicometría), que es el mejor método para identificar a las mujeres con mayor riesgo de parto prematuro espontáneo.

> "Cabe destacar que todos estos estudios deben ser realizados por operadores certificados por la Fetal Medicine Foundation, entidad inglesa que certifica y audita internacionalmente a los médicos habilitados para realizarlos". **(Dr. Adolfo Etchegaray)**

La historia de Francisca

Francisca, cuya foto ilustra la portada de este número, logró superar la enfermedad que padecía. Se trata de una hernia diafragmática, diagnosticada en etapa prenatal y que afecta a uno de cada 3.000 bebés. Fue operada por especialistas del Hospital y hoy lleva una vida normal junto con su familia.

En cuanto a los tiempos, el Dr. Etchegaray especificó que "la E1 combina un análisis hormonal que se realiza entre las 9 y 13 semanas de gestación, con una ecografía especializada que debe hacerse entre las 11 y 13 semanas. Por su parte, recomendamos hacer la E2 entre las 20 y 24 semanas".

Cabe destacar que todos los estudios de cribado deben ser realizados por operadores certificados por la *Fetal Medicine Foundation*, entidad inglesa que certifica y audita anualmente a los médicos habilitados para realizarlos. Todos los profesionales de la Unidad del Austral, cuentan con esta certificación.

Estudios más complejos

Para los casos en que existe un alto riesgo de patología genética, el equipo ofrece a los padres la opción de realizar estudios diagnósticos prenatales

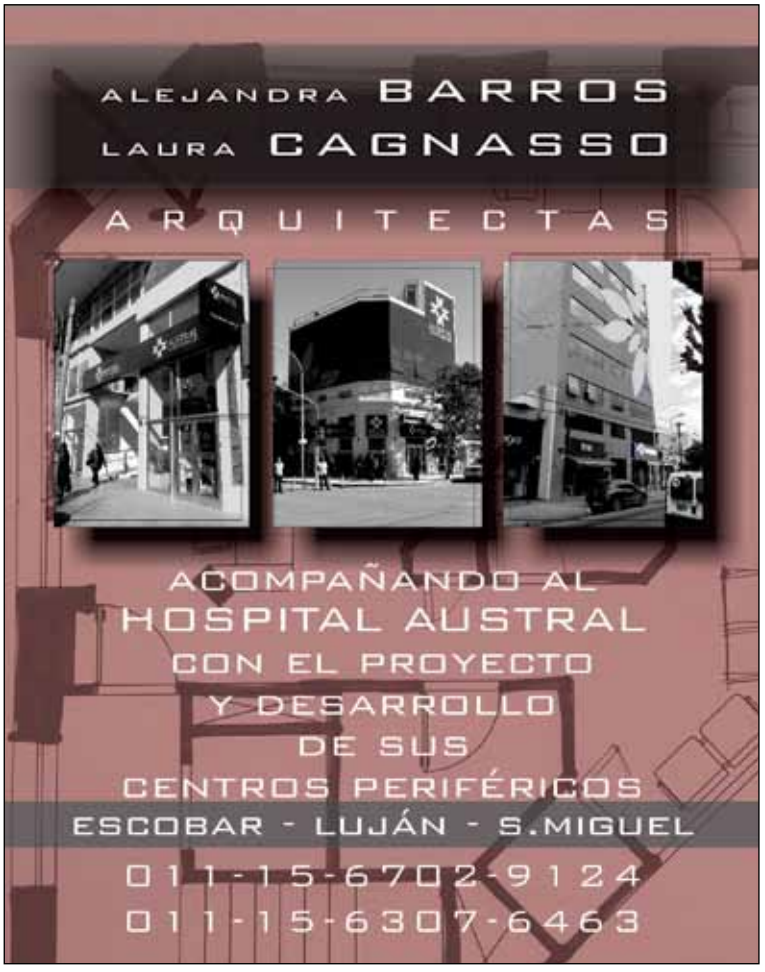
invasivos que permiten confirmar o descartar esa sospecha y, por ende, tomar decisiones informadas para el tratamiento precoz. La información, además, posibilita brindar mayor precisión a la pareja.

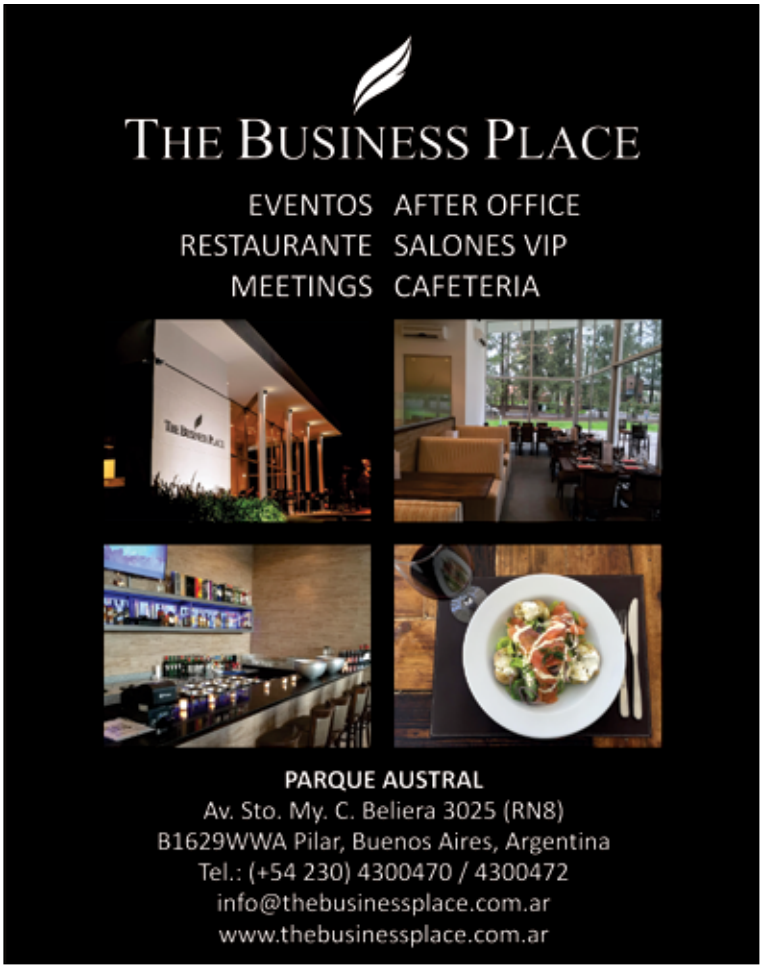
Otros estudios, considerados según la clasificación inicial como invasivos, son los procedimientos para analizar los cromosomas fetales, como la amniocentesis y la biopsia corial.

También, "en casos especiales, realizamos punciones del cordón umbilical (cordocentesis) para el estudio de anemia y otras enfermedades fetales; procedimientos terapéuticos fetales como la colocación de catéteres de derivación en caso de obstrucciones urinarias o quistes pulmonares; transfusiones fetales para la anemia y drenajes de líquido amniótico, cuando este se encuentra en exceso y genera riesgo de parto prematuro", consignó el Dr. Etchegaray.

La medicina desarrolla modernas herramientas de diagnóstico prenatal que permiten conocer en qué casos pueden presentarse complicaciones.

FOTO: LAURA CABALLERO





Los números mandan

Según el Dr. Etchegaray, en un estudio reciente del que participaron 1061 embarazadas que se realizaron sus controles prenatales en la Unidad de Medicina Fetal del Austral, aproximadamente el 10% (o sea, 109 casos) tuvieron un resultado perinatal adverso como, por ejemplo, malformación o enfermedad genética fetal, preeclampsia, parto antes de las 34 semanas o muerte perinatal.

Considerando los factores de riesgo preexistentes al embarazo que habitualmente se utilizan en obstetricia clínica para clasificar una gestación como de alto riesgo, se hubiera detectado solo un 20% de dichos embarazos, mientras que al combinar estos factores con las ecografías de *screening*, la tasa de detección fue del 89%.

"Queda claro, entonces, que el manejo actual de los embarazos requiere de la combinación de la evaluación de los factores de riesgo previos (edad materna avanzada, índice de masa corporal aumentado, presencia de patologías previas como hipertensión crónica o diabetes, entre otros) con la realización de estudios estandarizados de *screening* prenatal (E1, E2, E3) por personal formado en medicina fetal", finalizó el especialista.

"Y, desde 2014, ofrecemos tratamientos fetoscópicos y de cirugía fetal a cielo abierto para un grupo de patologías fetales severas con la intención de mejorar las probabilidades de supervivencia y la calidad de vida en forma precoz", agregó finalmente el especialista.

Otra opción

Asimismo, desde 2013, se encuentran disponibles estudios de *screening* con ADN fetal en sangre materna –calificados como no invasivos de alta complejidad– que tienen una tasa de detección mayor al 99% para las enfermedades cromosómicas más frecuentes.

Estos pueden realizarse desde la semana 9 de gestación y las muestras se envían al exterior para su procesamiento. ■

MAGNO
COLLEGE

Dedicación, esfuerzo, conocimiento, solidez, innovación y excelencia, al servicio de una educación magna.

Nivel Inicial - Primaria - Secundaria - Bilingüe - Mixto - Laico

Chubut 2005, Villa Rosa,
Pilar (CP 1631),
Buenos Aires, Argentina

(0230) 4498923 / 4494706
info@magnocollege.com.ar

La alimentación, clave en la infancia

La infancia junto con la adolescencia encabezan los momentos de mayor requerimiento nutricional. Por eso, los especialistas hacen hincapié en la importancia de respetar las cuatro comidas, dándole especial relevancia al desayuno.

Por Noelia Veltri

La alimentación buena, saludable, armónica y completa es fundamental en todas las etapas de la vida, inclusive en la intrauterina. Sin embargo, de acuerdo con los especialistas, durante la niñez y la adolescencia, esta cobra especial importancia porque los requerimientos nutricionales son otros; y porque en esos años se forman y se desarrollan gran parte de los sistemas y las funciones que permitirán tener una vida plena.

"Los alimentos son el vehículo de los nutrientes esenciales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud. Por eso, la dieta de los niños debe ser variada e incluir todos los grupos de alimentos: verduras, frutas, carnes, huevo, lácteos, cereales, legumbres, pastas, grasas y azúcares", comentó la Dra. Andrea Cotti, médica pediatra y jefe del Servicio de Nutrición Infantil del Hospital Universitario Austral.

"En la infancia, las necesidades de energía y nutrientes varían de un niño al otro, según su genética, su ritmo de crecimiento, el grado de desarrollo sexual, el tamaño corporal y la cantidad de actividad física que realicen", agregó la Dra. Cotti. Además, "el gasto metabólico de los chicos es alto y el área de superficie corporal es relativamente grande, con lo cual hay mayores pérdidas de agua y calor a través de la piel. Y como son más frecuentes las enfermedades infecciosas, un buen estado nutritivo resulta vital a la hora de elevar la respuesta inmunitaria", expuso la Lic. en Nutrición, Silvia Susana Juárez, integrante del Staff de Internación del Hospital Universitario Austral.

Por otro lado, en la sociedad actual hay una tendencia a "sobrecargar" a los niños con actividades. Así, una vez concluida la jornada escolar empiezan las clases de deportes, música, arte y los talleres. "Las extenuantes jornadas escolares que muchas veces duran más de 8 horas y las actividades extracurriculares exponen a los chicos a situaciones de estrés que repercuten en la salud, sobre todo, porque se combinan con la escasez de opciones a la hora de cumplir con un buen almuerzo en el colegio, ya que las opciones suelen ser limitadas y de baja calidad nutricional", sumó la Dra. Andrea Cotti.

Es por eso que aún cuando las cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) son fundamentales, el desa-

yuno siempre fue considerado la comida más importante del día ya que repone la energía y los nutrientes consumidos durante las horas de sueño, mejorando la capacidad de atención y la performance cognitiva y deportiva, ayudando además a controlar el peso corporal.

En cuanto a las colaciones, la Lic. Juárez refirió: "Son ingestas pequeñas que el niño puede hacer entre las principales, pero no deben aportar calorías en exceso. Buenas opciones son las frutas (frescas o disecadas), los productos lácteos y los cereales bajos en azúcares, ya que suman a la alimentación fibras, calcio, y vitamina A y C".

El ejemplo

La infancia es la etapa del aprendizaje y la adquisición de hábitos que luego serán cruciales para mantener una alimentación y un estilo de vida saludable durante el resto de la vida.

"Por eso, un concepto en el que siempre trabajamos los pediatras y especialistas en nutrición es el del ejemplo. Por ejemplo, si una familia cultiva el deporte y la actividad física, los chicos tendrán una vida activa. Lo mismo ocurre con la calidad de la alimentación, razón por la cual los padres deben elegir opciones saludables: una dieta variada, rica en carnes magras, lácteos descremados a partir de los 2 años de vida, verduras, frutas, granos enteros, baja en grasas, azúcares y sal, e inculcar el hábito de beber agua", ejemplificó la Dra. Cotti.

En toda dieta, lo principal, es el equilibrio. Si los chicos, la mayor parte del tiempo, ingieren comidas saludables, no hay problema que de vez en cuando asistan a un lugar de comidas rápidas o coman en una fiesta alimentos desaconsejados.

"Comer en familia es ideal porque ayuda a la integración psicológica y a crear hábitos dietéticos sanos. Pero también hay que escaparle a dos conductas desaconsejadas: la alimentación caprichosa e irregular en la que el niño come solo lo que le gusta (generalmente alimentos azucarados); y la alimentación hipercalórica, estimulada y mantenida por los padres, dando origen a la adiposidad que sentará las bases definitivas de la obesidad", añadió la Lic. Juárez.

Adolescentes

En la adolescencia –que se inicia entre los 12 y 15 años en los varones y entre los 11 y 14 en las mujeres–, se produce un rápido crecimiento en talla, se duplica la masa corporal y culmina la maduración sexual con un gran incremento de células, tejidos y órganos que implica cambios en la composición corporal. Es por eso que, en ese período que dura entre 2 y 4 años hasta que se detiene luego de enlentecerse progresivamente, aumen-

> "Comer en familia es ideal porque ayuda a la integración psicológica y a crear hábitos dietéticos sanos". **(Lic. Silvia Juárez)**

El desayuno es la comida más importante del día porque repone la energía y los nutrientes consumidos durante las horas de sueño, mejorando la capacidad de atención y la performance cognitiva y deportiva.

FOTO: TELLA CHEN

Preocupación adicional

En nuestro país, conviven la desnutrición crónica, baja talla o anemia con la obesidad. Por eso, la preocupación de los profesionales de la nutrición y la salud infantil radica en promocionar una alimentación que cubra los requerimientos, pero también la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles y fundamentalmente prevenibles como la obesidad, la dislipemia, la diabetes y la hipertensión arterial que, si bien comprometen la salud en la vida adulta, se inician durante la infancia. Todas las etapas de la vida de los chicos deben estar acompañadas, en primera instancia, por el consejo y la supervisión del pediatra de cabecera, aunque algunas situaciones particulares requieran una consulta con el especialista en nutrición. Entre estas, se cuentan la detención de la velocidad de crecimiento, la falta de progresión del peso, el exceso de peso para la edad, las dislipidemias, la diabetes mellitus, las enfermedades renales, intestinales, cardiacas o endocrinológicas, la enfermedad celíaca, la sospecha de algún trastorno de la conducta alimentaria (bulimia, anorexia nerviosa, vigorexia) y la incorporación de dietas especiales que requieren control como el vegetarianismo o el veganismo. También, necesitan atención especial los deportistas de alta competición.

Para las colaciones, son buenas opciones las frutas (frescas o disecadas), los productos lácteos y los cereales bajos en azúcares porque suman fibras, calcio, y vitamina A y C.

tan las necesidades tanto de energía como de nutrientes.

"Además, se amplía el intercambio social entre pares y se producen cambios conductuales que muchas veces no son favorables a la salud: menos horas de sueño, sedentarismo, "picoteo", concurrencia a locales de comida rápida y omisión de las principales comidas, en especial del desayuno. Por otro lado, hay una preocupación excesiva por la delgadez o la musculación, en algunos casos favorecido por el bombardeo comercial y mediático de productos asociados, de escasa o nula eficacia, y en muchos casos peligrosos para la salud. En ese contexto, puede darse el inicio de dietas restrictivas, especiales o vegetarianas sin el debido control médico", consignó la Dra. Andrea Cotti.

La adolescencia es además el momento en el que se inician el tabaquismo y el alcoholismo, ya que esta etapa se caracteriza además por la vulnerabilidad biológica.

La Dra. Cotti explicó que las necesidades de calorías, vitaminas y minerales varían dependiendo de la velocidad del crecimiento, el grado de desarrollo físico, la composición corporal y el nivel de actividad física de cada joven. No solo la demanda energética es mayor, sino que hay además una serie de nutrientes comprometidos. Uno es el calcio, esencial para la actividad metabólica de los huesos por tratarse de una etapa de crecimiento y de pérdida urinaria, aumentada en casos de actividad física excesiva. Otro es el hierro en función de la masa muscular, la matriz ósea y, en el caso de las mujeres, las pérdidas menstruales; y también el zinc, ideal para la síntesis proteica y de ácidos nucleicos.

"Las necesidades están elevadas en estos años por el alto requerimiento calórico y un apetito aumentado con raciones hipercalóricas, que si no son compensadas con actividad física, pueden producir sobrepeso. Esto se da más en el varón que en la mujer, de modo que el cálculo calórico se realiza según edad, sexo y actividad física", sostuvo la Lic. Silvia Juárez.

Cabe destacar que entre los alimentos fundamentales para los adolescentes hay 3 grupos: los plásticos o formadores de masa muscular y ósea (lácteos y derivados, enteros o descremados, carnes rojas, blancas o pescados y huevos); los alimentos energéticos (papas, pastas, arroz y panes deben controlarse para no formar malos hábitos); y los alimentos reguladores (frutas y verduras). Si estos grupos son consumidos en su totalidad y de manera equilibrada, no hay necesidad de suplementar la alimentación con vitaminas, sales minerales o hidrolizados proteicos, al margen de que para un adolescente deportista lo ideal es consultar con un nutricionista para evaluar las necesidades individuales. ■

Para una vida saludable desde la niñez es fundamental:

- Estimular el consumo de alimentos vegetales: frutas y verduras
- A partir de los 2 años, incorporar lácteos descremados
- Consumir carnes magras y pescado al menos una vez por semana
- Limitar la ingesta de crema, manteca, margarina, grasa oculta y grasas trans (galletitas dulces rellenas, pastelería). También conviene prescindir de los snacks
- Preferir los aceites vegetales
- Controlar el consumo del huevo (no más de 3 por semana)
- Aumentar el consumo de granos y cereales enteros
- No "picotear" entre comidas
- No saltearse ninguna comida, e inclusive agregar 2 colaciones saludables (alguna fruta, un yogurt o una barrita de cereal)
- Beber agua o jugos naturales
- Controlar el consumo de gaseosas o bebidas azucaradas que aumentan el consumo de azúcar y disminuyen el apetito de los niños
- Evitar el exceso de sal y azúcar
- Incluir alimentos caseros, que contienen menos sal y grasas saturadas y trans
- Diseñar un menú semanal así planificar la compra básica
- Realizar ejercicio diariamente
- Limitar las horas frente a la pantalla (televisión, videojuegos y computadora)

ST. MATTHEW'S COLLEGE

IT´S THE LITTLE MOMENTS THAT MAKE LIFE BIG. COME AND ENJOY THEM AT ST. MATTHEW´S.

Kindergarten - Junior School - Middle & Senior School

Sede Fundadora: Moldes 1469 (C1426ALQ) C.A.B.A. / +54 11 47831110
Sede Norte: Caamaño 493 (B1631BUI) Pilar / +54 2304 693600
Buenos Aires, Argentina – www.smc.edu.ar

WASLEY S.A.
TERMOMECANICA

AIRE ACONDICIONADO CENTRAL

AREAS LIMPIAS

AMBIENTES CONTROLADOS

IBARROLA 53 - (1702) - Ciudadela - PCIA. de BS. AS.
TEL.: 4657-9950 / 6421 FAX: 4657 - 9950
e-mail: wasley@speedy.com.ar

HLC S.R.L.

PROVEEDOR DE INSTALACIÓN
Y MANTENIMIENTO DEL SISTEMA
DE CONTROL DE ACCESO DEL
HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL

HLC SRL - Alsina 3052 - (1849)
Claypole - Provincia de Buenos Aires
Tel.: (5411) 4299-6654
Cel.: 1560955458 - Nextel: 138 * 1331
Email :ricardo@hlcsrl.com - Skype: hlc.srl

GELB
AUTOMATIZACIÓN DE ACCESOS

PROVEEDOR DEL SISTEMA PARKING
DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL

ESPAÑA 1276, EL TALAR. CP 1618 - BUENOS AIRES -ARGENTINA
011 4736 9420 info@gelb.com.ar www.gelb.com.ar

pfmmedical
Quality and Experience

Jerónimo Salguero 2745 2° Piso Of. 22
Torres Plaza C1425DEL
+54 (011) 4806-5713 - 4807-9448
www.pfmsasa.com.ar

Medtronic & COVIDIEN

Covidien se está uniendo a Medtronic

Generando Cambios Significativos Juntos

COVIDIEN, COVIDIEN with logo and Covidien logo are U.S. and internationally registered trademarks of Medtronic and Covidien AG. © 2015 Medtronic.

¿Sabías, qué?

+ Novedades en www.hospitalaustral.edu.ar

Lactancia

El mejor alimento, la más tierna caricia

"Bueno, bonito y barato". La lactancia materna constituye la mejor forma de alimentar a un bebé durante sus primeros meses de vida y brinda una oportunidad única para estrechar los lazos afectivos entre los dos.

Por Milagros Iroz

Dos especialistas del Hospital Universitario Austral, la neonatóloga Paola Vaccaro y la puericultora Florencia Tolini, responden a prácticamente todas las preguntas que una mujer puede hacerse en torno al amamantamiento. Mucha información y apoyo comprensivo para promover y defender ese modelo de "crianza con apego" que genera la lactancia materna.

¿Todas las madres están en condiciones de amamantar?

Prácticamente todas las madres pueden amamantar; existen muy pocas situaciones que contraindican la lactancia materna o condiciones maternas que hacen imposible lograrlo. Sin embargo, no son pocas las madres que enfrentan enormes dificultades para el inicio y el sostenimiento de la lactancia.

¿Cómo son las primeras horas de la relación mamá-bebé en lo que refiere a la lactancia?

Cuando apenas nace el bebé –y si este está sano, saludable y su mamá se encuentra en un buen estado de salud–, es conveniente colocarlo piel a piel en el pecho de su mamá. Aunque no se prenda al pecho inmediatamente, es sumamente importante y tranquilizador para ese bebé sentir el calor que le transmite la piel de su mamá. Escuchar su frecuencia cardíaca, su respiración es algo familiar para ese bebé. Las pautas en el primer día serán mínimas y referidas solo a la prendida y la importancia del calostro (la primera leche), luego vendrán las demás referidas a la frecuencia y a la duración de las tomas.

¿Con qué frecuencia debe una madre darle de mamar a su hijo? ¿Por qué hay pediatras que hablan de libre demanda y otros no?

Es cierto que algunos pediatras recomiendan la libre demanda y otros no: cada uno tendrá su argumento seguramente. Es útil para los padres ofrecer un marco de referencia ajustado a ese binomio mamá-bebé en particular, ya que cada caso es único. En lactancia materna, hay que trabajar de forma muy artesanal adaptando las técnicas a cada persona en particular. Cuando la libre demanda se transforma en que el bebé toma el pecho cada 20 minutos, para la madre puede resultar agotador y difícil de sostener a largo plazo; y en algunos casos, el bebé termina desgastando más energía que peso ganado. Con bebés de pocos meses de vida, es conveniente no espaciar demasiado las tomas puesto que de esta forma se evitan posibles congestiones mamarias.

En líneas generales, se recomienda ofrecer el pecho entre 8 a 12 veces por día para lograr un buen aporte nutricional para el bebé, y para garantizar una continua producción de leche.

¿Cuánto sería el tiempo mínimo recomendado?, ¿y el máximo?

La OMS y UNICEF recomiendan mantener la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses; luego, complementar con otros alimentos a partir de esa edad y mantener al menos dos años.

¿Cuáles son las ventajas emocionales que presenta la lactancia materna?

La lactancia materna libera hormonas que promueven comportamientos maternales, afianzando el lazo emocional entre madre e hijo, tan vital como los nutrientes que obtiene de la leche humana. Esto juega un papel fundamental en la maduración, el desarrollo y la capacidad del niño.

Incide significativamente en la autoestima de la madre, la confianza en sus propias capacidades y recibe una valoración extra (o al menos debería) por parte de su marido y de su entorno más próximo. Además, determina menos incidencia de la depresión posparto.

¿Cuáles son los problemas más frecuentes a la hora de amamantar?

Dificultad para lograr una correcta prendida y adhesión boca-pecho; congestión mamaria en el proceso de bajada de leche; dolor continuo al dar de mamar; grietas o lesiones en el pezón causados por una prendida incorrecta; mastitis o taponamiento de conductos. Otras situaciones que se dan habitualmente son la falta de confianza en que la mamá puede alimentar a su hijo y la falta de apoyo del personal de salud o en el entorno de esa mamá. Las mujeres muchas veces quedan o se sienten muy solas al volver a su casa con un bebé chiquito que llora y la lactancia al comienzo puede ser un poco difícil; pero, luego, todo se acomoda y es posible.

¿Cuándo no se recomienda amamantar a un bebé?

La mayoría de las interrupciones de la lactancia materna no están justificadas. En caso de que esté temporariamente contraindicada, se debe indicar a la madre el vaciamiento de las mamas en forma frecuente, a fin de mantener la producción y poder reanudar la alimentación por pecho normalmente, ni bien haya cesado la condición que la llevó a suspenderla.

En caso de que la madre tenga VIH o tuberculosis activa, no debe amamantar porque podría transmitir el virus al bebé a través de la leche materna. Algunos pocos medicamentos, las drogas ilegales y el alcohol también pasan a través de la leche materna y pueden dañar al niño.

¿La lactancia es beneficiosa para la madre también? ¿Por qué?

La lactancia materna tiene varios beneficios. Por un lado, la succión estimula la secreción de una hormona llamada oxitocina, la cual genera contracciones en el útero, facilitando así la eliminación de la placenta y acorta el período de sangrado del puerperio –se le denomina así al período de unos 40 días que se inicia a partir del nacimiento del bebé y tiene características particulares.

Por otro lado, supone más tiempo de amenorrea (suspensión del flujo menstrual) porque pospone la ovulación. Las madres que dan de mamar están más tiempo sin menstruación: meses y a veces hasta más de un año. Eso implica menos pérdida de hierro de sus reservas. También representa una forma natural de espaciar los embarazos, aunque por supuesto no eficiente al 100%.

Otro aspecto positivo de la lactancia es que facilita el descanso porque la prolactina es inductora de sueño y relajación en la madre.

Se ha dicho también que algunos tipos de cáncer pueden ocurrir con menos frecuencia en las madres que amamantaron a sus bebés.

Se ha demostrado menor incidencia de cáncer de mama en mujeres premenopáusicas que amamantaron, con respecto a las que no. Algo similar ocurre con el cáncer de ovario.

¿La madre que lacta debe llevar alguna dieta o cumplir con algún estilo de vida en particular?

La ingesta calórica recomendada es de 2700 cal (2200 cal en madres no lactantes). No es necesario forzar la ingesta pero sí que la madre se alimente según su propio apetito. Es desaconsejable someterse a dietas restrictivas hipocalóricas e hipograsas, salvo recomendación médica.

¿Es importante la incorporación o privación de determinados alimentos?

Es cierto que algunos alimentos pueden alterar el sabor de la leche y disgustar al bebé, pero estas son situaciones individuales y en ningún caso constituyen un problema grave. Sí es importante que la madre que amamanta aumente su consumo de agua. No es necesario imponer un consumo determinado, pero sí que esté atenta a su sed puesto que la oxitocina produce sed mientras el niño mama. Beber agua extra no aumenta la producción de leche, si bien puede haber déficit si no se toma la necesaria.

¿Qué sucede con sustancias como el café y el alcohol?

El alcohol está desaconsejado. En cuanto al café, se recomiendan cantidades moderadas en forma ocasional; favorece el insomnio, la irritabilidad y el nerviosismo.

¿La producción de leche materna está vinculada al buen descanso?

Es recomendable tomar breves descansos durante el día, sobre todo en las primeras semanas cuando la demanda nocturna del bebé es mayor.

¿Cuáles son algunos mitos comunes del amamantamiento?

- **Mito 1:** Dar de mamar con frecuencia hace que la producción de leche sea menor y más lenta, lo que genera un amamantando infructuoso.
Hecho: El suministro de leche es mejor cuando un bebé sano se amamanta con la frecuencia que necesita. La respuesta del cuerpo a las hormonas que ayudan a que la leche salga del pecho es mayor ante la presencia de un buen suministro de leche, lo que suele ocurrir cuando una madre da de mamar cuando el bebé lo solicita.
- **Mito 2:** Los bebés reciben toda la leche que necesitan en los primeros 5 a 10 minutos de amamantamiento.
Hecho: Si bien muchos bebés pueden obtener la mayor parte de la leche en los primeros 5 a 10 minutos, esto no es así para todos los bebés. Los recién nacidos no siempre son tan eficientes al amamantarse y pueden necesitar más tiempo. La habilidad de un bebé para obtener la leche también está sujeta a la calidad de la leche recibida. Algunas madres pueden expulsar la leche en pequeñas cantidades varias veces durante una sesión de amamantamiento. En vez de suponer, es mejor permitir que el bebé se alimente hasta que dé indicios de estar lleno y saciado, como cuando se desprende por sí solo del pecho y relaja las manos y los brazos.
- **Mito 3:** Una madre que amamanta debe espaciar las sesiones para que sus pechos tengan tiempo de llenarse.
Hecho: Cada par madre-bebé es único. El cuerpo de una madre que amamanta siempre está produciendo leche. Los pechos de una madre tienen una cantidad que es específica de ella: algunas más, algunas menos. Cuanto más vacíos están los pechos, más rápido produce leche el organismo para reemplazar lo que se consumió o extrajo; cuanto más llenos están los pechos, más se enlentece la producción de leche. Si una madre espera consistentemente hasta que cree que sus pechos "están llenos" antes de amamantar, su cuerpo podría recibir el mensaje de que está produciendo demasiada leche y responder reduciendo la producción total.
- **Mito 4:** El calostro (la primera leche) es malo para el bebé.
Hecho: En realidad el calostro es muy útil para promover la buena salud de un recién nacido. Contiene nutrientes esenciales, brinda factores inmunitarios y ayuda al desarrollo del sistema digestivo del recién nacido.

Con información del Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver (NICHD, por sus siglas en inglés) es una agencia del gobierno de EE. UU. que realiza investigaciones sobre temas de salud.

TU RECONOCIMIENTO POR INCONTABLES TARDES DE ARROZ CON LECHE.

Grupo Jardín del Pilar

DONDE EL **SENTIMIENTO**
SE CONVIERTE EN **HOMENAJE.**

Casas Funerarias y Cementerios Parque

0800-222-8743

Relactación: Inducción a la lactancia. ¿En qué casos se da?

La inducción a la lactancia es posible y se denomina relactación. Es el proceso por el cual se intenta restablecer la lactancia al pecho.

¿Cuándo es conveniente realizar este proceso?

- Bebés que han tenido un destete parcial o total antes de cumplir 2 o 3 meses de vida.
- Bebés que aun tomando exclusivamente pecho tienen un incremento deficitario de peso en el primer trimestre de vida.
- Cuando se demoró mucho en poner al pecho a un bebé que nació con alguna enfermedad que impidió esta posibilidad o en el caso de prematurez extrema.
- En casos de adopción.

Esta técnica da muy buenos resultados, pero requiere de mucho esfuerzo y paciencia. Además de incrementar el peso en el bebé, las mamás comienzan a liberar su producción y expulsión de la leche al ver que su bebé comienza a ganar peso.

Para realizar la relactación se utiliza leche de la mamá si su producción es favorable; sino, se utiliza complemento administrado con un relactador o unos vasitos o cucharitas especiales. Siempre esta técnica debe ser controlada y supervisada por el pediatra, ya que son ellos quienes deben controlar e indicar las cantidades del complemento y los respectivos controles de peso en el bebé.

Florencia Tolini; técnica universitaria en Puericultura y Crianza. Trabaja en el Sector Nursery de Neonatología del Hospital Universitario Austral, por un proyecto e iniciativa de Fundalam y la empresa Johnson's Baby.

Paola Vaccaro; médica, pediatra; especialista en Neonatología. Integra el Staff de Neonatología del Hospital Universitario Austral.

¿Contribuye a perder parte del peso aumentado durante el embarazo?

Sí, dar de mamar consume entre 400 y 500 cal/día. Las madres que dan de mamar pierden peso más rápidamente que aquellas que no lo hacen. El beneficio es aún mayor si la lactancia se mantiene en el tiempo.

¿Es la forma más práctica y económica de alimentar al bebé?

La leche materna no necesita preparación, está siempre lista, disponible, a la temperatura perfecta y con las condiciones de higiene ideales. No requiere de recipientes especiales, calentamiento, ni produce deshechos de ningún tipo.

Ayuda en la economía familiar no solo por el ahorro del costo de la leche de fórmula, sino también por todos los insumos que se deben adquirir y recambiar periódicamente.

Por otro lado, existe un costo difícil de medir que se deriva de las posibles complicaciones que presentaran los bebés que no reciben leche materna, especialmente durante el primer año de vida. Esas complicaciones se dan en mayor número que en el caso de bebés amamantados, ocasionando así mayores costos en salud: medicamentos, ausentismo laboral, etc.

¿Es bueno extraer leche y almacenar para cuando la madre deba salir a trabajar a partir del tercer o sexto mes, por ejemplo?

Es bueno y es posible compatibilizar la lactancia y el trabajo. Para ello, es necesario contar con un adecuado asesoramiento acerca de cómo extraer y conservar la leche materna a fin de no perder sus valores nutricionales. Comenzar a extraerse unos 15 a 20 días previos a regresar del trabajo es una buena opción. El volver al trabajo, al estudio o a la actividad que la mamá realice no tiene que ser un motivo para interrumpir la lactancia.

¿Los bebés alimentados con leche materna son más sanos a mediana edad?

La lactancia materna otorga muchos beneficios a nivel inmunológico, nutricional y por supuesto a nivel vincular. No es que sean más sanos, pero seguramente serán niños que se enfermen con menor frecuencia o con menos severidad. La lactancia materna es el alimento óptimo y adecuado para un crecimiento saludable. ■

Los Aromos

Los Aromos ofrece un nuevo concepto para el bienestar del adulto mayor, brindando un alojamiento adecuado en un entorno inigualable, transformandolo en la mejor opción para disfrutar de una nueva etapa de la vida que merece los cuidados necesarios, en un ámbito de dispersión, tranquilidad y profesionalidad. Además cuenta con sector hotelería, salón de eventos lo que le da un servicio integral para el alojado y sus familiares. Ubicado en el km 64 de la ruta 8, en Fátima, partido de Pilar.

Los Aromos Pilar
Hotel y Residencia Boutique
Ruta Panamericana Km 64.
Telefono: (0230) 4499743
www.losaromospilar.com.ar

Widú, es un espacio único de networking & eventos, ubicado en el Parque Tecnológico Austral de Pilar.

El alquiler de estos espacios, está pensado especialmente para emprendedores, profesionales y/o empresas que buscan un cambio en la forma de trabajo.

Con más de 160 puestos de trabajo, oficinas privadas, salas de reuniones, auditorio, sala de TV y juegos, terraza y un amplio espacio verde que lo rodea, Widú cuenta con la infraestructura y los servicios necesarios para hacer de tu proyecto un gran éxito.

0230 4388200 I 11.4597.9215
info@widu.com.ar

FOTO: SEAN MCGRATH

Encontrarse con aquel que **lo necesita**

Los voluntarios del Hospital Universitario Austral trabajan de forma coordinada y colaboran con las distintas áreas del Hospital de acuerdo a las necesidades que existan; su principal objetivo es estar al servicio del otro; en especial, del paciente.

Por Milagros Iroz

No son médicos, enfermeras, técnicos ni administrativos. Pero sí son personas que tratan con el paciente y, en algunos casos, con sus familiares. Si bien el acompañar al enfermo es su rol más importante, desempeñan otras tantas tareas dentro del Hospital que resultan invisibles a los ojos simplemente porque hay quien las haga.

Se trata de las Voluntarias del Hospital Universitario Austral, un grupo de mujeres que ofrecen espontáneamente su tiempo, energía y entusiasmo para dedicar un rato al enfermo que lo necesita y dar soporte a diversos servicios dentro del Hospital. Esa ayuda se traduce en llegar a las pequeñas cosas que complementan y hacen diferente la experiencia de internación del paciente y sus familiares. El motor de las voluntarias es ofrecer un servicio a aquel que lo necesita, estar al cuidado de los detalles y ser así los "ojos de madre de familia" que hacen más agradable la vida a los demás.

Acompañar al que lo necesita

"Ser voluntaria del Hospital Universitario Austral es tener ganas de trabajar por el otro. A veces es poner el oído a un paciente

que está solo y tiene ganas de charlar un rato, otras es acompañar a un niño mientras su madre baja a tomar un café; puede ser también rezar un Rosario u ofrecer la visita de un sacerdote... Básicamente, es acompañar un rato al paciente que así lo desee", contó **Victoria Saint-Pierre**, coordinadora de las Voluntarias y que forma parte de este grupo prácticamente desde la fundación del Hospital Universitario Austral, hace casi quince años.

El servicio de Atención al Paciente es el que avisa cuando un internado quiere ser visitado o cuando sus familiares, que hacen de acompañantes, necesitan un descanso y piden ser reemplazados por un corto período de tiempo. "Las voluntarias los visitamos en la habitación, charlamos en caso de que sean adultos o jugamos un rato si se trata de niños... En muchos casos los pacientes vienen de otras provincias u otros países y tienen pocos familiares que los visiten; el charlar con otra persona los distrae, los entretiene".

Victoria comentó que se organizan para que por día haya al menos dos voluntarios en el Hospital. De ese modo llegan a estar con los pacientes y a ocuparse de las demás tareas que desempeñan. También hace énfasis en la responsabilidad y compromiso que conlleva el trabajo de voluntariado. Explica que además del espíritu de servicio, es fundamental estar comprometido con los valores que hacen a la fe, la solidaridad, la verdad y la defensa de la vida. Es por eso que el perfil de la voluntaria responde a personas que ejercen su actividad con criterio, prudencia, calidez y amor al prójimo, y que buscan confortar al paciente y sus familiares brindándole compañía y recreación.

"¿Cuánto es?". Eso han llegado a preguntar algunos pacientes tras un rato de compañía de las voluntarias o incluso luego de ver a un sacerdote, ya sea para conversar o una vez recibido el sacramento de la Confesión. La posibilidad

¿Qué significa ser voluntario?
Comprometerse a servir los valores que hacen a la fe, la solidaridad, la verdad y la promoción de la cultura de la vida. Ejercerlo con criterio responsable, madurez de juicio, prudencia, confiabilidad, calidez y amor al prójimo, confortar y estimular a los pacientes y familiares, bridándoles compañía y recreación.

¿Qué implica ser voluntario?
Ante todo, el voluntariado es un trabajo y, como tal, exige un compromiso y responsabilidad, aunque sean pocas horas semanales.

¿Hace falta experiencia?
No hace falta haber trabajado antes ni en un hospital ni en un voluntariado.

¿Qué se necesita para ser voluntaria?
Es muy importante que la persona tenga espíritu de servicio y, sobre todo, una idea clara de qué la motiva para hacer este trabajo.

¿Qué hacer si uno quiere integrarse al equipo?
Llamar al Hospital y concretar una entrevista con la coordinadora de voluntarios.

de ver a un sacerdote es a veces ofrecida por las voluntarias si entienden que su visita puede ayudar al paciente en ese momento de dolor o de especial sensibilidad. “Hay personas que desean ver a un sacerdote, aunque no lo hayan hecho en años, y otras que prefieren rezar alguna oración con nosotras o simplemente conversar sobre sus vidas, sus afectos y su cotidianeidad”, mencionó Victoria.

Al servicio del otro

Además de pasar tiempo con el paciente, las voluntarias cumplen con una serie de actividades dentro de la institución cuyo objetivo último es estar al servicio del otro; sea este paciente o profesional de la salud. Trabajan de forma coordinada y programan los trabajos de colaboración con las distintas áreas de acuerdo a las necesidades que surjan. Un área a la que ofrecen un soporte especial es Atención al Paciente. Así, realizan tareas del tipo: acompañar a pacientes cuando llegan a internarse, distribuir las revistas y folletos en las salas de espera, retirar los comentarios y sugerencias que la gente deposita en los buzones.

Un encargo importante de las voluntarias es recorrer los pisos del Hospital con “ojos de madre de familia”; esto es, cuidar el orden y la presentación de las salas de espera, chequear que los baños estén como deben estar y si no avisar al servicio de Limpieza... Es estar atentas a esas pequeñas cosas que llaman la atención cuando no se cuidan, y hacen más agradable la vida a los demás cuando hay alguien detrás que se ocupa.

Además de estas tareas, las voluntarias brindan soporte a otros profesionales en Farmacia, Enfermería, Neonatología, Quirófano y Oficinas.

Cómo nace esta iniciativa

La **Dra. Beatriz Gavier**, Miembro del Consejo de Dirección del Hospital Universitario Austral, explicó que “poco tiempo después de comenzar la actividad asistencial en el Hospital Austral, vimos que existía una gran cantidad de tareas que, al igual que en una casa de familia, no eran competencia específica de ninguno de los profesionales: médicos, enfermeras, administrativos y técnicos. Sin embargo, el que esas tareas se cumplieran era importante para sentar las bases y consolidar la cultura de trabajo y de servicio que hoy hacen a la identidad de este centro de salud”.

“Con esa idea –continúa la Dra. Gavier– fue que le hablé a una de mis pacientes que tenía muchas ganas de hacer algo por el Hospital, sobre la posibilidad de organizar el Voluntariado. **Adela Saiz Martínez** aceptó el desafío con entusiasmo y luego se fueron sumando otras mujeres; algunas de las cuales permanecen hasta el día de hoy”. La médica agregó que para formalizar sus funciones redactaron un breve reglamento y empezaron a trabajar en los distintos sectores.

Al día de hoy, las voluntarias se reúnen mensualmente para poner temas en común, comentar sobre situaciones o necesidades que observan en el día a día y programar las actividades del mes de acuerdo a las distintas áreas. ■

En Cuidados Integrales

Acompañar con afecto y compasión, apoyándose en un voluntario invisible

Cuando el paciente se encuentra en Cuidados Integrales –también conocido como cuidados paliativos– un equipo interdisciplinario pone el foco en la calidad de vida y en el bienestar de cada uno de sus pacientes; lo hace a través de un cuidado competente y compasivo, teniendo en cuenta todas las facetas de la persona y a su familia.

Junto a médicos, enfermeros, psicólogos y capellanes, los voluntarios aportamos una mirada más sobre cada persona y la situación que le toca atravesar. Acompañando, facilitando, escuchando y acercando, poco a poco, vamos ayudando a tejer una nueva relación entre las personas: las personas que cuidan y las personas cuidadas. Como voluntarios podemos acompañar también a través de la comunicación, tratando de fomentar la presencia y la participación de la familia y de generar seguridad y confianza.

El voluntario, mucho menos comprometido con los síntomas o el diagnóstico, puede aportar muchas veces una mirada global, no solo sobre el paciente sino también sobre el equipo mismo y los vínculos interpersonales.

Y dentro de ese equipo interdisciplinario Dios juega y trabaja también en forma invisible. Nos hace a cada uno instrumento para lograr ese trato y cuidado amoroso y compasivo. Ratifica su presencia de Padre o se vuelve a ofrecer ante aquellos que no lo tenían tan presente. Es nuestro Voluntario Misericordioso.

Es realmente un privilegio esta oportunidad de dedicar tiempo a quienes atraviesan enfermedades graves, avanzadas o con síntomas y dolores que se roban el protagonismo en esas vidas. Produce una enorme satisfacción ver a esos enfermos aliviados, contenidos, recuperando el protagonismo de sus vidas, ayudándoles a entender y tratar de aceptar eso que les está tocando vivir.

Y Dios se va haciendo presente, reforzando al equipo, hilvanando vínculos, reconciliando y, sobre todo, presente en tantos Sacramentos: primeras Confesiones, segundas Primeras Comuniones, Confirmaciones, Unción de Enfermos, ¡Matrimonios!…

No es fácil cuando un paciente parte. Pero nos deja de regalo una enorme paz, la paz que da la certeza de saber que Dios los miró, los escuchó, los alivió, los cuidó a través de cada uno de los miembros de este equipo del que estamos muy contentos de formar parte.

Por Vanesa Gorostegui, Isabel Casares y Juan Manuel Llapur; todos ellos miembros del equipo de Voluntarios de Cuidados Integrales.

Proveedor de Packs Quirúrgicos Descartables del Hospital Universitario Austral

BlueCap Exclusive Clothes
GreenCap®
Packs Quirurgicos Descartables

En **Green**Cap, principal fabricante de productos médicos en Argentina, en términos de organización industrial, contamos con una estrategia definida sobre una base global implementada localmente.

A. Malaver 4223. Munro (B1605BEC)
Buenos Aires, Argentina
Tel: (011) 4761-4103 / 4761-4319

catalysis
ARGENTINA

www.catalysisargentina.com.ar

American Fiure
S.A. Medical Products

NUESTRAS MARCAS

Teleflex MEDICAL
smiths medical bringing technology to life
ARROW INTERNATIONAL
JELCO
PORTEX
SODASORB® CO_2 ABSORBENT
LEVEL 1®
medex
DHD Healthcare
Innovations for respiratory care
BARD
icumedical human connections
Medivance

American Fiure S.A. - Juan A. Garcia 1279 (C1416eke)
Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Argentina
Tel./Fax: (+5411) 4582-5866 / 4583-8150 / 4584-6066 / 4585-5270
e-mail: ventas@americanfiure.net
www.americanfiure.net

MEDICAL WORLD S.A.

PROVEEDOR DE INSUMOS MÉDICOS DE ALTA COMPLEJIDAD DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL, FELICITA A LA INSTITUCIÓN POR EL LOGRO OBTENIDO EN LA CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL "JOINT COMMISSION"

cardia
Medi-Globe The Spirit of Care
IHT Innovative Health Technologies
STENTYS
oscor
PRECISION SPINE
optimed

Tel./Fax: (5411) 4951 - 2556 - mw@medicalworld.com.ar
www.medicalworld.com.ar

Objeción de conciencia

La objeción de conciencia es un derecho de todos los ciudadanos de rechazar un acto que está en contra de sus principios o creencias. En el ámbito de la salud, la objeción de conciencia más común entre los profesionales es a la participación en abortos.

Por Milagros Iroz

El compromiso de un médico radica en asistir al paciente y velar por su salud. El paciente, por su parte, posee derechos y libertades en lo que refiere a su atención sanitaria. Sin embargo, cada vez más, tanto profesionales de la Medicina como pacientes se encuentran ante situaciones o procedimientos cuyo cumplimiento consideran incompatible con el dictado de su conciencia. La disparidad de convicciones éticas que conviven en nuestra sociedad y la idea de que el médico debe atender los deseos del paciente, aumentan las posibilidades de conflicto. Por esto, ante ciertas prácticas, el médico y el paciente pueden reivindicar la objeción de conciencia.

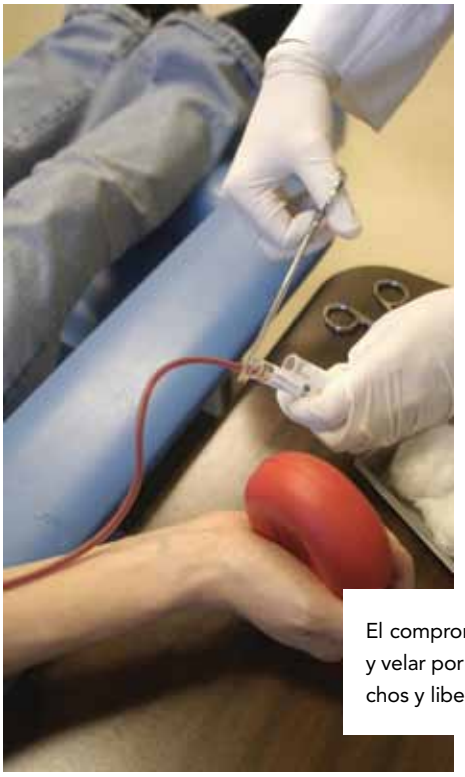
Recurrir a los derechos

La objeción de conciencia es la negativa de realizar actos o servicios invocando motivos éticos o religiosos. Se trata de un derecho fundamental de la persona humana que es aplicable a todos, tanto al médico como al paciente", describió Pbro. Marcos Gaviola, doctor en Teología Moral en la Pontificia Universitá della Santa Croce de Roma, con tesis en Bioética Personalista.

La Dra. Nelly Espiño, doctora en Bioética y Biojurídica, manifestó que se trata de un derecho constitucional y distingue que "la objeción se refiere al rechazo de ciertas acciones, no al rechazo de las personas".

Además, comentó que en el sistema público de gestión estatal, las situaciones en las que un médico puede manifestar su legítimo derecho a la libertad de conciencia y su derecho a que se respeten sus compromisos deontológicos son: los casos de abortos no punibles, las ligaduras de trompas, la dispensa de anticonceptivos o píldoras del día después y el aborto del feto anencefálico. Sin embargo, la Dra. Espiño agregó que "lamentablemente, estos profesionales son pasibles de ser excluidos del sistema, lo cual plantea el interrogante de si ese derecho es realmente protegido en el país".

En el sistema público de gestión privada, en cambio, el profesional adhiere voluntariamente a los idearios o líneas de acción de atención sanitaria de cada centro. En lo que refiere al Hospital Universitario Austral, cualquier profesional sanitario puede acudir al Comité de Ética ante un problema con un paciente que le produjera conflicto con sus propias convicciones. La Dra. Espiño, miembro del Comité, ejemplificó con los siguientes casos: "Atender a un paciente –hijo de Testigos de Jehová– menor y en estado grave, cuyos padres se niegan a una intervención determinada; la atención a un paciente agresivo o que pudiere intimidar al personal –los llamados pacientes difíciles–; o casos en que corren peligro la vida de una embarazada y la de su hijo en gestación". Llegado el caso, el Comité recibe al profesional y le ayuda con los fundamentos bioéticos necesarios. "Es el profesional quien deberá tomar la decisión", aclaró la doctora.



El compromiso de un médico radica en asistir al paciente y velar por su salud. El paciente, por su parte, posee derechos y libertades en lo que refiere a su atención sanitaria.

No siempre comprendido

El derecho de objeción de conciencia es en ocasiones malinterpretado o criticado por una parte de la sociedad. Aquellos que se oponen a la objeción de conciencia en el ámbito de la salud piensan que, una vez despenalizadas ciertas acciones –como el aborto o la esterilización– sería injusto que el médico las denegara a quien las solicita, más aún cuando se incluyen entre las prestaciones sanitarias ofrecidas, e incluso están subvencionadas por los servicios públicos de salud. Otra buena parte de la sociedad, aquellos que están a favor de la existencia de ese derecho, sostiene que, en una sociedad avanzada, cuidadosa de los derechos y libertades de sus ciudadanos, nadie puede ser legítimamente obligado a ejecutar una acción que rechaza seriamente su conciencia moral.

> "La objeción de conciencia se refiere al rechazo de ciertas acciones, no al rechazo de las personas". **(Dra. Nelly Espiño)**

En palabras del Pbro. Gaviola, "la objeción de conciencia es un derecho humano, derivado la libertad del profesional que

A favor de la vida

El ginecólogo Rafael Pineda, jefe del Servicio de Ginecología del Hospital de Emergencia Clemente Álvarez (HECA) de Rosario, integra una lista de "objetores de conciencia" ante normas provinciales de salud reproductiva. Pineda reivindicó en 2006 la objeción de conciencia como consecuencia de su oposición al aborto no punible, métodos anticonceptivos y anticoncepción de emergencia.

En 2010, y ante una nueva resolución de esa provincia de avanzar hacia la despenalización del aborto ("Guía técnica para la atención integral de los abortos no punibles"), el médico fue objeto de una polémica mediática a raíz de su manifestada y conocida postura en rechazo a este tipo de prácticas. Mientras había quienes esperaban que acatara las normas provinciales, y las practicara en caso de que fuera necesario, el jefe de Servicio de Ginecología del HECA aseguró que no lo haría, pues era objetor de conciencia. La postura del Dr. Pineda fue respaldada e imitada por el total de médicos de su Servicio (18 profesionales) quienes se sumaron a la lista de objetores de conciencia en lo que refiere al aborto no punible.

El Ministerio de Salud Pública de Santa Fe respetó esta postura y garantizó, en tanto, la realización –llegado el caso– de estos procedimientos, alegando que se recurriría a otros profesionales para que lo resolvieran.

Trato humanizado

Alejandra Sánchez fue protagonista en 2009 del primer caso en la Argentina de un embarazo triple compuesto de un par de gemelos fusionados (siameses) junto con un tercer bebé sano; y el primer caso en el mundo en mejorar las posibilidades de sobrevida del feto sano sin eliminar al bebé enfermo, en quien era inexistente la posibilidad de sobrevivir luego del parto. El Comité de Ética del Hospital Universitario Austral analizó el caso y resolvió prolongar el embarazo y mejorar las posibilidades de sobrevida de la beba sana, sin perjudicar directamente al siamés afectado, y así poder respetar la dignidad de esa persona en gestación.

> “Se trata de un derecho fundamental de la persona humana que es aplicable a todos, tanto al médico como al paciente”. **(Dr. Pbro. Marcos Gaviola)**

interviene. Ningún poder puede ejercer coerción sobre el médico para obrar en contra de su conciencia y de sus convicciones, sin lesionar su libertad personal”.

El capellán sostuvo que “existen verdades universales, como el respeto por la dignidad de la persona humana en cualquier etapa de su vida. El profesional médico ha jurado respetar la vida, y ese juramento guía su conciencia. Cuando juzga que un acto contradice la dignidad de la vida humana cuya cura le ha sido confiada, simplemente nadie puede obligarlo a que actúe contra sus principios”.

La legislación

“En nuestro país hay libertad de conciencia constitucional; pero no hay una ley que reglamente el ejercicio de este derecho, por lo que esta institución se presenta en determinadas leyes como la de Enfermería de la Ciudad de Buenos Aires y en parte en la Ley Nacional de Ejercicio Profesional, pero no hay directivas legales procesales”, precisó la Dra. Espiño.

Para el experto en Bioética y capellán del Hospital Universitario Austral, el Pbro.

El caso Bahamondez, un paciente que se negó a recibir una transfusión de sangre

Un caso emblemático en el país en materia de objeción de conciencia es el fallo de la Corte Suprema, en abril de 1993, por el caso de Marcelo Bahamondez, mayor de edad, que se negó a recibir transfusiones de sangre por ser Testigo de Jehová.

El Dr. Navarro Floria, abogado y profesor de la Universidad Católica Argentina, describe lo acontecido en el capítulo “La objeción de conciencia en la Argentina” que forma parte del libro La libertad religiosa en España y Argentina (2006), coordinado por Navarro e Isidoro Martín Sánchez.

Bahamondez fue internado en un hospital afectado por una hemorragia digestiva con anemia. Ante su negativa a recibir transfusiones, las autoridades de ese centro pidieron autorización judicial para hacerlas de manera forzada, como medio para mantenerlo con vida. Los tribunales de primera y segunda instancia otorgaron la autorización por juzgar que el derecho a la vida no es disponible y que la actitud de Bahamondez equivalía a un “suicidio lentificado”. Bahamondez, por su parte, sostuvo ante la Corte Suprema que quería vivir y no suicidarse; pero que siendo consciente del riesgo que corría, prefería anteponer sus convicciones religiosas a la indicación médica. Cuatro jueces elaboraron valiosas disidencias porque consideraban que convenía fijar una posición del Tribunal. Dos de ellos fundaron el derecho a no recibir transfusiones de sangre por personas mayores de edad, en libertad religiosa y de conciencia, afirmando que “la libertad religiosa incluye la posibilidad de ejercer la llamada ‘objeción de conciencia’, entendida como el derecho a no cumplir una norma u orden de la autoridad que violente las convicciones íntimas de una persona, siempre que dicho incumplimiento no afecte significativamente los derechos de terceros ni otros aspectos del bien común”. Los otros dos jueces que admitieron la objeción fundaron su decisión en el respeto debido al derecho a la intimidad, y en que tratándose de un adulto consciente y libre, no cabía imponerle tratamiento alguno que haga violencia a sus íntimas convicciones. Para estos jueces, era la autonomía individual el elemento relevante a proteger.

A partir del caso Bahamondez, la negativa a recibir transfusiones, aunque se ponga en riesgo la propia vida, es generalmente aceptada cuando se trata de adultos conscientes.

Internación domiciliaria: **hacia una mejor calidad de vida del paciente**

Grupo Medihome cumple 15 años de servicio en el país, siendo líderes y pioneros en medicina integral domiciliaria. La empresa cuenta con once delegaciones propias en C.A.B.A., La Plata, Bahía Blanca, Tandil, Rojas, Entre Ríos, Córdoba, Salta, Mendoza, Santa Fe y Mar del Plata, además de dar cobertura también a la Zona Norte de la Provincia de Buenos Aires.

Brindamos el servicio de internación domiciliaria a través de Obras Sociales, Medicinas Prepagas, Gerenciadoras, Mutuales y ARTs. Se puede acceder al mismo a través del Plan Médico Obligatorio mejorando la calidad de vida del paciente, evitando la internación sanatorial innecesaria, reduciendo la tasa de reinternaciones, posibilitando el alta temprana y garantizando la continuidad asistencial.

Además, otorgamos el exclusivo servicio de Teleasistencia Domiciliaria que consiste en la instalación en la casa del paciente de un equipo que va conectado a la línea telefónica. Gracias a un pequeño pulsador en forma de colgante o pulsera, se puede poner en contacto con el centro de atención y monitoreo de Ayuda Humana desde cualquier punto de la vivienda, sin necesidad de acercarse al equipo.

Proyectamos un crecimiento de un 10% para este año de la mano de nuevas delegaciones, y de una mayor conciencia de la importancia del ambiente familiar en la recuperación de los pacientes, articulando los profesionales y el equipamiento necesarios para brindar el servicio de salud más completo.
Los pacientes de Grupo Medihome pueden contar con el respaldo y la calidad profesional y humana de la Organización Líder en Medicina Integral Domiciliaria.

Grupo Medihome
Para mayor información, pueden consultarnos al 0810- 666-4663 o a través de *www.grupomedihome.com*

Apostar a la vida

Martha Pecarrere fue sometida a una operación de transplante hepático en el Hospital Universitario Austral cuando se encontraba en su quinto mes de embarazo. Es el cuarto caso a nivel mundial en el que sobrevivieron madre e hija. Los profesionales involucrados apostaron por la vida y lograron salvar dos vidas. "Podían pasar tres cosas: o moríamos las dos, o sólo Sofía; o vivíamos las dos, como finalmente pasó. Ellos apostaron a salvar mi vida y la de mi hija y no importaba nada más (…). Eso es valorar la vida a full", reconoció Martha tras el hecho en 2009.

Marcos Gaviola, "la objeción de conciencia debe ser reconocida entre los derechos de los profesionales de la salud: es lógico que el médico no sea obligado a actuar en contra de sus convicciones. La negación de este derecho afecta uno de los aspectos más íntimos de la persona humana y resulta un atentado contra la libertad".

En este sentido, el Pbro. Gaviola manifestó que "los poderes públicos deben salvaguardar la libertad de los ciudadanos que quieren ejercer responsablemente sus deberes de conciencia, procurando colaborar al bien común desde su profesión".

Al considerar la falta de legislación que existe en nuestro país, el marco de contención más apropiado para el profesional es la institución, la dirección del hospital o centro médico. La Dra. Espiño reconoció que si el médico está solo, es muy difícil que su derecho sea respetado. Por ello, opina que "lo más acertado es que la propia institución contenga en su ideario la objeción de conciencia: es lo que se denomina objeción de conciencia institucional, figura que debería adoptarse frente a leyes que contengan normas contra la dignidad de la vida humana".

El modo de proceder a la hora de reivindicar la objeción de conciencia es, en primer lugar, manifestarle al jefe respectivo para que este sepa el problema ético que ocasiona en el agente sanitario la realización de determinada práctica. Se deja una constancia por escrito, firmada por el objetante y su jefe.

Existen países como Australia o Alemania que reconocen el derecho y lo tienen regulado debidamente. También hay casos como el de España, que tiene reglamentado este recurso sólo para el ámbito militar y procuran dictar normas para instituir la objeción de conciencia sanitaria que ya figura en algunas leyes. En contraposición, en Estados Unidos recientemente se hicieron propuestas para eliminar la objeción de conciencia del ámbito sanitario. ■

QIAGEN

tecnolab

hc2DigeneHPVTest

Prueba del HPV por Captura Híbrida de DNA

- Gold Standard: HPV testing
- Cut off validado. Sensibilidad Clínica correlacionada con enfermedad
- **Validación Clínica. Múltiples estudios clínicos y Guías de Consenso Internacionales**
- **Alto Valor Predictivo Negativo (VPN), Frente a un HPV testing negativo, protección probada a 5 años**
- Target de detección. Genoma Completo (menor riesgo de falso negativo)
- Sin falsos negativos en muestras con sangre. Tecnología no inhibida por la presencia de Hemoglobina
- **Estudios de buena perfomance con autotoma. Posibilidad de mayor cobertura de población objetivo**
- **No requiere condiciones especiales de instalación ni flujo unidireccional**
- Alta reproducibilidad intra e inter laboratorio

WWW.TECNOLAB.COM.AR

EN LOS DETALLES ESTÁ LA DIFERENCIA

VH ETIQUETAS

LÍDERES EN SOLUCIONES DE ETIQUETADO INDUSTRIAL

- Etiquetas para todas las Industrias
- Ribbons Calidad Premium
- Impresoras de Transferencia Térmica. Zebra Partners

ZEBRA TECHNOLOGIES

VH ETIQUETAS
ETIQUETADO INDUSTRIAL

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

Contáctenos

(0230) 444 1097
(0230) 444 1098
(0230) 444 1030
(0230) 444 1031
(0230) 443 4884
(0230) 443 4994
0 810 333 9607
ventas@vhetiquetas.com.ar
www.vhetiquetas.com.ar

Grupo Orión

Proveedor exclusivo
de gel sanitizante antibacterial
"Quick & Safe"
para el Hospital Universitario Autral

"Protegiendo las manos de los profesionales que salvan vidas"

Av. Jorge Newbery 4400 - C1427CAB
Ciudad de Buenos Aires - Argentina
Tel: (5411) 4855-0738 / Fax: (5411) 4856-5781
info@grupoorionsrl.com.ar

filobiosis s.a.

PROVEEDOR DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL

¿ESTÁ SU EMPRESA PREPARADA PARA UNA **EMERGENCIA CARDÍACA** ?

Tenga su empresa preparada para responder a la cadena de supervivencia

LLAME A LA AMBULANCIA | REALICE RCP | APLIQUE DEA | ARRIBO DE LA AMBULANCIA | CUIDADO POST -PARO

ACTUAR EN LOS PRIMEROS 10 MINUTOS SERÁ FUNDAMENTAL!!!!

- CUALQUIER PERSONA
- EN TODO MOMENTO
- EN CUALQUIER LUGAR
- RCP (RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR)
- DEA (DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO)

Tucumán 1438 - P. 5 - Of. 501 - C1050AAD - Bs. As. - Argentina
Tel.: (líneas rotativas) - 4372-3421/26 - Fax: 4372-3493
info@filobiosis.com.ar - www.filobiosis.com.ar

PHYSIO CONTROL

FOTO: NEC

Acciones **sustentables**

Por Noelia Veltri

Con el objetivo de cuidar la salud de los pacientes y la de los trabajadores, junto con la preservación del medio ambiente, se modificaron elementos, se actualizaron recursos, se profundizó la capacitación y se trabaja a diario por la senda ecológica.

El mundo se volvió “verde”. Cada vez más acciones y con las aplicaciones más novedosas tienden a espacios ecologistas y sustentables, con una mayor preocupación por el medio ambiente y la salud. Y ¿qué mejor ejemplo del cuidado de la salud que un hospital?

Con esto en mente, instituciones como el Hospital Universitario Austral y el Hospital Fernández de la Ciudad de Buenos Aires pusieron en marcha, por ejemplo, la eliminación de todos los objetos que contienen mercurio en cada uno de los servicios. “Fuimos el primer hospital de la Provincia de Buenos Aires en reemplazar los termómetros de mercurio, que son un gran contaminante cuando no se los controla; luego siguió el reemplazo de los tensiómetros. A partir de ahí, continuamos con otras sustituciones, involucrando diferentes sectores como el de los residuos. Reemplazamos el tolueno en anatomía patológica y empezamos a prepararnos para una emergencia química”, enumeró la **Dra. Verónica Torres Cerino**, pediatra, toxicóloga y encargada del Área Sustentable del Hospital Universitario Austral.

“Creemos que, estando en un hospital, tenemos que ser congruentes –continuó la especialista. Por ende, en primer lugar, no debemos hacer daño. En segundo término, es un imperativo ser saludables cuidando el medio ambiente, la salud de los pacientes y también la de los trabajadores. La idea es tener un hospital cada vez más seguro”, completó.

Salud Sin Daño

En 1994, la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos lanzó un comunicado expresando la paradoja de que los hospitales quemaran residuos médicos, ya que esta actividad era una fuente de contaminación e intoxicación.

Ahí surgió la ONG "Salud Sin Daño" (SSD), que en 2002 desembarcó con sus oficinas en Buenos Aires. A esa primera iniciativa, tiempo más tarde, se le sumó la Red Global de Hospitales Verdes y Saludables, a la que el Hospital Universitario Austral adhiere desde 2005.

"Que un hospital sea miembro de la Red y de SSD demuestra su compromiso con un mundo más saludable. En nuestro país, más de 20 hospitales, entre públicos y privados, se sumaron a la movida eco-sustentable. Todos eligen de una lista de 10 objetivos para poder pertenecer a la Red", comentó la **Dra. María Della Rodolfo**, responsable de Programas de SSD América Latina.

Se calcula que en un hospital se rompen, en promedio, 30 termómetros de mercurio por mes, razón por la cual es *el* cambio que suele valer como disparador. Luego de esto, viene el reemplazo de sustancias químicas por opciones menos tóxicas. "Nosotros solíamos trabajar con productos teratogénicos, con los cuales no tuvimos problemas pero que podían ser tóxicos para el personal. Obviamente, no hay que asustarse sino, cuidarse; y lograr, por ejemplo, que los limpiadores sean más ecológicos y que el personal utilice la protección adecuada. El hospital tiene que ser un efector de salud", refirió la Dra. Torres Cerino.

Al respecto, la Dra. Della Rodolfo destacó que "las metas deben ser viables y demostrables, tanto para el área interna como para la comunidad. Por otro lado, tienen que poder cumplirse en un año como mucho. En principio, además, no hacen falta grandes cosas; sino pequeños cambios como apagar las luces en las habitaciones y espacios vacíos y cerrar las canillas cuando no se utilizan".

> "Creemos que, estando en un hospital, tenemos que ser congruentes. Por ende, en primer lugar, no debemos hacer daño. En segundo término, es un imperativo ser saludables cuidando el medio ambiente, la salud de los pacientes y también la de los trabajadores. La idea es tener un hospital cada vez más seguro".
> **(Dra. Verónica Torres Cerino)**

Agenda de metas

En paralelo con la acreditación de la Joint Commission International, el Hospital Universitario Austral se acreditó para el mencionado listado de objetivos sustentables de SSD.

"La idea es ir cumpliendo los 10 objetivos. Por eso, constituimos el Programa de Manejo de Químicos que incluye la compra, el transporte, la manipulación, el manejo final de residuos y el plan de contingencia para emergencias químicas. Cambiamos el mercurio pero también el PVC, los estalatos y los bisfenoles porque era importante reemplazar los productos de plástico como biberones, tubuladuras o frascos de infusión", mencionó la Dra. Verónica Torres Cerino.

Agenda de metas

Para lograr los 10 objetivos, el Austral concretó:

- Programa de Manejo de Químicos que incluye la compra, el transporte, la manipulación, el manejo final de residuos y el plan de contingencia para emergencias químicas.
- Reemplazo de elementos que contuvieran: mercurio, PVC, estalatos y bisfenoles.
- Separación de residuos: biopatogénicos, cortopunzantes, domiciliarios y reciclables (los recoge una cooperativa de Pilar).
- Conservación del agua: regulación de la temperatura para bajar el consumo.
- Conservación de la energía: uso inteligente de la electrónica, para lo cual se apagan las computadoras y las impresoras son de bajo consumo.
- Tratamiento especial de la basura electrónica que se realiza a través de otra ONG.
- Devolución de medicamentos a los laboratorios de origen para evitar que venzan.
- Elección de *packaging* ecológicos.
- Eliminación del látex en la cocina.

Una futura meta es el uso del transporte; incentivando que la gente se asocie con otras para viajar juntos, ahorrar combustible y así contaminar menos.

> Somos miembros fundadores de una alianza global, estamos en la red de asesoría mundial y nos hacemos cargo marcando tendencia con nuestra declaración de intención y cumpliendo con las revisiones periódicas". **(Dra. Verónica Torres Cerino)**

FOTO: NERISSASRING

Se reemplazaron los productos de plástico como biberones, tubuladuras o frascos de infusión.

Web sustentable

En poco tiempo más, la web del Hospital Universitario Austral también será sustentable. Empezando por el cambio del logo, que estará pintado de verde; siguiendo por la colocación de un globo terráqueo; y, finalmente, desarrollando un micro-site con un menú desplegable en el cual se podrán ver –y leer– las diferentes eco-acciones.

Otros puntos tienen que ver con el liderazgo; la separación de residuos (biopatogénicos, cortopunzantes, domiciliarios y reciclables, que los recoge una cooperativa de Pilar); la conservación del agua y la energía (regulación de la temperatura para bajar el consumo); la electrónica, para lo cual se apagan las computadoras y las impresoras son de bajo consumo; el tratamiento especial de la basura electrónica que se realiza a través de otra ONG; la devolución de medicamentos a los laboratorios de origen para evitar que venzan; la elección de *packaging* ecológicos y la eliminación del látex en la cocina.

"Nos falta reforzar otros objetivos como el transporte, es decir, que la gente se asocie para viajar a fin de contaminar menos. Somos miembros fundadores de esta alianza global, estamos en la red de asesoría mundial y nos hacemos cargo de esto marcando tendencia con nuestra declaración de intención y cumpliendo con las revisiones periódicas", cerró la especialista, no sin antes recordar que "nunca hay que cansarse de transmitir el mensaje, porque el personal se renueva. No hay que olvidarse de trabajar todo el tiempo: queremos que el personal y la comunidad se comprometan. En este caso, el objetivo 2014/2015 es el agua y la energía".

La experiencia del Fernández

La **Dra. Mirta Borras**, médica pediatra y toxicóloga a cargo del Área Ambiental de la División de Toxicología del Hospital Fernández de la Ciudad de Buenos Aires comunicó las principales medidas llevadas a cabo en su institución: "Como ocurrió en el Hospital Universitario Austral, empezamos trabajando en 2005 cuando nos dimos cuenta que era importante proteger la salud de los profesionales y que esto se hiciera extensivo a todo el hospital. Así, empezamos eliminando el mercurio con una campaña en 2006, para la cual nos ayudó mucho SSD y que consistió en cursos sobre los riesgos, entrega de folletos, entre otras actividades. También, comenzamos con un 'plan canje', con el cual les dimos termómetros digitales a los enfermeros". A la vez, "incluimos en la medida las amalgamas de odontología que fueron reemplazadas por material sintético", completó.

Otro de los pasos fue modificar el sistema de limpieza, eliminando el fraccionamiento, el uso de botellas "recicladas" y comprando carros para el transporte. También se modificaron los antisépticos y desinfectantes, ya que los que se utilizaban anteriormente eran contaminantes e irritantes.

"Además, se conformó un Comité de Residuos y se realizaron modificaciones estructurales como la colocación de campanas de extracción forzada de aire para no contaminar, puesto que se trata de un hospital con 100 años de antigüedad. Por último, se eliminó el bisfenol de las mamaderas y se digitalizó el área de radiología", finalizó la Dra. Borras. ■

Panes & Delicias

- Desde 1933 -

Acompañamos con
nuestros productos
a los pacientes del
Hospital Universitario Austral

Hipólito Yrigoyen 364, Pilar.
(0230) 4429209/4428781
info@laespigadepilar.com.ar

NUESTRO CORAZON LATE
POR EL BUEN CAFE.

Don Bosco 3462 (C1206ABB) Buenos Aires
Tel.: (54-11) 4866.1444 elbohio@cafeelbohio.com
www.cafeelbohio.com

aramark

Moreno 651 (C1091AAM) Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina
T: +54 11 5171-7700 - www.aramark.com.ar

PARADIÑEIRO
Farmacias &
Perfumerias

Excelencia en atención farmacéutica

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

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

Farmacia ZANOTTA
Ruta 25 Nro.1825
Escobar - Bs. As.
Tel.: 0348-4425001

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

Farmacia ALTOCANNING
Formosa 603
Shopping Las Toscas
Ezeiza - Bs.As.
Tel.: 011. 4389-2454

Farmacia MISBACK II
Villa Adelina 1661
Ctro. Comercial La Esquina
Manuel Alberti - Pilar - Bs. As.
Tel.: 0348-4639068

Farmacia DEL PASEO
Ruta Panamericana Km.44
Shopping Paseo Pilar - L1 bis
Del Viso - Pilar - Bs. As.
Te 02320-478200

Farmacia DEL NUEVO PASEO
R. Panamericana Km 54.5
Paseo Champagnat,
Pilar - Bs. As.
Tel.: 0230-4374470

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

- *Atendemos todos los dias del año*
- *Vacunatorio*
- *Entregas a domicilio sin cargo*
- *Obras Sociales y Prepagas*
- *Líneas completas de dermocosmética*
- *Amplio surtido en accesorios para bebés*
- *Ortopedia*

www.farmaciasgp.com.ar

Colegio del Pilar

There is nothing like dreams to create the future. Walk your Dreams!

Founded in 1982

Colegio del Pilar

Kinder, Junior, Middle & Senior
English - Spanish

UNIVERSITY of CAMBRIDGE International Examinations
ESSARP AFFILIATED CENTRE

TRINITY COLLEGE LONDON
Registered Examination Centre

Reserva Natural Del Pilar

Ruta Provincial 34 km 2,5 - Pilar, Buenos Aires. Tel / Fax: (02304) 426 017 Lineas Rotativas
www.colegiodelpilar.edu.ar - info@colegiodelpilar.edu.ar

Dental Care Pilar

Consultorios Odontológicos

Dra. M. Jorgelina Lejarza
Odontóloga Especialista en Ortodoncia
M.N. 25962 - M.P. 50623
mjlejarza@yahoo.com.ar

Dra. Valeria Orlando
Odontóloga
M.N. 20309 - M.P. 50815

Dr. Juan Agustín Goya
Odontólogo
M.N.29367- M.P. 43810

PARALELO 50 SUR, OFICINA 202,
PILAR, BUENOS AIRES, ARGENTINA
TEL 0230- 4384477 / 4384478

La Odontología y la dedicación en Ortodoncia han experimentado una auténtica revolución tecnológica en los últimos años. Es así como los centros odontológicos son capaces de ofrecer diferentes tratamientos personalizados para cada paciente. Soluciones que permiten reducir los tiempos de los mismos y obtener los resultados deseados de una forma más efectiva, cómoda y rápida.
La Estética constituye una de las principales preocupaciones de los pacientes jóvenes y adultos que requieren tratamiento ortodóncico para lograr una sonrisa atractiva.
De la Ortodoncia, en combinación con la ciencia y la tecnología, ha surgido una nueva alternativa, los sistemas de alineadores invisibles, basado en los últimos adelantos de la ingeniería tridimensional. Corrigen malas posiciones dentarias utilizando una serie de férulas alineadoras hechas a la medida, casi indetectables, que garantizan el éxito de un tratamiento ortodóncico con todas las ventajas y beneficios de un método estético.

Brick Towers College

www.bricktowers-ctl.edu.ar

GUIÓN MEDIO + C + T + L

info@bricktowers-ctl.edu.ar

Abierta la Inscripción para el Ciclo Lectivo 2016

KINDER 2-3-4 I PRESCHOOL I PRIMARY I SECONDARY
TITULO OFICIAL Bachiller Bilingüe I EXAMENES INTERNACIONALES I CONVENIOS CON UNIVERSIDADES

Florida 8701 - Panamericana Ramal Pilar Km. 45 - Tel: 02320 473080

A nivel mundial,
hay un cuadro cada 4 segundos

Combatir el ACV

La parálisis de uno de los brazos o piernas, la confusión en el habla, la amnesia súbita, la debilidad de alguna parte del cuerpo, la imposibilidad de mantener un brazo en alto, la aparición brusca de mareos e inestabilidad y las alteraciones repentinas de la visión son, junto con el dolor de cabeza intenso, algunos de los primeros signos de un ataque cerebral.

Por Noelia Veltri

FOTO: DREWSKI MAC

El accidente cerebrovascular (ACV) es una condición médica grave que se presenta cuando, por una interrupción brusca y súbita del flujo sanguíneo, el cerebro queda expuesto a la muerte del tejido cerebral debido a la falta de oxígeno y nutrientes. Así, dependiendo cuál sea la parte dañada, se producirá la pérdida de funciones.

Si bien las siglas son las más conocidas, es importante saber que el ACV también puede denominarse como infarto cerebral o derrame cerebral, embolia, apoplejía, ictus y *stroke*.

En cuanto a las variantes, hay dos tipos. Uno es el isquémico, que se produce en el 80% de los casos, el cual consiste en la presencia de un coágulo en las arterias, razón por la cual se detiene el flujo de sangre al cerebro, produciéndose un infarto. El otro es el ataque cerebral hemorrágico que provoca la ruptura de un vaso sanguíneo y la formación de un hematoma en el tejido cerebral. Este episodio es conocido como derrame.

"En el mundo, se produce un ACV cada cuatro segundos. Sin embargo, pese a la gran cantidad de casos y que sea la primera causa de discapacidad a nivel mundial, mucha gente desconoce los síntomas iniciales y, por ende, es incapaz de identificarlos. Algo que no ocurre con el infarto de corazón", refirió la **Dra. Victoria Marquevich**, médica de Terapia Intensiva del Hospital Universitario Austral.

"Por cada minuto de isquemia, por cada minuto que un área del cerebro no recibe oxígeno, se mueren 2 millones de neuronas. Perder tiempo es perder cerebro", resumió la Dra. Marquevich, destacando además que "más allá de qué tipo de ACV sea el más frecuente e independientemente de que los isquémicos se presentan de manera menos brusca,

tanto uno como el otro necesitan tratamiento de urgencia".

Por eso, lo primero es reconocer los síntomas y acudir al servicio de emergencias para que se realice una tomografía lo antes posible –sobre esto, se decide el tratamiento. Nunca hay que darle a la persona que sufre un ACV –o que se supone que lo está padeciendo– una aspirina.

Por su parte, el jefe del Departamento de Medicina Interna del Hospital Universitario Austral, **Dr. Daniel Grassi** comentó que "el ACV es la principal causa de discapacidad y la cuarta causa de muerte en adultos. Es un problema serio que, diagnosticado y tratado correctamente en las primeras horas de evolución, puede resolverse en muchos casos. Por eso, es importante que estemos informados".

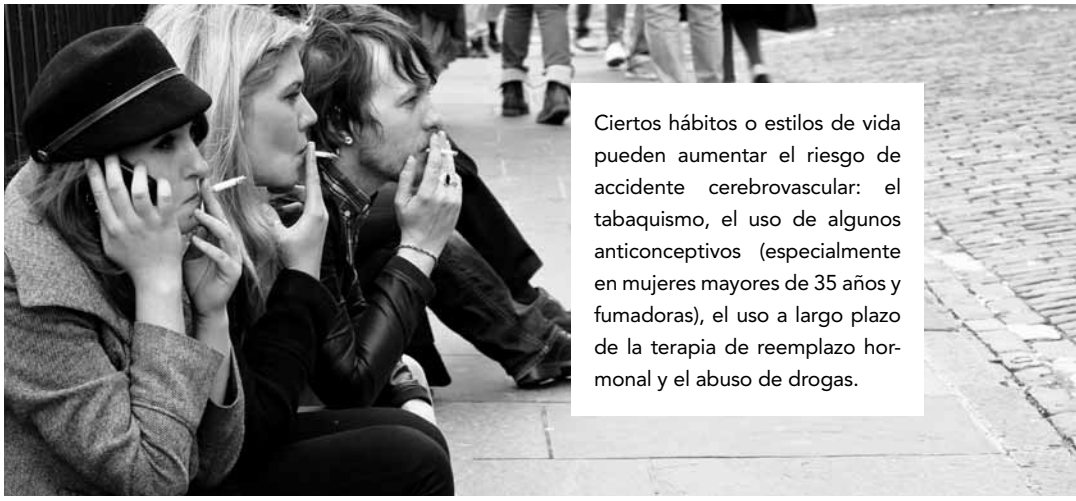
Signos y síntomas

Entre los primeros signos que permiten reconocer un ACV, se cuentan la parálisis de uno de los brazos, la confusión en el habla o la amnesia súbita.

También pueden aparecer parálisis en las piernas, debilidad súbita en alguna parte del cuerpo (cara, brazo, pierna), imposibilidad de mantener un brazo en alto, mareos e inestabilidad, alteraciones súbitas en la visión (pérdida o visión borrosa) y dolor de cabeza intenso y de aparición brusca (como un estallido), muy característico en los ACV hemorrágicos.

"El reconocimiento de los síntomas es vital para un tratamiento rápido que permita minimizar el daño. Desde este punto de vista, también debemos considerar la falta de coordinación motora y la pérdida de conocimiento. El problema es que como habitualmente los signos no causan dolor, pueden pasar inadvertidos e inclusive desaparecer a los pocos minutos. Pero esto no quiere decir que no haya ocurrido nada a nivel interno, porque se supone que el 30% de las personas que sufren estas advertencias tienen riesgo de presentar un evento mayor posterior", afirmó el **Dr. José Antonio Bueri**, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Austral.

> "El problema es que como habitualmente los signos no causan dolor, pueden pasar inadvertidos e inclusive desaparecer a los pocos minutos. Pero esto no quiere decir que no haya ocurrido nada a nivel interno, porque se supone que el 30% de las personas que sufren estas advertencias tienen riesgo de presentar un evento mayor posterior". **(Dr. José Bueri)**



Ciertos hábitos o estilos de vida pueden aumentar el riesgo de accidente cerebrovascular: el tabaquismo, el uso de algunos anticonceptivos (especialmente en mujeres mayores de 35 años y fumadoras), el uso a largo plazo de la terapia de reemplazo hormonal y el abuso de drogas.

Entre los problemas que pueden aparecer, en caso de no tratar adecuadamente y a tiempo un ACV, se encuentran la discapacidad, la pérdida de memoria, los problemas de comportamiento y los problemas en el habla.

Terapia endovascular

"El Hospital Universitario Austral cuenta con los profesionales y el equipamiento adecuados para el diagnóstico y tratamiento de un ACV en la etapa aguda. Tenemos la posibilidad de hacer tratamiento con t-PA, un fármaco que disuelve el coágulo que obstruye la arteria del cerebro afectada y, en muchos casos, la posibilidad adicional de extraer ese coágulo mediante un catéter especial. El uso de esta herramienta de Terapia Endovascular está en manos del Dr. Ceciliano y su equipo de especialistas", informó el Dr. Bueri.

Los integrantes del equipo completo y multidisciplinario del Austral señalaron la necesidad de profundizar la

Línea 107

Para saber qué hacer y sobre todo actuar rápidamente, existe en nuestro país una línea de atención médica –el 107– al cual se puede llamar en presencia de alguno de los síntomas descriptos y simplemente decir: "ACV".
"Si uno sospecha que está sufriendo un ACV o bien algún familiar advierte en uno los síntomas, no hay que automedicarse ni llamar al médico o manejar hasta una guardia. Lo mejor es comunicarse con el 107. Por eso, tenemos una frase: 'si los quieres, no esperes'. Eso simboliza el espíritu de lo que es la atención rápida", dijo la Dra. Victoria Marquevich.

comunicación a la población, ya que se trata de la única institución de Zona Norte que puede dar este tratamiento.

"Son diversos los trabajos que desde comienzos de 2015 publicaron los beneficios de la terapia endovascular en ACV, siendo ahora un nuevo horizonte en el tratamiento, el cual mejora no solo la evolución funcional de los pacientes sino que aporta una mejoría en su sobrevida", postuló el **Dr. Alejandro Ceciliano**, jefe del Servicio de Neurorradiología Intervencionista.

Prevención

La prevención primaria reduce las posibilidades de sufrir un ACV. Esta prevención está destinada a aquellos que no lo han tenido y desean extremar los cuidados. En cambio, la prevención secundaria es la que realizan las personas que sí sufrieron un ACV y quieren extremar los cuidados para no correr el riesgo de padecer un nuevo ataque cerebral.

No obstante, hay que considerar que ciertos hábitos o estilos de vida pueden aumentar el riesgo de accidente cerebrovascular como, por ejemplo, el tabaquismo, el uso de algunos anticonceptivos (especialmente en mujeres mayores de 35 años y fumadoras), el uso a largo plazo de la terapia de reemplazo hormonal (por ejemplo, para el manejo de la menopausia), la inactividad física (sedentarismo), la obesidad y el abuso de drogas.

Con cada minuto que pasa, los efectos empeoran. Si el ACV no se trata a tiempo, puede causar discapacidad, pérdida de memoria, problemas de comportamiento y en el habla. Un solo síntoma es suficiente para buscar ayuda.

"En el mundo se produce un ACV cada cuatro segundos. Sin embargo, pese a la gran cantidad de casos y a que se trata de la primera causa de discapacidad a nivel mundial, mucha gente desconoce los síntomas iniciales y, por ende, es incapaz de identificarlos". **(Dra. Victoria Marquevich)**

El después

Los especialistas sostuvieron que no solo quien sufre el ACV se ve afectado, puesto que estar al cuidado de una persona que tuvo un episodio es sumamente dificultoso porque supone una carga de estrés emocional y físico de quien o quienes lo atienden. Así, pueden generarse modificaciones en el entorno familiar, cambios emocionales (tristeza, ansiedad), problemas de salud (depresión, inconvenientes articulares vinculados a la movilización del paciente), cambios en la calidad de vida (menor tiempo para actividades recreativas y personales), problemas económicos y laborales.

"En cuanto a la rehabilitación, el Hospital cuenta con un gimnasio de día, aunque el proyecto es armar un centro integral que comprenda la parte respiratoria, la motora y la cognitiva", finalizó la Dra. Victoria Marquevich. ■

Para mayor información y consultas, comunicarse con el Servicio de Neurología – Terapia Intensiva – Neurointensivismo del Hospital Universitario Austral: *ACV@cas.austral.edu.ar*

Factores de riesgo

Además de los hábitos o estilos de vida mencionados en la nota, existen ciertos factores de riesgo que también pueden aumentar las posibilidades de tener un ACV.

Entre estos, se encuentran el sexo (los hombres son más propensos que las mujeres, pero ellas tienen más posibilidades de morir por un ACV), la edad (más de 55 años) y la historia familiar de accidente cerebrovascular.

Por último, hay ciertas condiciones médicas que también pueden incrementar el riesgo como, por ejemplo, la hipertensión, la alteración de los lípidos sanguíneos (colesterol o triglicéridos elevados), la enfermedad carotídea, la diabetes, los antecedentes de infarto de corazón, las arritmias cardiacas, las enfermedades de las válvulas del corazón y los trastornos hematológicos.

CONFORT + TRABAJO + RELAX

• LA OPCIÓN QUE BUSCABAS EN PILAR •

APART
Rental Suites
PILAR

Tel.: [0230] 4667799 // Av. 12 de Octubre 1086 . Colectora Norte . Altura km. 50 Panamericana
Pilar . Buenos Aires . Argentina // infopilar@rentalsuites.com.ar // www.rentalsuites.com.ar

Valeria Lynch

ESCUELAS DE COMEDIA MUSICAL

20 AÑOS formando artistas

COMEDIA MUSICAL
ACTUACIÓN
CANTO
DANZA

SEDE PILAR
Ruta panamericana, ramal Pilar Km. 50,5
Shopping Torres del Sol - Local 150-151
0230- 466 8350 / 011-15-6970-3685

pilar@valerialynch.com.ar
@valelynchpilar

SEDE CAMPANA
Luis Costa 689
03489 15 652 128

campana@valerialynch.com.ar
@valelynchcamp

FOTO: GLINDSAYBUNNY

Matrimonio, modelo **de a dos**

El espacio del matrimonio debe ser muy propio de los dos, disfrutarse. En definitiva, apostar a que lo más importante que tenemos en la vida es el *nosotros* o el *tú*, mucho antes que el *yo*.

La pareja de profesionales exitosos de la película romántica holiwoodense *Matrimonio, modelo de a dos,* convive ya hace más de 5 años en una casa de película –obviamente–, con autos y vacaciones al tono: todo es perfecto. En la escena que nos toca, él arma una cena romántica, buen champagne, mariscos y vela. Cuando ella llega, se sorprende pues no tenía previsto terminar un día de locos de esa manera. La sorpresa deviene en un tibio enojo porque está tan cansada que pretendía irse a dormir temprano. Él la toma lentamente de la mano, le ofrece la copa de champagne, y cuando ella se dispone a beberla, en el fondo, entre las burbujas, se ve el preciado anillo de bodas. El hinca la rodilla en el suelo y le pide casamiento. Todo es abrazos, besos... y acá los dejamos solos.

Nunca como en el último siglo la realidad matrimonial ha sido tan puesta en duda. Si bien no es cosa nueva; ya los hebreos discutían la justicia del divorcio en tiempos de Moisés, Aristóteles lo veía de baja categoría, y al mismo Cristo le planteaban dudas que permitieron acuñar la famosa frase de uno de sus discípulos: “Entonces, mejor es no casarse”. Insisto en que la discusión de la realidad del matrimonio no es cosa nueva. Sin embargo, esta tan especial relación interpersonal

sigue siendo esa aspiración de estabilidad emocional a la que en definitiva, más o menos, deseamos, incluso como en la película.

Por qué y para qué

El matrimonio suele fracasar cuando arranca mal, o sea, cuando las intenciones por las que nos casamos no están claras. Responder a la pregunta "¿por qué nos casamos?" suele tener una respuesta casi lógica: "Porque nos amamos y queremos compartir todo el resto de nuestra vida juntos". Quizá sea así, pero habría que ponerle un poco más de contenido, por ejemplo, con otra pregunta ya un poco más complicada: "¿Para qué nos casamos?". Tema ya mucho más profundo al que seguramente nos cuesta responder o, peor aún, cuando les cargamos la responsabilidad a otros y entonces respondemos: "Para tener o formar una familia o para tener hijos".

Obviamente, no es necesario casarse para tener hijos, y los hijos no pueden –ni deben– cargar con el sayo de que nos casamos por ellos o para tenerlos como si fueran una heladera. A lo sumo, ellos deben saber que son la consecuencia lógica de esa pasión inenarrable que tuvieron papá y mamá por compartir su vida con otros, ni más ni menos que el reflejo del amor que se tienen. ¡Qué mejor que saberse el resultado de un gran amor abierto a la vida, ¿no?!

Pero entonces, ¿para qué nos casamos? Debiéramos casarnos con la intención de ser y ayudar a ser al otro la mejor persona posible, ni más ni menos. Por eso, las herramientas que deben ayudarnos al menos a intentarlo no deben apuntar al porqué o a fines prácticos, sino simplemente al otro.

La primer condición que hace que el matrimonio tenga sentido es entender al otro o a la otra como la persona que más valoro en la vida. Esa por la que estamos dispuesto a jugarnos todo, absolutamente todo, hasta la vida. Si no la ve así o si no lo ve así, no empiece, pare a tiempo, la cosa no va a funcionar. Si ya arrancó y nunca se le ocurrió verlo así, véalo así: ya se jugó, está en medio de la cancha, la hinchada lo ovaciona, usted le prometió jugarse a fondo y no la puede defraudar.

Covey en su libro *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva* insiste en un punto que define como clave: amar no es un sentimiento –nace sí del sentimiento de enamorarnos, del enamoramiento–; pero es una acción, una determinación de que el otro es para mí lo más importante, lo primero, lo excluyente. Muchas veces ayuda usar la expresión "querer", porque supone que quiero; no que poseo, no que me apropio, sino que quiero querer, quiero amar a ese otro. La determinación de quien ese que elegí sea para mí lo que me propuse de entrada quién sería: mi todo.

Claves

Según nos enseña la genética, somos únicos e irrepetibles por lo que es difícil implementar reglas, claves, *tips* que nos garanticen que todo va a salir bien. Es como pensar que un profesor de tenis nos va a garantizar ganar el *Roland Garros*; hay que poner empeño, ganas, tener el peso adecuado y, sobre todo, que el que está en frente de nosotros esté dispuesto a jugar eso, justamente, tenis.

Lo importante es aprender a hablar, decir lo que nos interesa, lo que soñamos... porque con los años muchas cosas mudan y tenemos que aprender a ajustarnos mutuamente a los cambios. Hablar es dialogar, es un estadio superior de la comunicación en el que digo todo lo que pienso.

FOTO: BAILEY FOSTER

Si el otro quiere jugar rugby o payana, será difícil que logremos un partido de tenis. Por lo tanto, la primera regla es ponernos de acuerdo en que vamos a intentar jugar el partido del matrimonio. Y, por eso, nunca vienen mal algunas claves.

Hablar: hay infinidad de escritos sobre la comunicación –la verbal, la no verbal–, pero lo importante es aprender a hablar, decir lo que nos interesa, lo que soñamos, lo que cambiamos. Esto es así porque con los años muchas cosas mudan y tenemos que aprender a ajustarnos mutuamente a los cambios. Hay que desterrar el reclamo de "antes no eras así", porque antes las circunstancias eran otras, la experiencia, la edad, ¡tantas situaciones distintas! Hablar es dialogar, es un estadio superior de la comunicación en el que digo todo lo que pienso.

Intención: poner toda la intención en que hay que terminar el partido. Imaginemos que el equipo de nuestros amores se vaya a los vestuarios en el entretiempo y que no vuelva, o que en la mitad se vaya a jugar en otra cancha, otro partido. Apostemos a la estabilidad: si arrancamos planteándonos que podemos irnos de la cancha cuando nos dé la gana, lo más probable es que nos vayamos. Es un problema de actitud, de proponerlo y proponérnoslo.

Detalles: lo más importante es vivir los detalles, entender y proponernos que el otro, la otra es la persona que más me importa en este mundo, que nuestra casa no es un campo de batalla sino nuestro refugio. Hay que ser proactivos y creativos, no dejarse ganar por la rutina, ser éticos, muy éticos, respetar y respetarnos, saber pedir disculpas. Aprender a reír juntos, a reírse juntos de los defectos, de los achaques. Sin secretos, con sinceridad, fijándole límites a la familia porque el espacio del matrimonio debe ser muy propio de los dos, disfrutarse. En definitiva, apostar a que lo más importante que tenemos en la vida es el *nosotros* o el *tú*, mucho antes que el *yo*. ■

Mg.Carlos Camean Ariza
Director de la Licenciatura en Ciencias para la Familia Universidad Austral

Universidad Austral
www.austral.edu.ar/familia
Mariano Acosta 1901 y Ruta Nacional N.° 8, Pilar, Buenos Aires, Argentina.
Teléfonos: 0230-4387530 011-5239-8000 (Int. 7530)

Línea Demartológica

SISAIROS®

HYDROCOTYLE BONAERIENSIS 15% V/P

CREMA

Un Nuevo Aliado
para el tratamiento
de sus pacientes.
Sin corticoides

- Lesiones inflamatorias leves / moderadas.
- Dermatitis leves / moderadas y de contacto.
- Procesos descamativos.
- Eritema solar.

Siempre consulte a su médico especialista.

pharma nóve
Eficacia en salud

www.pharmanove.com

fermedical

INSUMOS MEDICOS

Calidad Superior
en insumos médicos

Distribuidores de:
- Productos biomédicos descartables
- Medios de contraste

Adolfo Alsina 1433 • P.B. : : C.A.B.A. (C1088AAK)
• Tel./Fax: 4382-5566 / 0913 •
info@fermedical.com.ar : : www.fermedical.com.ar

ICASATI

CENTRO ODONTOLOGICO DE ALTA COMPLEJIDAD

Atención integral de excelencia
con profesionales de todas las especialidades con el respaldo de la tecnologia de avanzada.

- Rehabilitación Oral Integrada
- Cirugía implantológica
- Estética rehabilitadora y funcional
- Dermatologia Estetica Facial
- Ortodoncia
- Endodoncia
- Diagnóstico por imágenes
- Odontopediatria
- Bruxismo
- Alianzas Estratégicas
- Odontologia Preventiva
- Capacitaciones

DONDE ESTAMOS

Panamericana KM 49,5.
Edificio: Paralelo 50 Torres del Sur - Oficina 208

TELEFONO
0230-4384480
0230-4384481

E-MAIL
Info@icasati.com.ar
http://www.icasati.com.ar/

FOTO: MAKUNIN

Respirar **Profundo**

La disminución de la capacidad pulmonar no es motivo de sedentarismo en la actualidad. La Rehabilitación Respiratoria refuta aquello de quedarse quieto y va por más: un plan personalizado permite a personas con esta dificultad disfrutar de un plan de ejercitación.

Por María Victoria Aulet

"La Rehabilitación Respiratoria (RR) es un programa de actividad aeróbica y trabajo muscular que prepara a los pacientes de patologías respiratorias crónicas desde el punto de vista bio-psico-social", explicó el **Lic. Rubén Castaño**, jefe del Servicio de Kinesiología del Hospital Universitario Austral, agregando que "surge de la necesidad de mejorar la calidad de vida para enfrentar las actividades de la vida diaria".

"Es un programa de educación y ejercicio que ayuda a manejar los problemas respiratorios, mejorar el estado anímico y disminuir la fatiga. En las sesiones educativas, se aprende la modalidad de respiración y a no verse limitado", completó el **Lic. Chung Kyu Tai**, kinesiólogo del equipo del Austral. La falta de aire durante el ejercicio y en las actividades diarias ordinarias es una de las características de las personas que asisten a la RR. Durante el tratamiento, se trabaja también el tipo de medicaciones que se toman y cómo utilizar los dispositivos de inhalación en forma correcta.

Hay equipo

Esta especialidad comenzó a desarrollarse hace 10 años en el Servicio de Kinesiología y solamente participaba un kinesiólogo. A partir del 2009, se sumó un médico neumonólogo

y en el 2014, una enfermera. Así se llegó a lograr "un tratamiento multidisciplinario para pacientes con enfermedad respiratoria crónica, adaptado individualmente y diseñado para optimizar la capacidad física, social y adquirir autonomía", agregó el Lic. Castaño.

Las sesiones de ejercicios están supervisadas por el equipo de rehabilitación respiratoria que diseña un plan de actividad personalizado. La intensidad de los ejercicios se adecua a la capacidad de cada paciente. Algunos de ellos la inician sentados; otros, ya en una bicicleta fija o en cinta. La duración de ejercicio va aumentando progresivamente según el nivel de resistencia, el progreso en la capacidad aeróbica y de fuerza muscular. A medida que los músculos se fortalecen, se empieza a disfrutar de una vida más activa, con menor fatiga y cansancio.

"La educación es un parte del programa –aseveró el Lic. Kyu Tai–: puede ser impartida en una charla personal con el profesional, durante las sesiones de ejercicio o durante las sesiones grupales". De este modo, se conoce con mayor detalle la enfermedad que limita la capacidad pulmonar. También se explica en forma individual la utilidad y alcance de las medicaciones, incluidos los inhaladores, para obtener el mayor beneficio. Ciertos pacientes con problemas respiratorios necesitan usar oxígeno. Durante la RR se evalúa, en reposo y durante el ejercicio, si el oxígeno suplementario puede ser útil. Se comprende así por qué algunas personas lo usan y otras no lo necesitan.

> "Lo interesante de la RR es que mejora la calidad de vida de los pacientes en lo subjetivo de sentirse bien y en lo objetivo de poder moverse y tener independencia funcional". **(Lic. Rubén Castaño)**

Es un tratamiento multidisciplinario que implica kinesiología, neumonología y enfermería para pacientes con enfermedad respiratoria crónica, adaptado individualmente y diseñado para optimizar la capacidad física, social y adquirir autonomía.

El programa ayuda a dejar el cigarrillo o a derivar a un programa que colabore en su abandono. Un aspecto enriquecedor del plan educativo es la oportunidad de compartir experiencias con otros que atraviesan situaciones similares, más allá de la enfermedad de base.

Los objetivos de la RR son reducir los síntomas, mejorar la tolerancia al ejer-

Rehabilitación Respiratoria

La RR es un tratamiento multidisciplinario para pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, adaptado individualmente y diseñado para optimizar la capacidad física, la actividad social y adquirir autonomía. Está especialmente indicado en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Los objetivos de la RR son: reducir los síntomas, mejorar la tolerancia al ejercicio físico y la calidad de vida. Un grupo de neumonólogos, nutricionistas y kinesiólogos realizó un análisis sistemático de la evidencia científica con el objetivo de actualizar las normativas anteriores de RR.

Beneficios de la RR

La RR ha demostrado reducir las exacerbaciones, hospitalizaciones y costos; y mejoraría la sobrevida. La RR es un componente fundamental en el tratamiento moderno de la EPOC. Estas pautas basadas en la más reciente evidencia científica, adaptadas al medio local, tienen por objetivo que la RR pueda aplicarse en todo el país.

Las sesiones de ejercicio comienzan con un breve precalentamiento seguido de ejercicios aeróbicos como la bicicleta, caminatas en cinta o corredor para aumentar la resistencia. Luego, se realiza actividad física para los brazos y piernas con el objetivo de aumentar la fuerza muscular y mejorar la resistencia con mancuernas y pesas. El tiempo de ejercicio suele ser de una hora y media aproximadamente. Con la RR se experimenta una importante mejoría de la capacidad de ejercicio y la disminución de la fatiga.

cicio físico y la calidad de vida. Está especialmente indicada en pacientes con EPOC –siglas de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Abarca aquellas enfermedades respiratorias que presentan una obstrucción como el enfisema, la bronquitis crónica y el asma que no revierte totalmente con broncodilatadores. Esta limitación es progresiva y está asociada a una situación inflamatoria de las vías aéreas. El diagnóstico de EPOC debe ser considerado en cualquier paciente que tenga síntomas crónicos de tos, expectoración, disnea o historia de exposición a factores de riesgo para la enfermedad –el más común, el hábito de fumar. Para confirmar su diagnóstico se debe realizar una espirometría. Este es un estudio no invasivo que mide los volúmenes de aire de la espiración.

El intersticio pulmonar está conformado por una trama de tejido conectivo que le proporciona un adecuado soporte al resto de las estructuras pulmonares. Hay numerosos procesos patológicos que pueden producir en algún momento de su evolución, fenómenos inflamatorios, fibróticos o de otra naturaleza en el intersticio. A las enfermedades que afectan estas estructuras se las denomina Enfermedades Pulmonares Intersticiales (EPI), habiéndose reconocido más de cien entidades que pueden incluirse en esta generalización. La RR, también se practica en quienes padecen EPI, asma y bronquiectasias, entre otras.

Rehabilitación permanente

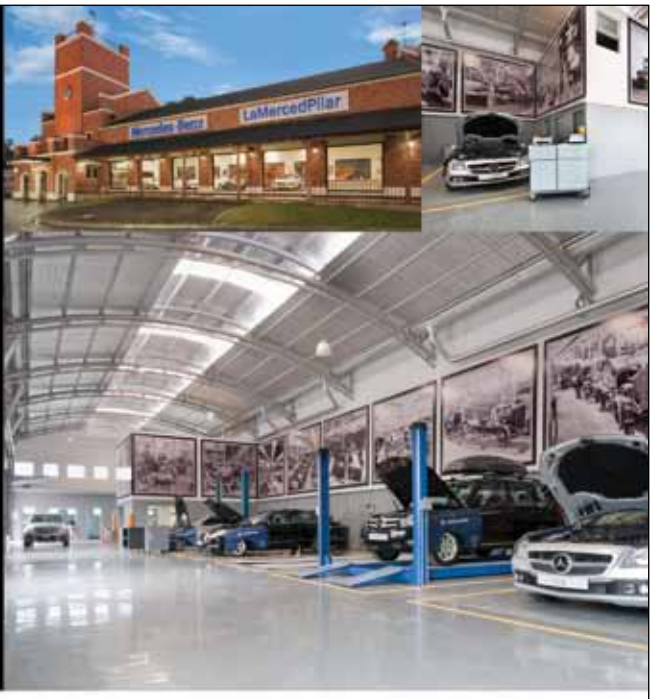
"La duración de un programa de RR varía según el requerimiento de cada persona", estimó la **Lic. Analís Rolandelli**. "Junto con el equipo se evalúa constantemente la mejoría y la ca-

Conocé el mejor Centro de Servicios Oficial Mercedes-Benz.

- Servicios de asistencia técnica, mantenimiento y reparaciones oficiales Mercedes-Benz.
- Repuestos y accesorios originales Mercedes-Benz.
- Sala de espera, bar y exposición de vehículos 0km.
- Abierto los días sábados*.
- Retiro a domicilio.

Mercedes-Benz Postventa
Vayas donde vayas, estés donde estés.

Mercedes-Benz



LaMercedPilar
concesionario oficial Mercedes-Benz

Las Magnolias 581 esq. Panamericana Km 50 Ramal Pilar Bs. As.
0 800 222 1000 | contacto@lamercedpilar.com | www.lamercedpilar.com
Lu-Vi de 8:00 a 12:30 hs. y de 14:00 a 18:30 hs. *Sábados de 8:00 a 12:30 hs. y de 14:00 a 17:30 hs.

/LaMercedPilar /LaMercedPilar /+lamercedpilar

10% de descuento presentando este cupón.
Válido hasta Marzo de 2016.
Aplicable a repuestos y mano de obra de servicio.

DANIEL CRISTIAN FRANCO
ESCRIBANO PUBLICO

ESCRIBANIA

en el Concord

Horario: Lunes a Viernes de 12:00 a 18:00 hs.

Panamericana km 49,5 Ed. Concord Pilar
Rubí of. 107. Del Pilar. Buenos Aires. Argentina.
Tel.: 0230 - 4 - 668800

PATAGONIA
VENDING

Un aspecto enriquecedor del plan educativo es la oportunidad de compartir experiencias con otros que atraviesan situaciones similares, más allá de la enfermedad de base.

La asistencia de oxígeno no inhibe el pedaleo.

Los objetivos de la RR son reducir los síntomas, mejorar la tolerancia al ejercicio físico y la calidad de vida.

pacidad de ejercitación, por lo que es importante la asistencia a todas las sesiones". El programa tiene una frecuencia de 3 veces por semana y se aconseja durante un mínimo de 4 a 12 semanas.

Una vez concluido el programa es muy importante continuar con los ejercicios para no ir perdiendo los beneficios obtenidos. "Antes de terminar el programa, el equipo de rehabilitación puede diseñar un plan de ejercicios", añadió el **Lic. Leandro Basterrica**, integrante del equipo interdisciplinario junto con Kyu Tai y Rolandelli. Muchos programas ofrecen un plan de mantenimiento de tal manera que se pueda continuar con los ejercicios.

Luego de evaluar el estado físico general y realizar estudios de función pulmonar, es el médico de cabecera quien debe indicar la RR. También se estudia el nivel de actividad física y la habilidad de ejercicios que se desea alcanzar. "El número de participantes del programa de RR es limitado para posibilitar una supervisión cercana y personalizada de las actividades físicas. Se realiza una evaluación antes de iniciar el programa con el fin de detectar algún impedimento desde el punto de vista de la salud", indicó el Lic. Kyu Tai. El estudio se puede realizar en el lugar de la rehabilitación o en el consultorio médico. Además requiere una evaluación cardíaca.

> "Es un programa de educación y ejercicio que ayuda a manejar los problemas respiratorios, mejorar el estado anímico y disminuir la fatiga. En las sesiones educativas, se aprende la modalidad de respiración y a no verse limitado". **(Lic. Chung Kyu Tai)**

Los pacientes con insuficiencia pulmonar suelen pensar que es difícil realizar actividad física por la fatiga que les supone. Pero hay ejercicios estandarizados que comprobaron ser eficaces y beneficiosos para ellos. El tipo y cantidad de entrenamiento que se realice depende del grado de actividad que se esté en condiciones de desarrollar. Se programa según la base a la capacidad de trabajo inicial y, conforme a su progreso, se aumenta la intensidad. ■

QUIMTEX
EXPRESS
OFERTA
Látex Albión
interior 20lts.
Premium
super cubritivo
Albión
02320 405560
www.quimtexexpress.com.ar
12 de Octubre 1264 Del Viso (colectora este)

Obertura
Creando confort
Aberturas de PVC de alta prestación
CONSULTAS SIN CARGO PARA OBRAS NUEVAS, RENOVACIÓN Y MANTENIMIENTO
· Óptima calidad de procesos y productos · Alta productividad
· Gran velocidad de respuesta ante la demanda.
Configuraciones especiales: corredera paralela, plegadizas, medio punto y otras combinaciones.
¿Por qué elegir nuestras aberturas de PVC?
Aislación Acústica · Aislación Térmica · Seguridad Anti Vandalismo · Ahorro Energético · Hermeticidad al aire, agua y contaminación · Diseño Elegante · Muy Bajo Mantenimiento y Alta Durabilidad · Ecológicamente Sustentable · Planta de Fabricación Automatizada · Exhaustivos Controles de Calidad
SHOWROOM PILAR - Chubut 274 Pilar (1631)
Tel.: 0230 4384666 · ventas.pilar@oberturapvc.com.ar
www.oberturapvc.com.ar

Para los que quieren comprarse un auto nuevo. No sólo un 0km.
Suran
· Las cuotas del primer año se mantienen fijas.
· Cobertura de 24 meses de seguro de desempleo.
· Entrega pactada en cuota 5.
· 30% de descuento en el valor de la suscripción.
Cuotas desde
$1.842
Hauswagen
Concesionario Oficial Volkswagen
www.hauswagen.com.ar
Das Auto.
Casa Central Pilar
Panamericana Km. 51.5
Tel.: 0230 4435800
Sucursal Pilar
Ruta 8 Km. 54
Tel.: 0230 4430611
Sucursal Escobar
Panamericana Km. 50
Tel.: 0348 4431280
Casa Central Olavarria
Ruta 226 Km. 292
Tel.: 02284 431470
facebook.com/hauswagenvw

Noticias del Hospital Universitario Austral

El Hospital Universitario Austral, entre los primeros de América Latina

El Hospital Universitario Austral es el primero de la Argentina y se ubica cuarto en el ranking de hospitales y clínicas de Latinoaméricaelaborado por la revista internacional América Economía.

Más de 200 entidades de salud de alta complejidad de América Latina fueron invitadas a participar del único ranking de hospitales y clínicas de la región. El estudio se realizó en base a al análisis de 43 de ellos, y el resultado más importante en la investigación arrojó un aumento en la calidad y complejidad para atender la demanda de los pacientes.

Titulado como "Retador no capitalino", el Hospital Austral sobresale por ser el primero de naturaleza conurbana, ya que es el único del ránking que no se encuentra situado en el centro urbano sino en Pilar, provincia de Buenos Aires.

La revista destaca que se consolida en el predio un moderno parque tecnológico en el cual se están desarrollando iniciativas empresarias alrededor de la salud, centradas, principalmente, en la biomedicina y la biología molecular.

"Es posible decir que se vive uno de los momentos en que la oferta de servicios hospitalarios en la región es la mejor, en términos relativos, de su historia", asegura Fernando Valencio Murcia, investigador de la revista América Economía, quien aclara que se está avanzando en investigación científica e innovación que, junto con organizaciones, ensayan diversos modelos de eficiencia.

¿Qué hospitales pueden participar?

Cualquier hospital o clínica de alta complejidad latinoamericana que preste múltiples servicios en una amplia gama de especialidades médicas, y que haya sido mencionado como referente por los ministerios de Salud de Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Chile, Cuba, ecuador, México, Panamá, Perú, Uruguay y Venezuela u otras fuentes pertinentes. Pueden ser tanto públicos y privados, como universitarios. En total se invitó a más de 200 entidades de esos países.

RK 15	RK 14	Hospital o Clínica	País	Ciudad	Tipo de hospital	N° Egresos	N° Transplantes 2012 - 2014	N° Médicos		Médicos por cada 100 egresos	N° Camas	
								FT	PT			
1	1	Hospital Israelita Albert Einstein	BR	São Paulo	Privado	51.838	1.121	487	740	2	659	6
2	2	Clínica Alemana	CL	Santiago	Privado	36.578	289	610	391	3	440	4
3	5	Fundación Valle del Lili	CO	Cali	Universitario Privado	21.883	982	397	40	2	510	2
4	3	Hospital Universitario Austral	AR	Buenos Aires	Universitario Privado	10.168	1.013	311	366	7	142	3
5	4	Fundación Cardiovascular de Colombia	CO	Bucaramanga	Universitario Privado	4.937	241	148	34	4	206	2
6	6	Hospital Samaritano de São Paulo	BR	São Paulo	Privado	21.968	357	58	1.000	5	303	3
7	10	Fundación	CO	Bogotá	Universitario	13.619	241	322	132	3	329	2

¿Qué hospitales participaron?

En primer lugar el conjunto de hospitales y clínicas que enviaron un gran cúmulo de datos relevantes a través de un cuestionario que recoge datos clave en torno a seis dimensiones de la calidad hospitalaria, más un conjunto de documentos que avalan dicha información. En segundo lugar aquel conjunto de hospitales que lograron obtener una cifra superior a los 50 puntos en el indicador final, lo que explica para este año un conteo de 43 hospitales.

¿Qué mide el ránking?

Seguridad y Dignidad del Paciente (25%), es decir, indicadores de procesos y resultados que permiten minimizar riesgos hospitalarios, y transparencia. Capital Humano (25%), considerando el análisis del plantel médico, de enfermería y el gobierno hospitalario. Capacidad (20%), es decir, indicadores de cantidad de egresos, camas, especialidades y subespecialidades médicas, exámenes de laboratorio, cirugías, etc., además de inversiones. Gestión del Conocimiento (10%), es decir, indicadores que permiten medir la capacidad de generar, obtener y difundir la vanguardia del saber médico en la entidad. eficiencia (10%), considerando variables de eficiencia médica, como tasas de ocupación de camas o quirófanos, eficiencia financiera (balances y estados de resultado) y los mecanismos de gestión de la calidad. Y Prestigio (10%), que considera, a través de encuestas, la opinión de los médicos de los hospitales participantes y de los lectores de Américaeconomía suscritos al portal web, y los hitos, logros y alianzas estratégicas alcanzadas por las entidades.

trendy
school & more
uniformes

ZAPATOS Y ZAPATILLAS ESCOLARES

UNIFORMES ESCOLARES - FABRICACIÓN Y VENTA

Pantalones y Bermudas de sarga · Camperas y Buzos polar
Joggins y Buzos de algodón · Chombas · Remeras · Sweaters
Camisas · Shorts deportivos · Calzas y Medias · Indumentaria
para profesionales de la salud · Publicidad: Remeras, Gorros
y más... · Bordados y Estampados

Las Magnolias 771 - Pilar (Al lado de Veterinaria Puppis)
uniformestrendy@gmail.com
ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO Y DÉBITO
(0230) 4645395 /uniformestrendy

Sparkling Moments
by Natalia Kriemer

FOTOGRAFIA NEWBORN

Es una fotografia artistica
que se realiza durante los primeros 15 dias de vida del bebé.
Un recuerdo único e irrepetible,
un momento que no podés dejar pasar,
los primeros detalles de tu bebé,
así como también, una bella obra de arte.

SEGUINOS EN: NATALIA KRIEMER FOTOGRAFIAS
CONSULTAS Y RESERVAS: NATALIAAKRIEMER@GMAIL.COM · 01154578052

Marmotin®
PARIS

En su Marmotin, tu bebé duerme mas seguro y mas cómodo

SEGURIDAD:
evita el uso de
sábanas y frazadas
(disminuye el riesgo
de asfixia)

COMODIDAD
Tu bebé no se
destapa, aún
moviendose
mucho

Probado con estudios clínicos

Marca aceptada en exclusividad por:

FUNDASAP
FUNDACIÓN SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRIA

www.marmotin.com.ar

Noticias de la Universidad Austral

Investigación con aporte internacional: Comenzó el Cluster Group

Comenzaron las reuniones del **Cluster Group "Divine grace and human disgrace in suffering",** grupo de investigación interdisciplinar liderado por los doctores Mariano Asla y Omar Pivetta en el marco del Proyecto *Special Divine Action* del Ian Ramsey Centre de la Universidad de Oxford, con financiación de la John Templeton Foundation.

Una profesora de la Austral elegida abanderada solidaria

Majo Müller, graduada y profesora de la Facultad de Comunicación de la Universidad Austral, fue elegida como uno de los ocho Abanderados 2015 del premio Abanderados de la Argentina Solidaria, por la labor que desarrolla junto a Amplitud, fundadora y voluntaria.

Amplitud es una organización sin fines de lucro con origen en la Facultad de Comunicación de la Universidad Austral. A través de la radio se trabaja la inclusión social y el desarrollo del potencial expresivo de cada persona, se ofrece talleres de radio y expresión en escuelas, centros de apoyo escolar y de chicos en situación de calle, en centros de rehabilitación de adicciones, emisoras comunitarias, rurales y de pueblos originarios.

Robocom: competencia de robots en la Facultad de Ingeniería

Colegios técnicos, amateurs y miembros de la Liga Nacional de Robótica compitieron con sus invenciones. Combis de larga distancia, remeras y buzos distintivos, cajas de herramientas, computadoras y robots decoraron la cuarta edición de Robocom. Una jornada entera con 87 robots, 7 categorías y solo 7 ganadores.

Velocidad. Fuerza. Inteligencia. Todos los robots cuentan con una serie de sensores que le permitan completar los desafíos. La regla es que no existen controles remotos de ninguna clase: una vez iniciada la prueba los robots dependen de sí mismos.

Investigación sobre seguridad alimentaria

Convencidos de que la Argentina es de los pocos países del mundo que puede responder al desafío de alimentar saludablemente a su población al mismo tiempo que exportar seguridad alimentaria al mundo, el **Centro de Agronegocios y Alimentos (CEAg) de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Austral**, en asociación con el Programa de Agronegocios y Alimentos de la FAUBA y el Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA), realizó una investigación académica titulada: ***"Comer saludable y exportar seguridad alimentaria al mundo: Aportes para una Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional".***

Previsión de riesgos políticos: investigación en el IAE Business School

"Los riesgos políticos se pueden prever usando modelos de simulación", así afirmaba Lorenzo Preve, Director del Centro de Investigación "Risk and Uncertainty Management" del IAE Business School, en el Workshop de Riesgo Político, que también contó con la participación de Hernán Maurette, politólogo y Director de Relaciones Institucionales de Nidera.

OPTICA
VISUAL LENS

FRENTE AL HOSPITAL AUSTRAL

CONVENIOS CON AUSTRAL SALUD,
SWISS MEDICAL, DOCTHOS. DESCUENTOS
A TODAS LAS OBRAS SOCIALES Y PREPAGAS.

Av. Juan Domingo Perón 1.497
Tel.: 02320- 4480150

iiiB
Instituto del Bicentenario
INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE Y TÉCNICA

CAPACITATE PARA TU FUTURO

FUDECYT

Carreras Técnicas . Títulos oficiales de validez nacional

TECNICATURA SUPERIOR EN LOGÍSTICA // RESOL. Nº 1507/03

TÉCNICO SUPERIOR EN HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO // RESOL. Nº 320/13

TECNICATURA SUPERIOR EN ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS // RESOL. Nº 276/03

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN 2016

SAN MIGUEL
Vicente López 1780
011 5292 0514
Lun. a vie. de 18.30 a 21.30 hs

PILAR
Hipólito Yrigoyen 906
02304 421188
Lun. a vie. de 18.30 a 21.30 hs

www.instdelbicentenario.com

Color Norte

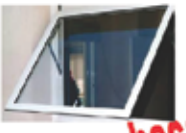
Proveedor exclusivo
de servicios de pintura
en el mantenimiento
general del Hospital

COLOR Y PINTURA S.A.
Paraguay 450 2° B - Don Torcuato
011-4748-0904 / 15-4986-0092 / 93
colornorte@gmail.com

Ruan®
aberturas
el mejor precio a tu medida

Lineas:
- herrero
- modena
- rotonda

carpinteria de aluminio
puertas y ventanas standard o a medida



hacemos colocacion en obra

- ventanas
- puertas
- puertas corrediza
- hojas de abrir
- oscilos

lo invitamos acontactarse con nosotros para un mayor asesoramiento personalizado

rene gonzalez
jonatan lucero
011-34089137
011-66000997

Tambien puede comunicarse por email
ruan_aberturas@hotmail.com

CURSOS Y TALLERES

niños
jóvenes
adultos

FOTOGRAFÍA
COMEDIA MUSICAL
INICIACIÓN A LA DANZA
TEATRO

ESTUDIO DE FOTOGRAFÍA
BOOKS, SERVICIOS SOCIALES Y
EMPRESARIALES, PRODUCCIONES

Caamaño 1103 (Vía Pilar) Panamericana km 46,5
T. 0230-4384343
E. hola@accionespaciodearte.com.ar
www.accionespaciodearte.com.ar

ACCION
ESPACIO DE ARTE

VIVERO
Doña Flor

20

Veinte años floreciendo
en los jardines de Pilar

Francisco Ramirez 60 - Pilar
Tel.: 0230-466-4749
Nextel: 583*3699
viverodonaflor@hotmail.com
Vivero Doña Flor Pilar

abierto de lunes a domingo

JS

Tradición Familiar

Sucursales:
Camilo Costa y Victor Vergani - Pilar
Tel.: 0230-4420500/4428678

Av. Tomás Márquez 1126 - Pilar
Tel.: 0230-4373054

H. Yrigoyen y Chacabuco - Pilar
Tel.: 0230-4422907

Facebook: Frigorífico JS
Mail: frigorificojs@yahoo.com.ar

tarjetas de crédito y débito

envíos a domicilio

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

SPORT FUNCTIONAL

Exclusivo en Sport Club

PREPARATE PARA ROMPER TUS LÍMITES.

SPORT FUNCTIONAL ES EL ENTRENAMIENTO QUE SUPERA TODO LO CONOCIDO.

ENTRENÁ EN EL GIMNASIO MÁS COMPLETO, TENEMOS TODO LO QUE BUSCÁS

Vení a Sport Club y sentí la diferencia de entrenar en el mejor lugar:

SPORTCYCLE·CARDIO·MUSCULACIÓN·AERÓBICA·NATACIÓN

Shopping Las Palmas del Pilar | Panamericana Km. 50 | Tel.: (02304) 384009
info.palmas@sportclub.com.ar | www.sportclub.com.ar

PRESENTANDO ESTE AVISO TE BONIFICAMOS LA MATRÍCULA

RESTAURANTE
EVENTOS
DEPORTIVOS,
SOCIALES,
INFANTILES

CLUB HOUSE
PILAR DEL ESTE
vivi tus proyectos

ALQUILER DE CANCHAS PASTO **SINTÉTICO 5**
PASTO **NATURAL 7 / 11**

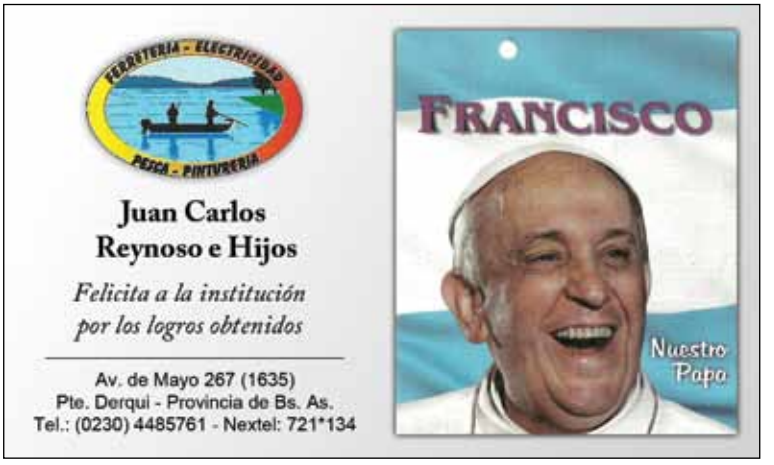
COLONIA DE VERANO 2016 / PILETA
CANCHA DE TENIS / GIMNASIO / ESCUELA DE FÚTBOL
APTO A TODO PÚBLICO

Ruta 25 y Caamaño - Ramal Pilar Km 46,5 (1629) Pilar / Tel. 0230-4458168
clubpilardeleste1@speedy.com.ar

Pizza a la piedra
y al molde en
horno a leña
Pastas - Minutas - Café
Pizzeria
La Imperial
Delivery
(0230) 464-5486/7
Nextel:
11-2428-1858 / ID: 761*701
RUTA 8 Nº 2545
(altura km 50 a una cuadra
del cruce Pte. Derqui)

Alquiler de vivienda en Pilar
ACCESIBLE
Temporario o
Permanente
Muy cerca del Hospital Austral
Consultas:
011-1560567711
011-1562634184
E-mail: pilarwork@ciudad.com.ar

Dra. Ana Clara Repetto
ODONTOLOGÍA INTEGRAL
- Estética dental
- Blanqueamiento
- Ortodoncia y ortopedia maxilar
- Odontopediatría
- Prótesis
- Implantes
- Cirugía
- Periodoncia
- Endodoncia
Urgencias
ATENDEMOS PARTICULARES Y OSDE GRANDES Y CHICOS
Las Lilas
CONSULTORIO
ODONTOLÓGICO
INTEGRAL
www.laslilasodontologia.com.ar
Ed. Concord - Rubí 207 - Pilar km. 49,5 / (0230) 4667685 / (0230) 15 4569015 / consultoriolaslilas@gmail.com


FERRETERIA - ELECTRICIDAD
PESCA - PINTURERIA
Juan Carlos
Reynoso e Hijos
Felicita a la institución
por los logros obtenidos
Av. de Mayo 267 (1635)
Pte. Derqui - Provincia de Bs. As.
Tel.: (0230) 4485761 - Nextel: 721*134
FRANCISCO
Nuestro
Papa

Juntos y comprometidos,
fortalecemos el Sistema de Salud.
INSTITUTO
SUPERIOR
EN SALUD
FECLIBA
FECLIBA
Federación de Clínicas, Sanatorios, Hospitales y Otros
Establecimientos de la Provincia de Buenos Aires
iss.fecliba.org.ar
www.fecliba.org.ar

ESCUELA ARGENTINA MODELO

Desde 1918 innovación y excelencia educativa

EAM NORTE
Gral. Soler 5388 esq. colect. Panam.
Pablo Nogués. Pcia. de Bs. As.
Tel. (011) 4463-3444

www.eam.edu.ar

LA SALUD FUTURA DE TU HIJO YA ESTÁ EN TUS MANOS.

La ciencia de **Early Life Nutritional Programming** demuestra que el futuro de tu hijo no está determinado sólo por los genes, sino también por el entorno, donde la nutrición cumple un rol fundamental.

Inspirado en la ciencia ENP*

Tu hijo, **a los 2 años**, aún necesita una leche especialmente adaptada a sus necesidades nutricionales.

NUTRICIA · Bagó

Para acompañarte en los primeros 1000 días
unite a **nutriacademia.com.ar**

/nutriacademia

SERVICIO DE INFORMACIÓN A PROFESIONALES Y CONSUMIDORES: 0800-777-6388. *EARLY-LIFE NUTRITIONAL PROGRAMMING = PROGRAMACIÓN NUTRICIONAL TEMPRANA. LECHE MODIFICADA EN POLVO, PARA NIÑOS A PARTIR DE LOS 2 AÑOS. LIBRE DE GLUTEN. SIN TACC. ESTE ALIMENTO DEBE SER CONSUMIDO EN EL MARCO DE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA. GRAFSO80001.