



# Visión Osedeiv

AÑO 02 - NÚMERO 02 | ABR-MAY-JUN 2020 | OBRA SOCIAL PARA EL PERSONAL DE DIRECCIÓN DE LA INDUSTRIA VITIVINÍCOLA Y AFINES

## ALIMENTOS

HORA DE  
COMER...  
¡BIEN! P.08

## ADEMÁS

RPG: LA ESCUELA DE  
LA BUENA POSTURA

PREVENCIÓN A TIEMPO  
DE LAS ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS

UNA SEMANA  
INOLVIDABLE EN SALTA





## EDITORIAL

### Entre todos

**E**l 11 de marzo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que el brote global de coronavirus (COVID-19) es una pandemia. La fuerza de semejante declaración renueva la necesidad de la acción efectiva e inmediata de los gobiernos, las organizaciones, las empresas y las personas para poder hacer frente a esta emergencia sanitaria y social, y salvar vidas.

Como dijo Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS, todos los Estados están a tiempo de cambiar el curso de esta pandemia: "Si los países se dedican a detectar, realizar pruebas, tratar, aislar y rastrear, y movilizan a su población en la respuesta, aquellos que tienen unos pocos casos pueden evitar que esos casos se conviertan en grupos de casos, y que esos grupos den paso a la transmisión comunitaria. Incluso en los países donde hay transmisión comunitaria o grandes grupos de casos, se puede dar la vuelta a la situación creada por este virus".

Sus palabras nos instan como nación a asumir responsabilidades individuales y colectivas, a aunar esfuerzos, a protegernos para, al mismo tiempo, proteger al resto, a respetar las medidas que se van implementando y a ser solidarios y tolerantes.

Entre todos, solo si lo hacemos entre todos, y cada uno desde el lugar que le corresponde toma parte en esta lucha, podremos controlar y frenar la expansión del virus y salvar vidas.

**Carlos A. Céspedes, Presidente**

## SUMARIO

### 04-05

EN MOVIMIENTO - TRACCIÓN A SANGRE

### 06-07

PREVENCIÓN - OJOS BIEN CUIDADOS

### 08-09

PREVENCIÓN - HORA DE COMER... ¡BIEN!

### 10-11

PREVENCIÓN - ¡SALUD!

### 12-13

TEMAS DE SALUD - UN ACTO DE GENEROSIDAD

### 14-15

TEMAS DE SALUD - LA ESCUELA DE LA BUENA POSTURA

### 16-17

VIAJAR - UNA SEMANA INOLVIDABLE EN SALTA

### 18

FAQ - 10 PREGUNTAS SOBRE PRIMEROS AUXILIOS

## STAFF

**Ciclismo.** Muchas ciudades promueven el transporte en bicicleta porque es económico, ecológico, veloz y beneficioso para la salud.

# TRACCIÓN A SANGRE

ILUSTRACIÓN: FREEPIK



## 250

ES LA CANTIDAD DE KM DE  
CICLOVÍAS QUE RECORREN LA  
CIUDAD DE BUENOS AIRES.

En la infancia, la bicicleta es una gran aliada para disfrutar de la velocidad y, con un poco de suerte, de cierta autonomía. Pero pasa el tiempo y para algunas personas se va convirtiendo en un trasto que ocupa mucho lugar y junta polvo. Sin embargo, la tendencia muestra que, durante los últimos años, esta situación se fue revirtiendo y cada vez más adultos recuperan la bici para trasladarse por las calles de forma económica, ecológica y algunas veces incluso más velozmente que en auto o transporte público. En las grandes ciudades, esta vuelta a las dos ruedas está

ligada también con la promoción estatal, fundamental para resguardar la seguridad del ciclista mediante el trazado de ciclo vías, bicisendas y semáforos especiales. Algunas urbes, además, ofrecen bicicletas a las que se puede acceder durante un lapso corto de tiempo en forma gratuita o por poco dinero.

### DOS RUEDAS, MUCHOS BENEFICIOS

El pedaleo está recomendado para mejorar la salud, ya que es una actividad aeróbica muy completa.

**Pérdida de peso.** Existe una ecuación que permite estimar cuánto peso se

pierde haciendo esta actividad. Puede parecer complejo, pero en realidad es sencillo: multiplicar  $0,049 \times (\text{peso} \times 2,2) \times \text{minutos de práctica} = \text{calorías quemadas}$ .

**Estímulo cardiovascular.** De acuerdo con la Sociedad Argentina de Cardiología, en las personas de entre 45 y 64 años, el ejercicio aeróbico moderado e intenso, realizado cuatro o cinco veces por semana, mejora la estructura y la función del corazón.

**Músculos firmes.** Aumenta la tonicidad de los cuádriceps y los gemelos. Dada la postura corporal que requiere andar en

bicicleta, también fortalece los tríceps y los abdominales.

**Más coordinación y equilibrio.** Estas habilidades se incrementan por mover los pies en ciclos mientras se orienta la dirección con las manos y se balancea el peso.

**Placer para el cerebro.** Aumenta la producción de dopamina, que devuelve una sensación de energía, impulsa la actividad física en busca de placer y mejora la coordinación.

### ¿MEJOR QUE EL RUNNING?

Cuando se compara con otras actividades,

los entrenadores explican que el ciclismo genera menos estrés en las rodillas, los tobillos y la columna que correr, levantar pesas o realizar ejercicios aeróbicos en el gimnasio. Las personas con trastornos varicosos o de columna, problemas articulares o sobrepeso deberían preferir la bicicleta para evitar el impacto.

A fin de lograr los mejores resultados, hay que acomodar el asiento de manera horizontal al suelo o levemente hacia arriba y a una altura que permita estirar las piernas por completo sin hiperextender las rodillas. Luego de ello, solo es cuestión de subirse y comenzar a pedalear, disfrutar y sentirse bien.

## MEDIDAS DE SEGURIDAD

### RUEDAS

Para no llevarse una sorpresa, es imprescindible chequear el estado de los neumáticos antes de arrancar, además de llevar un inflador.

### AGUA

No hay que subestimar la sed que provoca esta actividad, incluso en temporadas frescas. Se aconseja llevar agua y beber al menos cada 20 minutos.

### ABRIGO

El pedaleo puede producir una velocidad de 10 a 15 km/h, por lo que conviene usar un abrigo extra para prevenir enfriamientos.

### CASCO

Es la principal medida que debe respetarse para no correr riesgos. Tiene que ser de buena calidad, del tamaño adecuado, con buen ajuste y no haber recibido golpes.

### LUCES

Desde el atardecer, usarlas tanto en el frente como en la parte trasera. Si se circula por vías rápidas, vestir prendas refractantes.

### REGLAS DE TRÁNSITO

La bicicleta es un vehículo y debe detenerse ante la luz roja, cederles el paso a los peatones y realizar giros permitidos.

### CALLE O CICLOVÍA

Solo los niños pueden andar en bicicleta por la vereda; los adultos tienen que circular exclusivamente por la calle o pasos establecidos.

**Sin sorpresas.** Controles oftalmológicos de rutina para las diferentes etapas de la vida, incluso en quienes ven perfecto, y recomendaciones para resguardar la vista.



FOTO: ILUSTRACIÓN: FREEPIK

## OJOS BIEN CUIDADOS

En las distintas etapas de la vida, es conveniente ir al oculista de manera regular para asegurarse de que todo esté bien y no haya dificultades de visión, que en los chicos podrían manifestarse sin que los padres lo adviertan. Parece imposible, pero es así: en los niños, muchos de los problemas visuales se detectan en el consultorio del especialista en un control de rutina.

Los chequeos comienzan en los primeros días de vida. A los recién nacidos se les

hace un examen del rojo pupilar, al que, en determinados casos, se le puede sumar un estudio de fondo de ojo para descartar afecciones como cataratas, malformaciones de retina y retinopatía del prematuro. En general, cuando todo da bien, no se realizan más análisis hasta que llega la hora del control de agudeza visual, que puede hacerse a partir de los tres años. Este test lo pueden llevar a cabo los oftalmólogos y también los pediatras, utilizando láminas con distintos dibujos que los niños tienen que identificar. Si hay alguna duda

sobre un posible estrabismo intermitente o acerca de alguna otra patología, entonces, deberá intervenir el oftalmólogo, quien realizará pruebas en el consultorio y recetará anteojos cuando sea necesario.

Un artículo publicado por la Sociedad Argentina de Pediatría indica que los problemas visuales no diagnosticados son una de las principales causas de fracaso escolar. Por eso, antes de que los chicos ingresen a primer grado, tienen que hacerse un estudio de agudeza visual y presentar el certificado en la escuela.

Luego, la sugerencia médica es hacer controles cada tres años durante el resto de la infancia o cuando surja alguna sospecha por parte del pediatra, los maestros o los padres debido a que un niño se acerca demasiado al televisor, el cuaderno o el pizarrón, o sufre con frecuencia de dolor de cabeza.

### CONTROLES PARA LOS QUE VEN BIEN

Las personas con buena vista –que nunca tuvieron una enfermedad ocular o vicios de refracción, como hipermetropía, miopía o astigmatismo– suelen mantenerla hasta los 35 o 40 años, cuando comienza el desarrollo paulatino e inevitable de la presbicia, que se resuelve con anteojos para ver de cerca. A partir de ese momento, se aconseja realizar controles preventivos

### 10 CONSEJOS SALUDABLES PARA UNA BUENA VISIÓN

- **01.** No tocarse los ojos con las manos sucias para evitar infecciones.
- **02.** Atenuar los contrastes de luz intensos en lugares de trabajo o estudio.
- **03.** Mantener una distancia equivalente a la que hay entre el codo y los nudillos al leer o escribir.
- **04.** No leer en vehículos en movimiento.
- **05.** Dejar las luces del ambiente encendidas al mirar televisión, sin que se reflejen sobre la pantalla.
- **06.** Permanecer a una distancia equivalente a siete veces el tamaño del televisor o a la mayor distancia posible.
- **07.** Descansar la vista cuando se estudia o se trabaja, mirando hacia un lugar lejano.
- **08.** Limitar a dos horas diarias el tiempo de uso de pantallas para los niños.
- **09.** No usar anteojos de otra persona ni pregraduados (los que se compran sin receta en farmacias).
- **10.** Ser extremadamente cuidadoso con la limpieza de las lentes de contacto.



cada dos años, mientras que las personas que tienen antecedentes familiares de glaucoma, diabetes o hipertensión deberían hacer visitas oftalmológicas anuales.

A partir de los 50 años, pueden aparecer afecciones como la degeneración macular o las cataratas, por lo que se recomienda no saltar los controles. Fuera de estos chequeos establecidos, los médicos aconsejan ir al consultorio si se nota que la visión está borrosa, cuando haya ardor ocular, si se percibe dificultad para enfocar, cuando se repiten los dolores de cabeza relacionados con el esfuerzo visual y si se ven "mosquitas".

### LA CONSULTA DE RUTINA

Suele comenzar con un test de agudeza visual en el que deben identificarse letras en la tabla de Snellen colgada a cierta distancia, para revisar la visión de lejos, y luego sosteniéndola con las manos, para medir la visión de cerca. Esta primera prueba puede complementarse con la revisión de los músculos oculares, simplemente mirando una linterna que el médico ubicará en distintas posiciones. También con la linterna se observa la contracción de las pupilas, para comprobar si responden adecuadamente a la luz. Estos exámenes de rutina, sencillos pero precisos, incluyen una toma de la presión ocular para descartar el glaucoma, que no da síntomas, pero puede generar pérdida de visión si no se detecta.

Con frecuencia, el oftalmólogo también administra gotas para dilatar las pupilas y visualizar con un oftalmoscopio las estructuras de la retina, los vasos sanguíneos cercanos y el nervio óptico. Este estudio se conoce como fondo de ojo y es necesario llevar anteojos oscuros para evitar el deslumbramiento al salir a la calle. En algunos casos, el médico puede pedir además un chequeo de la visión periférica mediante un estudio llamado campimetría.

**Sobrepeso infantil.** Para ayudar a los chicos, los principales aliados son los *snacks* saludables, que combaten a los ultraprocesados en la batalla por la salud.

## HORA DE COMER... ¡BIEN!

**D**ía tras día, los padres y las madres trabajan, corren y hacen todo tipo de esfuerzos para que sus hijos crezcan felices. La sonrisa de los pequeños es toda la recompensa que esperan. Pero ese impulso muchas veces se enfrenta a la disyuntiva de concederles el deseo de comer algo que les gusta o impulsarlos a una alimentación que sea saludable.

Extendido en muchas familias, se trata de un dilema que se traduce en problemas de salud. "Durante estos últimos años, aumentaron mucho las consultas vinculadas a la alimentación de los chicos o por derivación de los pediatras, debido al incremento de la tasa de sobrepeso y obesidad infantil. Hay que encontrar una solución en la infancia porque sus consecuencias para la salud son importantes", describe Mariana Fernández Escudero, licenciada en Nutrición (MN 5291). A su testimonio lo apoyan los datos de la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud: el 41,1 % de los niños y niñas argentinos de 5 a 17 años tiene sobrepeso u obesidad, y la cifra llega al 13,6 % en los menores de 5 años. En los sectores socioeconómicos bajos, las chances de tener estos problemas aumentan un 21 %.

El uso masivo de celulares, *tablets* y computadoras hace que el día a día de

### IDEAS DELICIOSAS

#### LOS MÁS DIVERTIDOS

Muffins de polenta con algún vegetal rallado; tomatitos cherry; arvejas; granos de choclo.

#### HÉROES DE LAS PROTEÍNAS

Milanesas al horno sin exceso de aceite; albóndigas de pollo, carne magra o pescado con arroz integral o avena para darles consistencia; hamburguesas de legumbres (lentejas o garbanzos).

#### SNACKS GANADORES

Frutas en bastoncitos o gajos; cereales sin azúcar agregada o granola; pochoclo casero o cereales inflados.

#### HECHO EN CASA

Galletitas con harinas integrales y fruta; yogures caseros con frutas; submarino en vez de leche con cacao en polvo; granola hecha con miel y frutas secas y desecadas.

#### NO, NO Y NO

Gaseosas y jugos que solo aportan calorías vacías.

los chicos sea muy distinto al de las generaciones anteriores, que "quemaban" calorías durante el juego. Claro, cuando no hay un adulto que pueda acompañarlos a jugar o practicar actividades físicas en la calle o en un parque, a veces no queda otra alternativa. La recomendación es limitar la cantidad de tiempo que pasan frente a una pantalla para ayudarlos a mantener un buen estado físico.

#### VOLVER A LO NATURAL

La problemática del sobrepeso infantil tiene múltiples causas, por lo que hay que enfocarse también en otros frentes. Los especialistas coinciden en que el principal factor es el consumo de alimentos ultraprocesados (galletitas, *snacks*, bebidas energizantes, embutidos, hamburguesas, *nuggets*, cacaos dulces y sopas concentradas). Hay que sumar la mala alimentación de los padres como factor que influye en el sobrepeso de los chicos. Esta tendencia en la niñez incrementa el desarrollo de enfermedades metabólicas, como la hipertensión, y suele acarrear *bullying*. Pero, además, estos niños tienen muchas posibilidades de convertirse en adultos con sobrepeso u obesidad, junto con un aumento del riesgo de desarrollar patologías cardiocerebrovasculares, diabetes, hipercolesterolemia y cáncer. "Para mantener una buena salud, es

ILUSTRACIÓN: FREEMIK



**41,1 %**

DE LOS NIÑOS Y NIÑAS  
ARGENTINOS DE 5 A 17 AÑOS  
TIENE SOBREPESO  
U OBESIDAD.

importante que en la casa haya una alimentación planificada y equilibrada. A pesar del ritmo de vida exigente, hay que dedicarle tiempo a pensar qué se va a cocinar e invitar a los chicos a que conozcan los alimentos y su preparación", explica Fernández Escudero. Para no caer en el clásico plato de fideos, arroz o algún bocadillo prefrito, lo principal es programar las comidas semanales y hacer las compras para poder cocinar sin dificultades.

#### ELECCIONES SALUDABLES

Los chicos necesitan mucha energía porque están en crecimiento, y la clave es que esas calorías provengan de alimentos nutritivos de buena calidad. La recomendación general es que coman cinco porciones de frutas y verduras diarias, y

los mayores de 5 años pueden cambiar a lácteos descremados.

Aunque a veces no resulte fácil, es importante insistir en que no se salteen el desayuno. Si lo hacen, a media mañana, cuando tengan apetito, van a inclinarse por opciones poco recomendables. Además, está comprobado que si no se alimentan al levantarse, tienen dificultades para concentrarse y bajo rendimiento escolar.

La licenciada Fernández Escudero sugiere que el desayuno incluya una fruta, un lácteo (vaso de yogur/leche o una porción de queso), más pan multicereal o granola. La variedad de combinaciones es una buena idea para atraer su interés.

Por la cantidad de horas que los chicos y chicas pasan en la escuela, un

camino posible para mejorar la situación general de sobrepeso sería eliminar la venta de bebidas azucaradas, golosinas y comida chatarra dentro de los colegios, y ofrecer agua potable de acceso gratuito a través de botellas o bebederos. Del mismo modo, si almuerzan en la escuela, los padres deben consultar el menú para complementar los nutrientes en la cena.

Para incentivar a los niños de la familia a estar en movimiento, se los puede animar a practicar algún deporte individual o grupal y los fines de semana es ideal que todos los integrantes desarrollen alguna actividad al aire libre. Reencontrarse con la naturaleza es la mejor forma de alimentarse bien.

Para contactarse con la Lic. Fernández Escudero, pueden escribir a [marianafesc@yahoo.com.ar](mailto:marianafesc@yahoo.com.ar)

**Enfermedades respiratorias.** Cuáles son las más frecuentes en el otoño y en el invierno. Medidas para prevenir el contagio y la importancia de la vacuna antigripal.

# ¡SALUD!

Los días comienzan a acortarse, pero todavía no llegaron los primeros fríos y, con ellos, los primeros estornudos. Este es el momento clave para prepararse de la mejor manera y salir indemnes de gripes, bronquitis, resfríos y neumonía el próximo invierno, y, sobre todo, respetar las indicaciones para no exponerse al coronavirus (COVID-19). Las recomendaciones cobran especial relevancia para quienes están dentro de los grupos de riesgo, que en el caso de las afecciones ya conocidas son las personas que padecen enfermedades respiratorias y, frente al COVID-19, se suman quienes tienen una enfermedad renal crónica, cardiopatías o hipertensión con compromiso cardíológico; los pacientes oncológicos, inmunosuprimidos o con diabetes; los trasplantados; las personas con obesidad mórbida o discapacidad; las embarazadas, y los mayores de 60 años.

## ¿GRIPE O RESFRÍO?

Es habitual confundir estas dos afecciones, pero lo cierto es que son muy distintas. A la gripe la provoca el virus de la influenza y sus síntomas son la fiebre de 38 °C o más, dolor de cabeza y de garganta, tos y congestión nasal, dolor muscular y articular, y malestar generalizado. Es muy contagiosa desde tres días antes de detectarse y hasta siete días después. En cuanto al resfrío, existen más de 200 virus distintos que pueden causarlo, por lo que es posible tener más de uno por año, provocados por distintos gérmenes. Los síntomas son picazón en la garganta,

## CÓMO EVITAR CONTAGIOS



Las recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación para minimizar los contagios son:

- Lavarse las manos con agua y jabón al volver de la calle, antes de cocinar o comer y después de ir al baño o cambiar pañales.
- Desinfectar el llavero, la billetera, el celular y quitarse el calzado al ingresar a la casa.
- Darse las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación.
- Al toser o estornudar cubrirse la boca con la parte interna del codo.
- Ventilar todos los ambientes al menos 20 minutos todos los días.
- Evitar fumar, pero si hay fumadores en la familia no deben hacerlo en los espacios cerrados.
- Sostener la lactancia materna hasta que el bebé cumpla seis meses.
- No automedicarse. El consumo de remedios sin receta puede producir intoxicaciones y ocultar los síntomas de la enfermedad, dificultando un diagnóstico correcto y empeorando el cuadro.

congestión nasal y estornudos, tos, dolor de cabeza, fiebre moderada, cansancio y dolores musculares, pero, a diferencia de la gripe, la fiebre no es alta y en general, después de uno o dos días de reposo, se puede continuar con las actividades habituales. El período de contagio más fuerte es durante los primeros cuatro días y la mayoría de los casos se curan en una semana.

El único tratamiento para ambas es hacer reposo, beber abundante líquido y se pueden tomar medicamentos para aliviar los síntomas, como analgésicos y descongestivos, pero nunca un antibiótico.

## LA VACUNA, GRAN ALIADA

Según el centro de salud Stamboulián, la gripe "puede provocar complicaciones como la neumonía, bronquitis o sinusitis, que empeoren enfermedades crónicas (insuficiencia cardíaca, asma, diabetes), así como la mortalidad asociada". Destacan que "la mejor medida de prevención y la más importante es la inmunización a través de la vacuna antigripal", que debe administrarse en otoño, todos los años. Esto obedece a que las defensas adquiridas tienen ese lapso de validez y, además, porque cada año se incluyen en la vacuna las nuevas cepas del virus que circulan en esa temporada. El Calendario Nacional de Vacunación incluye esta vacuna en forma gratuita para los lactantes, las embarazadas y las puérperas, el personal de salud, las y los mayores de 65 años y quienes padezcan obesidad, diabetes, enfermedades respiratorias, enfermedades cardíacas, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas,

## Tip

LA MEJOR MEDIDA DE PREVENCIÓN DE LA GRIPE ES LA VACUNA. SI BIEN ESTA NO PREVIENE EL CORONAVIRUS, AYUDA A ATENUAR LAS COMPLICACIONES.



FOTO E ILUSTRACIÓN: FREEPIK

pacientes oncohematológicos, trasplantados o personas con insuficiencia renal crónica en diálisis.

Otra enfermedad infecciosa que genera preocupación es la neumonía, provocada por la bacteria del neumococo. Sus síntomas habituales son fiebre alta, tos, dificultad para respirar y dolor torácico, y las posibles complicaciones incluyen otitis, meningitis y septicemia (infección de la sangre). La vacuna polisacárida protege contra 23 variedades de la bacteria, que son las que generan casi el 90 % de los contagios en la Argentina. También existe una vacuna conjugada, que protege contra 13 variedades, pero con una respuesta inmunitaria más beneficiosa. Se pueden aplicar sin problema junto con la antigripal.

## EL TEMIDO CORONAVIRUS

La expansión global del COVID-19 llegó a la Argentina y, en consecuencia, se tomaron medidas de cuidado por parte del Estado que requieren la colaboración de todos para que sean efectivas y se minimice el número de casos.

Quienes ingresan al país deben permanecer en cuarentena durante 15 días. El resto de la población tiene que informarse y respetar las medidas que se van tomando, como la cuarentena que se decretó a partir del 20 marzo. En este sentido, es importante realizar los trámites a través de internet o el teléfono y evitar hasta nuevo aviso las consultas médicas de rutina.

El Ministerio de Salud de la Nación brindó recomendaciones que valen también para prevenir otras afecciones (ver recuadro Evitando contagios) y descartó el uso de barbijos como método para evitar los contagios. Al igual que ocurre con otras enfermedades, no hay que automedicarse.

Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre superior a 38 °C, tos seca y dolor de garganta, y, en algunos casos, se presenta también una dificultad respiratoria más severa. Toda persona que los padezca debe pedir asistencia llamando al 0800-222-1002.

Es importante tener presente que todas las recomendaciones y medidas pueden ir modificándose a medida que se profundice el conocimiento sobre el virus.



1-4

1 DONANTE PUEDE SALVAR  
HASTA 4 VIDAS. POR ELLO,  
ES IMPORTANTE QUE  
SIEMPRE HAYA DADORES  
VOLUNTARIOS.

permanece recostada en un sillón, con los pies levemente elevados. Es importante que haya desayunado o almorzado de manera habitual, que haya bebido mucho líquido y que esté descansado. Después debe permanecer unos minutos en el centro de donación, donde recibe un refrigerio, y luego puede continuar con las actividades diarias (que no impliquen un gran desgaste físico). A los dos meses, se puede volver a donar (los varones hasta cuatro veces por año y las mujeres tres).

#### PLAQUETAS

Las plaquetas son partículas diminutas que circulan en la sangre y son esenciales para la coagulación. Por ello, son muy importantes para personas con cáncer, trastornos de coagulación o quienes van a recibir un trasplante. Si bien pueden extraerse mediante una donación común de sangre, en la que se obtiene solo una unidad de plaquetas por procedimiento, en muchos centros se realiza la donación por aféresis. Esta permite obtener hasta 15 unidades de plaquetas cada vez. Se lleva a cabo con una máquina que las extrae y le devuelve al donante los otros componentes de la sangre. Este procedimiento es más largo, ya que dura entre una hora y media y dos horas, pero se puede realizar cada siete días, sin superar las 24 donaciones por año.

#### MÉDULA TAMBIÉN

Donar médula ósea también es posible y sencillo. Pero los pasos a seguir son distintos, ya que primero hay que donar una unidad de sangre e inscribirse en el Registro Nacional de Donantes Voluntarios de CPH (células progenitoras hematopoyéticas, conocidas como células de la médula ósea). De esa unidad de sangre se extrae una pequeña muestra que se analiza genéticamente (el resto se dona a quienes lo necesiten para tratamientos y cirugías). Luego los datos genéticos ingresan a una base de datos y quedan a disposición para ser comparados con los pacientes que requieran un trasplante. Así, llegado el caso, si hay compatibilidad, un donante voluntario de médula ósea puede ser llamado meses o años después para concretar la donación.

seguro, y se extrae solo una unidad (450 ml) y unas pequeñas muestras para analizar (se realizan pruebas para descartar hepatitis B y C, VIH, sífilis, brucelosis, Chagas y HTLV I y II).

Pueden donar todas las personas de entre 16 y 65 años que cumplan con estos requisitos: pesar más de 50 kilos, estar bien físicamente (hay algunas condiciones de salud o tratamientos médicos que no permiten donar), presentar DNI, no estar embarazada ni dando de mamar, no haber recibido una transfusión en el último año, no ser adicto a las drogas, y no haber tenido relaciones sexuales de riesgo ni haberse realizado tatuajes o *piercings* en el último año. Igualmente, antes hay que responder un cuestionario de pre-donación. Luego el donante recibe un certificado de donación y un formulario de autoexclusión confidencial para que exprese su voluntad de eliminar la unidad de sangre si considera que por alguna razón no es segura.

Durante el procedimiento, la persona

## OMS: 10 DATOS SOBRE DONACIÓN DE SANGRE



- **01.** Las transfusiones de sangre permiten salvar vidas y mejorar la salud.
- **02.** Estos procedimientos se utilizan como apoyo de varios tratamientos.
- **03.** La única forma de garantizar el suministro de sangre segura es la donación periódica por parte de voluntarios no remunerados.
- **04.** En 57 países, el 100 % de las donaciones son hechas por voluntarios no remunerados.
- **05.** Cada año se recogen en el mundo unos 112,5 millones de unidades de sangre.
- **06.** Las extracciones en los centros de sangre varían en función de los ingresos de los países.
- **07.** Los habitantes de los países de altos ingresos donan sangre con más frecuencia que los de los países de ingresos bajos y medios.
- **08.** La sangre donada debe analizarse siempre.
- **09.** Una sola unidad de sangre puede beneficiar a varios pacientes.
- **10.** Las transfusiones innecesarias exponen a los pacientes a riesgos innecesarios.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

**Para todos.** Donar sangre, plaquetas y médula ósea es dar vida. Quiénes pueden hacerlo, cómo son los procedimientos y por qué es importante fomentarlo.

## UN ACTO DE GENEROSIDAD

Desde 2005, todos los 14 de junio se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre. La fecha fue creada de manera unánime por la Asamblea Mundial de la Salud para dar gracias a todos los donantes voluntarios y, al mismo tiempo, concientizar sobre la importancia de la donación de sangre. ¿Por qué? Porque cada día, por distintas situaciones de salud, se necesitan miles de unidades de sangre en el mundo, que no pueden fabricarse en un laboratorio

solo se consiguen mediante donaciones.

Por ello, promover la donación voluntaria y con regularidad es una tarea primordial en todos los países. Así, se salvan vidas, se evita que los familiares de los pacientes tengan que pedir donantes y, al mismo tiempo, se garantiza la calidad, seguridad y disponibilidad de sangre y productos sanguíneos para quienes los necesitan.

Además, como la sangre se puede conservar por un tiempo limitado, es imperioso que haya cada vez más donaciones

regulares. En [www.argentina.gob.ar/salud/donarsangre/donde](http://www.argentina.gob.ar/salud/donarsangre/donde), se puede consultar un listado de centros de donación de todo el país. Además, se explican los requisitos y se ofrece un test que ayuda a determinar si una persona puede ser donante o no.

#### GOTA A GOTA

La gran relevancia de donar sangre contrasta con la sencillez del procedimiento. Dura pocos minutos, se realiza con material descartable y en un ambiente

**RPG.** Qué es la Reeducción Postural Global, cómo funciona, cuáles son sus objetivos y quiénes pueden recurrir a ella. Aquí, toda la información.

# LA ESCUELA DE LA BUENA POSTURA



**1981**

Luego de investigar sobre gimnasia postural durante quince años, en 1981 Souchard publicó *Le Champs Clos* ("El campo cerrado"), libro en el que presenta su método.

A veces, los adultos tienen que volver a la escuela. Es cuando el traumatólogo les prescribe sesiones de Reeducción Postural Global (RPG) para aliviar el dolor o tratar algún trastorno. Y así, en ropa cómoda y una vez por semana, van a los diferentes consultorios habilitados en el país a realizar ejercicios de manera guiada.

La RPG es un método de evaluación, diagnóstico y tratamiento de las patologías del sistema neuromusculoesquelético. Fue diseñado en 1981 por el fisioterapeuta francés Philippe Souchard y, de a poco, se expandió a varios países.

Se la suele prescribir tanto para cuadros dolorosos como para alteraciones posturales. Entre las principales condiciones de salud para las cuales la RPG está indicada, se encuentran patologías de columna, como hernias de disco, espondilólisis (grieta o rotura en una vértebra), espondilolistesis (cuando la parte anterior de una vértebra se desliza sobre la vértebra que está debajo), escoliosis (desviación lateral de la columna), hiperlordosis (aumento de la curvatura de la columna vertebral), dorso curvo (curvatura exagerada de la espalda); contracturas; otras patologías variadas, como pubalgias (dolores en la zona del pubis); diferentes afecciones en hombros, y tendinopatías en general.

Los objetivos de la RPG son recuperar la flexibilidad muscular, modificar el estado de retracción del sistema miofascial, liberar las articulaciones bloqueadas, eliminar el dolor y restablecer la función.

## UNA SESIÓN

Si bien son los adultos quienes "vuelven a la escuela" cuando van a RPG, este método también está indicado para tratar a los niños. Es una terapia que se aplica de manera progresiva, con movimientos suaves y sin manipulaciones bruscas. Guiados y asistidos por los kinesiólogos o fisioterapeutas, los pacientes deben realizar determinadas posturas corporales que se



van adaptando a la posibilidad y situación de cada uno. Esto obedece a que, en la visión de Souchard, no se deben tratar las patologías sino a los enfermos, por lo que su método pone el foco en la individualidad de cada persona, contemplando no solo la dolencia puntual (no hay una lesión idéntica a otra), sino su situación general.

Se trata, así, de una terapia activa e individual. Con la espalda recostada sobre una camilla para no sufrir el peso de la gravedad, cada persona realiza las posturas indicadas y una serie de respiraciones específicas, utilizando puntos fijos y llevando a cabo ejercicios de tensión y relajación.

Cada sesión dura aproximadamente 40 minutos y, a medida que el paciente va realizando las posturas de estiramiento, el profesional va efectuando las correcciones manuales necesarias para modificar aquello que morfológica o funcionalmente causa daño y dolor. Pero el propósito va más allá de aliviar el sufrimiento y busca resolver el origen del malestar. Por ello, además, se les enseñan a los pacientes nuevos hábitos posturales, que se adquieren tras varias sesiones de tratamiento.

## ESPECIALISTAS

La RPG es una terapia manual que debe ser aplicada solo por fisioterapeutas o kinesiólogos que hayan sido debidamente formados en el método, en centros habilitados y certificados por el instituto RPG-Souchard. En nuestro país, funciona el RPG Argentina y hay varios profesionales graduados, cuyos nombres se pueden consultar en la web del instituto (<https://rpgarg.org>).

## PRINCIPIOS DE LA RPG

### CADENAS

El cuerpo organiza sus movimientos a través de cadenas compuestas por varios músculos y las articulaciones que ellos movilizan. Si falla un componente, toda la serie se ve afectada y los síntomas pueden aparecer en cualquier lugar.

### ESTÁTICOS Y DINÁMICOS

La RPG distingue entre músculos dinámicos (pierden eficacia cuando se atrofian o tienen poco tono) y estáticos (se deterioran cuando están rígidos, acortados o con mucho tono).

### PUNTOS DE APOYO

Las articulaciones y los discos intervertebrales soportan el peso del cuerpo y sirven de apoyo para que los músculos trabajen. El fortalecimiento excesivo o inadecuado de la musculatura colabora en la desalineación y la compresión articular, que producen dolor.

### RESPIRACIÓN

Es central para la RPG, que busca que la persona respire bien, sin bloqueos ni tensiones que puedan influir negativamente en el resto de las funciones.







**Paisajes con historia.** Desde las peñas y el teleférico del cerro San Bernardo hasta la exótica belleza de Cachi y el Parque Nacional Los Cardones.

## UNA SEMANA INOLVIDABLE EN SALTA



La primera buena noticia para los viajeros que llegan a Salta capital es que desde el minuto uno se puede comenzar a disfrutar. Los lugareños recomiendan empezar con una vista panorámica de la ciudad y, para ello, la propuesta es subir al cerro San Bernardo. Se accede vía teleférico, en un trayecto que ya ofrece diversión desde la salida, situada en el Parque San Martín. También es posible subir en auto o por un camino pedestre, recorriendo su circuito de Vía Crucis. En la cima, hay un Cristo de

dos toneladas, jardines, senderos, puestos de artesanías y un restaurante con mesas al aire libre desde donde se dimensiona mejor la belleza del paisaje. Si suben al atardecer, los visitantes pueden palpar el emocionante momento en el que se encienden a sus pies las luces de "la Linda".

### DÍA Y NOCHE

Durante el día, Salta tiene distintos puntos de interés para todos los gustos, como el Museo Arqueológico de Alta Montaña, que alberga las momias de tres niñas y niños incaicos. Conocidos como Los Niños del



FOTOS: CARLOS VENANCIO - MARCA.WS

Llullaillaco, tienen una antigüedad superior a los 500 años. Fueron hallados a 6739 metros de altitud y su estado de conservación es destacado por los arqueólogos de todo el mundo.

El plan predilecto de la noche salteña es conocer una peña, para acompañar las famosas empanadas, los tamales, el locro o el guiso de lentejas con una versión en vivo del folclore local, a pura guitarra y bombo. Hay muchas opciones, pero la Oficina de Turismo de la ciudad propone tres: La Panadería del Chuña, la peña boliche Balderrama y la peña Los Cardones, mientras que otra de las más recomendadas es La Casona del Molino, donde los asistentes suelen esperar ansiosos el final de la cena para unirse al baile.

Un consejo para los viajeros es reservar toda la compra de recuerdos y regalos para el final, ya que en la Feria de Artesanías Parque San Martín se encuentran producciones de alta calidad dentro de un paseo organizado y a precios convenientes. También se consiguen las clásicas nueces bañadas en distintos chocolates, licores y otras delicias norteñas. Quienes no quieran perderse la oportunidad de volver a casa con algo del sabor de la Puna tienen la opción de conocer el Mercado Municipal San Miguel, donde se ofrece una amplia variedad de especias y otros condimentos y se pueden probar comidas típicas.

### OSEDEIV A UN PASO



#### CAP SALTA

En la ciudad de Salta, se encuentra uno de los Centros de Atención Personalizada (CAP) que Osedeiv posee en distintos puntos del país. El objetivo es que los afiliados y las empresas encuentren una respuesta dedicada y esmerada siempre en las cercanías.

En el CAP Salta, al igual que en los otros, pueden recibir asesoramiento personalizado y realizar diversas gestiones, como altas, bajas y modificaciones de afiliaciones, autorizaciones de estudios y órdenes médicas, solicitud de beneficios adicionales, reintegros y gestión de turnos para algunas prestaciones.

#### DIRECCIÓN

📍 Balcarge 175, 3º Piso Of. 8, Salta  
☎ (0387) 15-531-6438

### POR LAS RUTAS SALTEÑAS

En las afueras de la capital, se encuentra uno de los grandes atractivos de la zona: la Quebrada de San Lorenzo. Se llega en auto o transporte público luego de un viaje de media hora cuyos últimos kilómetros ya revelan la belleza de la Reserva Municipal Yungas. Al borde del río San Lorenzo, la Puna se transforma en una húmeda selva de yungas salpicada por ceibos, lapachos y nogales, con 200 especies de aves. Para conocer la quebrada, hay distintos senderos que se pueden recorrer a pie, con calzado cómodo y llevando agua. Y en la villa que lleva el mismo nombre, se ofrecen opciones de turismo aventura.

Una de las excursiones más elegidas es el famoso Tren a las Nubes, que recorre parte de la provincia sobre un viaducto que parece flotar a una altura de 4220 metros sobre el nivel del mar. Durante su trayecto, avanza por el Valle de Lerma, la Quebrada del Toro y llega hasta la Puna de Atacama, en la cordillera de los Andes. A los pasajeros les dan el desayuno, aperitivos y la merienda, además de un servicio de guía para que aprecien en toda su dimensión lo que observan desde este inigualable punto de vista. El servicio completo incluye el traslado de ida y vuelta en micro hasta San Antonio de los Cobres (160 km por tramo).

Hacia el sudoeste, se llega a los Valles Calchaquíes y, luego de atravesar la Cuesta del Obispo, el consejo es hacer noche en Cachi, a 157 kilómetros de la capital salteña. Este pueblo impregnado de la belleza colonial del siglo XVIII se destaca por sus edificaciones blancas, sus calles de piedra, sus casas de adobe y su atractivo natural. Desde allí se puede ascender con guía al cerro Nevado, un pico de 6720 metros, y visitar el Museo Arqueológico Pío Pablo Díaz, que alberga 4000 piezas. En el camino de ida o de vuelta, vale la pena destinar unas horas para recorrer el Parque Nacional Los Cardones, donde esta variedad de cactus y algunas otras se multiplican en un número asombroso. De acuerdo al horario, pueden cruzarse zorros colorados y grises, guanacos, armadillos, gatos del pajonal y muchas aves, que sorprenden a los visitantes para brindarles una experiencia que no podrán olvidar.

# 10 PREGUNTAS SOBRE PRIMEROS AUXILIOS



## 1 ¿Cómo actuar ante una emergencia?

Mantener la calma, indagar cómo se produjo la emergencia y pedir ayuda de inmediato, brindándole al operador información clara y precisa.

## 2 ¿Cuáles son las señales de un ataque cardíaco?

Sensación de opresión; dolor persistente en el pecho, que se extiende a hombros, cuello, mandíbula y brazos; malestar torácico acompañado de vahídos, desvanecimiento, sudor, náuseas o falta de aire. Si se advierte uno o varios síntomas, hay que recostar a la persona y llamar a la ambulancia.

## 3 ¿Qué hacer ante una convulsión?

Asegurarse de que la persona

esté bien aireada y colocarle una almohada bajo la cabeza, para que no se golpee. Si vomita, hay que poner a la persona de costado.

## 4 ¿Cómo proceder ante un sangrado o hemorragia?

Usar guantes. Se debe recostar al accidentado y detener el sangrado presionando la herida con firmeza, con una venda o tela limpia, y luego vendar. Si el sangrado es en una pierna o un brazo, levantarlo.

## 5 ¿Cómo ayudar ante una lesión ósea, articular o muscular?

No mover la parte afectada. Desatar cordones u otro elemento que impida la circulación. Si hay hinchazón, colocar algo frío. Cuando es necesario trasladar a la persona, inmovilizar la zona con tablas o almohadas.



**CURSO**  
Es importante que todos realicemos un curso de primeros auxilios para saber cómo proceder ante una emergencia.

## 6 ¿Qué medidas tomar si hay una quemadura?

Quitar la ropa, anillos y pulseras; pero si la tela está pegada, no se debe remover. Aliviar el dolor enfriando con agua fría (no helada) de 15 a 30 minutos. Dar abundante líquido por boca.

## 7 ¿Cómo reaccionar ante un atragantamiento?

Incentivar a la persona a que tosa enérgicamente. Si no puede, abrazarla por detrás, colocando los brazos debajo del pecho, y realizar compresiones abdominales rápidas y potentes.

## 8 ¿Qué hacer ante un choque de autos?

No apresurarse a sacar a las personas de los vehículos, y apagar los motores. Colocar balizas para alertar a otros conductores.

## 9 ¿Qué debe contener el botiquín de primeros auxilios?

Termómetro, guantes, gasas, vendas, tela adhesiva hipoalergénica, apósitos adhesivos, agua oxigenada 10 vol., solución yodopovidona, clorhexidina, alcohol al 70 %, jabón neutro, tijera multipropósito, linterna, solución fisiológica, pinza larga sin dientes, pañuelos grandes para vendaje triangular.

## 10 ¿Dónde ubicar el botiquín?

Debe estar accesible, en un lugar seco y protegido de la luz, y ser de apertura sencilla. No tiene que estar al alcance de los niños.



En **OSEDEIV** trabajamos para proteger la salud de nuestros afiliados en todas las etapas de la vida.

Tel.: 0800-666-1012  
@ Mail: info@osedev.com.ar

www.osedev.com.ar

**Osedeviv**

Obra Social para el Personal de Dirección de la Industria Vitivinícola y Afines

### Centros de atención personalizada

#### Casa Central

Av. Caseros 3563, 1º Piso  
(C1263AAE) CABA  
(011) 4921-9485  
@ osedeiv@osedev.com.ar

#### Mendoza

Montevideo 230, 3º Piso Of. 4  
(M5500GGF) Mendoza  
(0261) 425-3899 // (0261) 423-1238  
@ mendoza@osedev.com.ar

#### San Juan

Laprida 190 Oeste, Edificio Carrascal  
EP. Of. 3 (J5402DKD) San Juan  
(0264) 420-3522  
@ sanjuan@osedev.com.ar

#### San Luis

Mitre 731, 1º Piso B  
(D5700CGO) San Luis  
(0266) 442-0722  
@ sanluis@osedev.com.ar

#### Córdoba

Bv. Illia 50, Torre Olympus Center  
1º Piso Of. "F" (X5000ASN) Córdoba  
(0351) 429-2323  
@ cordoba@osedev.com.ar

#### Rosario

Dorrego 832, 1º Piso "A"  
(S2000DHR) Rosario  
(0341) 425-2011  
@ rosario@osedev.com.ar

#### Neuquén

Córdoba 544, P.B.  
(Q8300BLL) Neuquén  
(0299) 448-4051  
@ neuquen@osedev.com.ar

#### Villa Mercedes

San Juan 26  
(D5732HGB) Villa Mercedes  
(02657) 15-607-066  
@ villamercedes@osedev.com.ar

#### Salta

Balcarce 175, 3º Piso Of. 8  
(A4400EJC) Salta  
(0387) 15-531-6438  
@ salta@osedev.com.ar



Obra Social para el Personal de Dirección de la Industria Vitivinícola y Afines

[www.osedeiv.com.ar](http://www.osedeiv.com.ar)

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspaso. Este servicio se encuentra habilitado de lunes a viernes, de 10:00 a 17:00, llamando a 0-800-SALUD (72583).

[www.sssalud.gob.ar](http://www.sssalud.gob.ar) - R. N. O. S. 4-0240-0.

