



# Visión Oseideiv

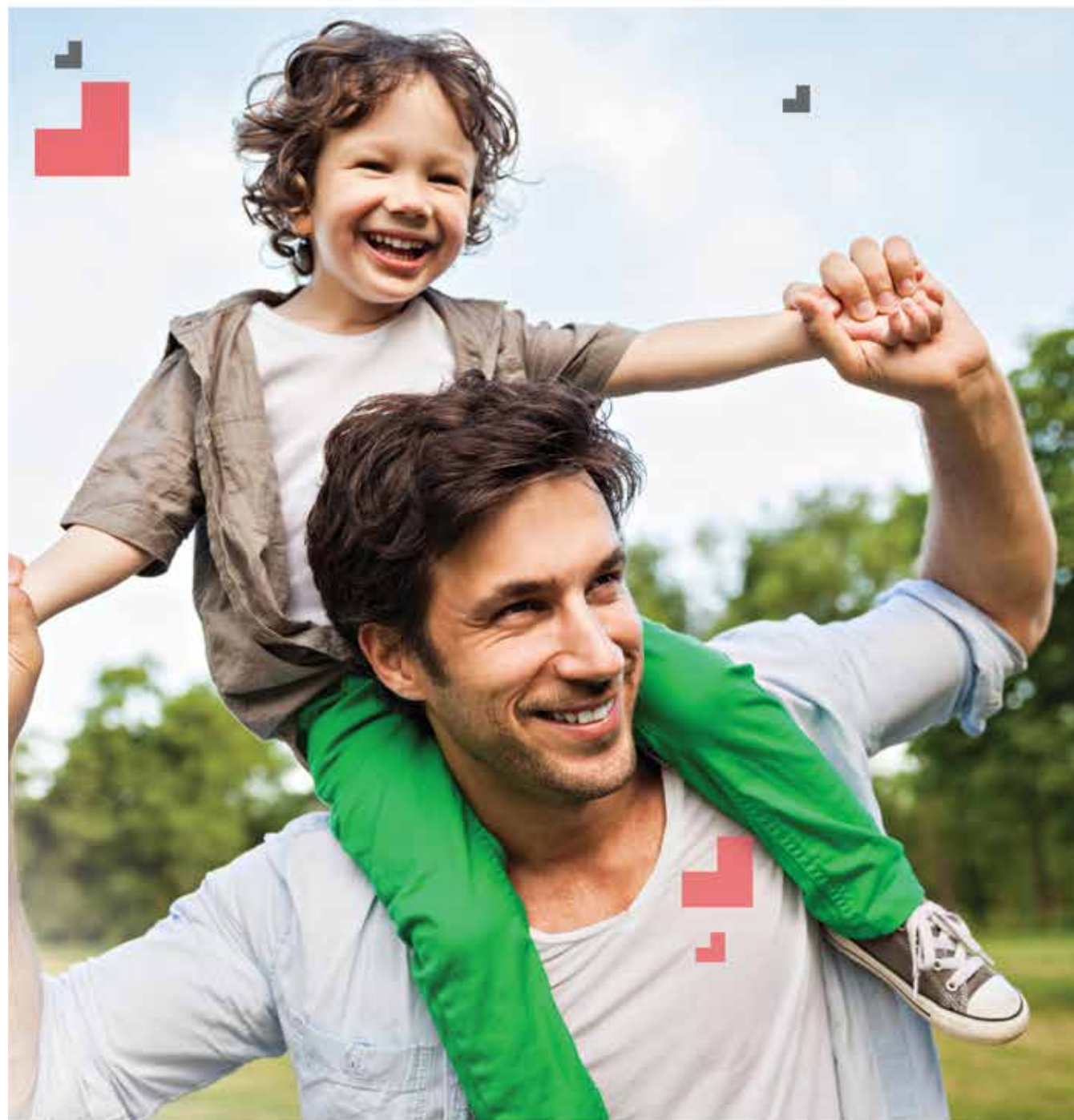
AÑO 02 - NÚMERO 03 | JUL-AGO-SEP 2020 | OBRA SOCIAL PARA EL PERSONAL DE DIRECCIÓN DE LA INDUSTRIA VITIVINÍCOLA Y AFINES

## **LACTANCIA MATERNA** ENTRE MADRE E HIJO P. 14

**ADEMÁS**  
CUIDEMOS A LOS NIÑOS  
EN REDES SOCIALES

COVID-19:  
APORTES DE LA CIENCIA  
ARGENTINA

NEUQUÉN:  
PARA DISFRUTAR TODO EL AÑO



## EDITORIAL

### Nuevos desafíos

Pensar y hacer una revista de salud es siempre un desafío. Conlleva una gran responsabilidad, ya que se comunican temas científicos y sanitarios que pueden ayudar a las personas a estar mejor.

En cuarentena, en tiempos de COVID-19, pensar y hacer una revista de salud implica un doble desafío. Por ello, en este nuevo número de OSEDEIV, abordamos asuntos que nos interpelan y hacemos un recorrido por los principales avances científicos argentinos para enfrentar al virus, desde los tests de diagnóstico rápido y de medición de anticuerpos hasta el suero terapéutico y las vacunas que están en desarrollo. Como complemento, en la nota *El gimnasio en casa*, compartimos rutinas para ejercitar y mantenernos en forma.

Además, indagamos sobre una temática importante, no solo ahora que lo virtual es parte central de nuestra cotidianidad, sino también para cuando dejemos atrás la pandemia: cómo cuidar a los niños en internet.

También los cuidamos si nos informamos sobre las vacunas contra la hepatitis A y B. Y si tomamos todos los recaudos para prevenir las intoxicaciones por monóxido de carbono, que ofrecemos en la sección *10 preguntas*.

Las mujeres están presentes en esta edición con dos temas: lactancia y salud cardíaca femenina. Dos notas para leer, reflexionar e incorporar pautas de cuidado.

Para despedirnos hasta el próximo número, los invitamos a disfrutar la nota sobre Neuquén, con todo lo que esa bella provincia tiene para ofrecer.

**Carlos A. Céspedes**, Presidente

## SUMARIO

**4-5**  
**EN MOVIMIENTO**  
*EL GIMNASIO EN CASA*

**6-7**  
**TEMAS DE SALUD**  
*COVID-19: UN GRAN DESAFÍO PARA LA CIENCIA ARGENTINA*

**8-9**  
**CRianza**  
*SEGURIDAD EN LAS REDES*

**10-11**  
**TEMAS DE SALUD**  
*EL CORAZÓN DE LAS MUJERES*

**12-13**  
**PREVENCIÓN**  
*EL ABC DE LAS VACUNAS CONTRA LA HEPATITIS*

**14-15**  
**TEMAS DE SALUD**  
*ENTRE MADRE E HIJO*

**16-17**  
**VIAJAR**  
*NEUQUÉN, UNA PROVINCIA PARA VISITAR TODO EL AÑO*

**18**  
**FAQ - 10 PREGUNTAS SOBRE INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO**

## STAFF

**Comisión Directiva OSEDEIV** • **Presidente:** Sr. Carlos A. Céspedes. **Vicepresidente:** Sr. Gerardo F. Bernusi. **Secretario:** Sr. Emilio Pallúa. **Tesorero:** Sr. Gustavo P. Galarza. **Vocal titular:** Sr. Luciano A. Cotumaccio. **Revisor de cuentas titular:** Sr. Alberto Suárez Anzorena. **Desarrollo editorial** • **Diseño editorial y puesta en página:** Carlos Venancio, Darío Contreras y Nicolás Cardinale. **Contenidos:** Laura Efrón y Sol Peralta (Estudio REC). **Corrección:** Inés Gugliotella. **Producción gráfica:** Impresos Cariglio.

# EL GIMNASIO EN CASA

**Entrenamiento.** Rutinas simples para ganar fuerza, flexibilidad y elongación, al tiempo que se mejora la "química del bienestar".

Para el fanático del gimnasio, el *runner* que disfruta del viento fresco en la cara o la pionera de las clases de zumba, la idea de hacer ejercicio dentro de casa puede parecer poco tentadora. A veces, faltan ideas; otras, no alcanza la voluntad. Sin embargo, como en muchos aspectos de la vida, cuando se logra sumar la gimnasia hogareña como parte de la rutina, esa misma rutina termina siendo el motor para sostener el entrenamiento.

Ejercitarse tiene múltiples beneficios para la salud. Por ejemplo, regula la presión arterial y mejora el sistema cardiovascular, ayuda a prevenir los accidentes neurovasculares y la diabetes, y colabora para controlar el peso. Además, mientras se mantiene o se gana fuerza muscular y se flexibilizan las articulaciones, se alivian los dolores posturales.

En estos tiempos en los que muchas actividades sociales no están recomendadas por la situación de confinamiento, la práctica de ejercicios en casa suma otro punto a favor mediante la producción de

sustancias químicas naturales como las endorfinas, que inducen un estado de felicidad y aumentan la tolerancia al dolor; la serotonina, que aleja la depresión, y la noradrenalina, que modera la respuesta frente a situaciones irritantes y estresantes. El resultado general es que se sobrellevan mejor los días y se logra un sueño más reparador durante la noche.

## TODO ES CUESTIÓN DE EMPEZAR

La variedad de opciones de ejercitación hogareña es tan grande que cada uno puede encontrar la que más le guste. Los deportólogos recomiendan realizar, como mínimo, 30 minutos diarios de actividad física, que pueden incrementarse de acuerdo al nivel de entrenamiento y la edad. Una de las modalidades con mejor respuesta es seguir tutoriales en video, y la mayoría de las propuestas pueden realizarse sin más equipo que un conjunto de ropa cómoda, zapatillas y una colchoneta o una esterilla para los ejercicios en el suelo. Dos sitios que ofrecen rutinas planificadas por profesionales son Tu pausa activa ([www.argentina.gov.ar/salud/tupausaactiva](http://www.argentina.gov.ar/salud/tupausaactiva)),

del Ministerio de Salud, con propuestas breves de menos de 5 minutos, y Entrená desde casa ([www.argentina.gov.ar/turismoydeportes/secretaria-de-deportes](http://www.argentina.gov.ar/turismoydeportes/secretaria-de-deportes)), a cargo de profesores del Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo.

Si se estuvo inactivo durante más de un mes, se sugiere entrenar sin forzarse, para no sentir dolor o, incluso, provocar alguna lesión. En todos los casos, es conveniente comenzar con una breve entrada en calor, que puede consistir en subir y bajar las escaleras o poner música y bailar, haciendo también movimientos con los brazos, durante 5 minutos.



ILUSTRACIÓN: FREEPIK

## YOGUIS

Una idea simple es incorporar un saludo al sol cada mañana y una breve elongación antes de acostarse.

## TORCIÓN Y ELONGACIÓN

Las torciones son rotaciones de la columna que pueden realizarse de pie, sentados o recostados. Favorecen la movilidad y flexibilidad vertebral, además de activar la circulación sanguínea hacia el sistema espinal y los distintos órganos. Una opción simple es sentarse con las piernas cruzadas, girar hacia la derecha, llevando la mano izquierda a la rodilla contraria, y apoyar la palma derecha detrás de la espalda, para luego repetir invirtiendo el lado.

Al finalizar cada rutina, se recomienda realizar una serie de elongaciones, incluso de los músculos que no se ejercitaron, para

ampliar el rango de movimientos, prevenir lesiones, evitar calambres o desgarros, aliviar dolores crónicos, mejorar la postura y ganar equilibrio. Es necesario sostener cada paso entre 30 segundos y 1 minuto.

Para estirar el cuádriceps, hay que llevar el talón a la cola; para elongar el gemelo, se puede apoyar la punta del pie en la pared y adelantar la cadera, y para los isquiotibiales, hay que juntar los pies y bajar el tronco hasta tomarse los tobillos. Para elongar brazos, se puede llevar la mano hacia la espalda por encima del hombro y luego cruzar el brazo extendido sobre el pecho y sostenerlo con la otra mano.

## PROPUESTAS PARA TODOS LOS GUSTOS

### BRAZOS

Se realizan con mancuernas o botellas de plástico de 600 cm<sup>3</sup>.

- Comenzar con los brazos a los costados del cuerpo y elevarlos en forma lateral, en simultáneo, hasta la altura de los hombros. Repetir con los brazos hacia el frente.

### ESPALDA

Con mancuernas o botellas de plástico de 600 cm<sup>3</sup>.

- Pararse con las piernas separadas y los brazos elevados a la altura de los hombros, con los codos flexionados. Elevar ambos brazos sobre la cabeza, juntar las manos y volver a la posición inicial.

### PIERNAS Y GLÚTEOS

- Realizar sentadillas, con los pies separados al ancho de cadera. Agacharse como para sentarse y luego ponerse de pie. Hay que verificar que las rodillas no sobrepasen los dedos del pie.

- Realizar estocadas, dando un paso largo y bajando el tronco en forma vertical, de modo que la rodilla de atrás toque el suelo, e inmediatamente ponerse de pie.

### ABDOMINALES

- Con los pies en el piso y las piernas flexionadas, elevar el tronco sin forzar el cuello, para realizar abdominales rectos.
- Flexionar las piernas en el aire y elevar el tronco en forma alternada hacia una rodilla y la otra, para realizar abdominales cruzados.

**Esfuerzo conjunto.** Cuáles son los principales avances científicos del país que están en desarrollo o ya puestos en marcha para hacer frente al coronavirus.

# COVID-19: UN GRAN DESAFÍO PARA LA CIENCIA ARGENTINA

## 20-100

EL SUERO TERAPÉUTICO  
TENDRÍA UNA CAPACIDAD  
NEUTRALIZANTE ENTRE 20 Y  
100 VECES MAYOR QUE EL  
PLASMA DE PACIENTES  
RECUPERADOS.



ILUSTRACIÓN: FREEPIK

**TEST** A diferencia de los nuevos tests desarrollados por la Argentina, el monitoreo de la reacción en cadena de la polimerasa (PCR), el más utilizado hasta ahora, demora siete horas y el resultado es informado al día siguiente.

La pandemia de coronavirus es tanto una amenaza para la salud como un desafío para toda la humanidad, abocada a desarrollar herramientas para poder hacerle frente. La Argentina no se queda atrás y suma su aporte a esta cruzada mundial contra el COVID-19.

De hecho, hacia fines de marzo, la Argentina fue uno de los primeros diez países en integrar Solidarity, el proyecto de ensayos clínicos liderado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Junto a Bahrein, Canadá, Francia, Irán, Noruega, Sudáfrica, España, Suiza y Tailandia, nuestro país comenzó a probar cuatro alternativas de tratamiento utilizadas para otras patologías (ritonavir/lopinavir, remdesivir, cloroquina e hidroxiclороquina, e interferón-beta) y que podrían servir para el coronavirus. Si bien Solidarity sigue adelante, el 17 de junio, la OMS anunció la interrupción del estudio de los tratamientos con hidroxiclороquina, ya que estos mostraron no ser eficaces.

A mediados de junio, se difundió otra buena noticia argentina: un suero terapéutico para pacientes con coronavirus mostró en pruebas *in vitro* la capacidad de neutralizar el virus SARS-CoV-2. Es el resultado del trabajo entre el laboratorio Inmunova, el Instituto Biológico Argentino y la Administración Nacional de Laboratorios e Institutos de Salud "Dr. Carlos G. Malbrán", con la colaboración del Conicet, la Fundación Instituto Leloir, Mabxience y la Universidad Nacional de San Martín (UNSAM). Se trata de un suero para inmunización pasiva, es decir, contiene anticuerpos contra un agente infeccioso, lo bloquea y evita que se propague. Se espera que en el corto plazo avance a la etapa de ensayos clínicos en pacientes y, si fuera aprobado, sería administrado en las primeras etapas de la enfermedad.

### A TESTEAR

Todos los profesionales coinciden en la importancia de los testeos. En sintonía, la Argentina desarrolló tres tipos de tests, todos ya aprobados por la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT).

El más reciente es el ELA-CHEMSTRIP. Según indica el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación (MINCYT), se trata de una prueba molecular que detecta el coronavirus en personas infectadas, con o sin síntomas. Se realiza mediante un hisopado nasofaríngeo, consta de tres pasos, utiliza tiras reactivas y el resultado demora una hora y media. Fue desarrollado por la UNSAM, la Universidad de Quilmes y las pymes tecnológicas Chemtest y Productos Bio-lógicos SA, y financiado por el MINCYT. Según indica la página de Chemtest, "puede ser implementado en centros de salud de baja infraestructura diagnóstica, no requiere de equipamiento sofisticado y su lectura es de fácil interpretación".

A mediados de mayo, se presentó el Neokit-Covid-19, de detección molecular simplificada. Es rápido (menos dos horas) y el resultado se observa mediante un cambio de color (violeta/negativo a azul/positivo). Para realizarlo se toman hisopados nasofaríngeos/orofaríngeos, esputo o saliva, y como requiere poco equipamiento, puede hacerse en el lugar (al pie de la cama de un paciente o en la búsqueda de casos positivos en zonas de alto nivel de contagio). Fue desarrollado por científicos del Centro Milstein (Conicet-Fundación Pablo Cassará), con el apoyo del MINCYT.

Antes se había presentado el test serológico COVIDAR IgG, liderado por científicos del Instituto Leloir y el Conicet. A partir del análisis de muestras de sangre o suero, este test indica, en un par de horas, si una persona tiene anticuerpos contra el coronavirus, es decir, si está o estuvo cursando la infección. Aunque los tests serológicos no se usan en el diagnóstico temprano, al detectar casos asintomáticos que pasaron desapercibidos, sirven para evaluar la extensión del virus en la población.

### LA ANSIADA VACUNA

En cuanto al desarrollo de vacunas (inmunización activa), la Argentina tiene dos proyectos: uno del Instituto de Investigaciones Biotecnológicas (IIB-INTECH) de la UNSAM y otro del Centro de Investigaciones y Desarrollo en Inmunología y Enfermedades Infecciosas (Cidie) del Conicet y la Universidad Católica de Córdoba (UCC).

## UNIDAD CORONAVIRUS

Está integrada por el MINCYT, el Conicet y la Agencia Nacional de Promoción de la Investigación, el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (Agencia I+D+i). Coordina las capacidades del sistema científico-tecnológico para hacer frente al coronavirus. Entre otras acciones, lanzó una campaña nacional para la producción solidaria de elementos de protección personal (EPP), reuniendo iniciativas, a cooperativas y otras organizaciones.

### MÁSCARAS

Hay proyectos dedicados a producir máscaras de protección facial para centros de salud, fuerzas de seguridad y otras instituciones.

### PRODUCTOS TEXTILES

Tapabocas, camisolines, ambos, cofias y demás, de tela o descartables, son producidos por varias cooperativas de trabajo de la economía popular.

### CAJAS PARA INTUBACIÓN

Es un EPP adicional que se utiliza cuando se debe intubar a un paciente. Fue creada en Taiwán, pero adaptada al contexto argentino por desarrolladores nacionales.

### PLANOS

En el sitio de la Unidad Coronavirus se ofrecen planos y recomendaciones para la fabricación de diferentes tipos de máscaras.

Para más información y listado de iniciativas:  
<https://www.argentina.gov.ar/ciencia/unidad-coronavirus>

**Mundo digital.** Claves para prevenir la exposición de niños y adolescentes en internet, control parental y recomendaciones para la familia.

# SEGURIDAD EN LAS REDES



**S**in pensar que todo tiempo pasado fue mejor, debemos admitir que hoy existen desafíos complejos para los padres, porque los riesgos para los hijos no están solo en la calle, sino que pueden presentarse en casa sin advertencia. El acceso a internet desde el navegador y las distintas redes sociales son una puerta virtual que se abre al mundo, a veces a edades en las que no se tiene conciencia de los peligros. En Latinoamérica hoy los niños suelen tener un dispositi-

vo propio y conectado a internet entre los 8 y los 9 años. Por eso, es importante conocer algunas herramientas sencillas de cuidado para que los "expertos en tecnología" de la casa adopten buenos hábitos digitales y estén seguros a la hora de explorar el universo desde la computadora, la *tablet* o el teléfono.

La primera recomendación es revisar la configuración de internet y establecer parámetros para la familia. Google ofrece un Centro de seguridad con indicaciones claras en <https://safety.google/families>.

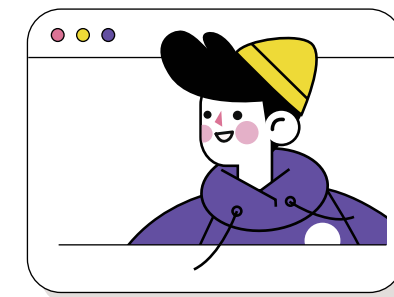
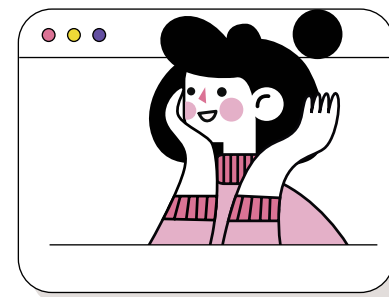
Para lograr los mejores resultados, es importante tratar de establecer las reglas con los chicos, sin enfocarse en las prohibiciones, sino en crear vínculos de confianza para que puedan pedir ayuda ante cualquier situación que los haga sentir mal o crean que los pone en peligro.

## LA CHARLA DEL CONSENSO

Está demostrado que el mejor camino para que los chicos y adolescentes tengan hábitos digitales saludables es llegar a acuerdos. Estos son algunos de los temas que se deberían abordar:

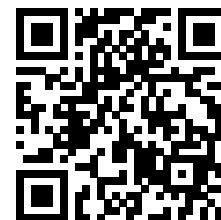
- A-** Tiempos de pantalla y horarios de apagado de dispositivos.
- B-** Redes sociales y aplicaciones que se utilizarán.
- C-** Huella digital: qué se puede compartir y qué no, entendiendo que todo lo que se sube a internet queda ahí para siempre.
- D-** Reglas familiares sobre lo que pueden

**HERRAMIENTAS DIGITALES**  
Escaneá los códigos QR para acceder a estos sitios que te ayudarán a cuidar a tus hijos en internet.



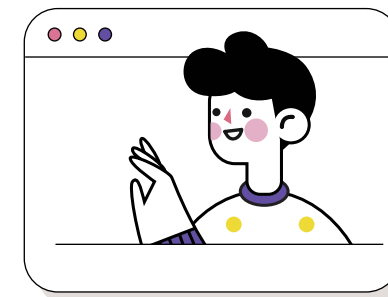
## GUÍA INTELIGENTE

Funciona como una orientación para hablar sobre reglas y establecer límites en consenso.



## BIENESTAR DIGITAL

Analiza dos ejes: los buenos hábitos digitales y las experiencias positivas como usuario de internet.



## CONTROL PARENTAL

Permite vincular el celular de los padres con el de los chicos para gestionar sus cuentas y aplicaciones.

contar a través de internet, teniendo en cuenta datos que pueden ponerlos en riesgo (números de teléfono, fecha de salida de vacaciones, horarios de trabajo de los padres, etc.).

Además, hay que guiarlos para que se acostumbren a usar contraseñas seguras y no compartirlas con nadie más que con los padres (en el caso de los niños). Y, por supuesto, advertirles que no todo lo que encuentren en internet será verdadero, ya que hay muchos sitios no oficiales y que nadie chequea o supervisa.

## GROOMING Y CYBERBULLYING

Son dos de los principales riesgos de la navegación no vigilada. La asociación civil Argentina Cibersegura describe al *grooming* como "las acciones emprendidas por un adulto para ganarse la amistad de un menor de edad, crear una conexión emocional para disminuir sus inhibiciones y poder

abusar sexualmente de él". Estos adultos suelen fingir que son chicos; por eso, es muy importante recordarles a los hijos que no pueden compartir información sensible tampoco con sus supuestos pares.

El *cyberbullying* es el hostigamiento a través de redes sociales, chat, correo electrónico o sitios web. Las formas más comunes son la difusión de falsos rumores, videos o fotos humillantes, y la creación de perfiles o sitios para agredir a la víctima. En este sentido, es importante que los chicos tomen conciencia, por un lado, de que deben pedir ayuda si están sufriendo agresiones y, por el otro, de que la sensación de anonimato que se puede experimentar desde internet no es excusa para molestar o participar de humillaciones a otros.

## LAS REDES SOCIALES

Si los chicos usan redes sociales, se recomienda que tengan siempre perfiles privados (solo los contactos pueden ver su

información) y no agreguen ni acepten a desconocidos. También es aconsejable configurarlas para que tengan que aprobar las etiquetas que dirigen a publicaciones ajenas.

Los agresores suelen llegar al abuso consiguiendo una foto en la que el menor se muestra desnudo o en alguna situación sexual, para ejercer una extorsión y concretar el encuentro personal. Por eso, es fundamental lograr una comunicación honesta para que los chicos puedan pedir ayuda a tiempo si se encuentran en problemas.

En cuanto a los videos, la plataforma más utilizada es YouTube y se recomienda que la usen exclusivamente desde YouTubeKids, que les permite a los padres configurar los horarios y algunos filtros desde el candado en la barra de navegación. Además, ofrece la posibilidad de crear un perfil distinto para cada chico y se puede configurar también en un *smart TV*.



**Salud cardiovascular.** Características, riesgos y patologías cardíacas de la población femenina. Cómo difieren de las que afectan a los varones. Qué hacer para prevenirlas.

# EL CORAZÓN DE LAS MUJERES

Todas las personas sufren del corazón. Y no solo por penas de amor, cuando algo no sale como se desea en una relación afectiva. También, en cuanto a la salud cardiovascular. Y aunque en el imaginario social son ellos quienes más problemas cardíacos tienen, la realidad indica que ellas no se quedan atrás. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares son el principal problema de salud de las mujeres, y, de acuerdo a información de la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC),

hombres y mujeres tienen infartos de miocardio en igual número.

Sin embargo, respecto a los síntomas de afecciones cardiovasculares, sí hay diferencias. Las mujeres presentan signos menos específicos y menos relacionados con el conocido dolor de pecho: mareos, vómitos, ansiedad, disnea, palpitaciones, incomodidad en el cuello, la mandíbula y la parte superior de la espalda, dolor de hombros o en algún brazo, ardor en la parte superior del abdomen, indigestión y sudoración. El clásico dolor en el pecho también puede ocurrir en la población femenina, pero no siempre

sobresale como el síntoma más evidente ni es tan severo, como suele serlo en los varones. Por ello, muchas mujeres lo describen como "presión o tensión". Incluso, el 71 % de las mujeres que tienen un infarto comienzan sintiendo extrema debilidad y una sintomatología parecida a la de la gripe.

La vaguedad de los síntomas, el subestimarlos o confundirlos y la todavía escasa difusión masiva de la importancia de la salud cardiovascular femenina son algunas de las razones que explican otra diferencia con los hombres: en general, ellas consultan menos y más tarde. Según una

# 53,7

LAS MUJERES DEMORAN  
53,7 HORAS EN CONSULTAR AL  
MÉDICO. LOS VARONES, 15.

encuesta realizada por la SAC y publicada en 2013, pese a que el infarto de miocardio es la mayor amenaza sanitaria para las mujeres argentinas, muchas aún le temen más al cáncer de mama que al corazón.

La presentación de las patologías cardíacas también difiere entre varones y mujeres. En ellas, aparecen a edades más avanzadas y, según un reporte de la American Heart Association, ocurren con más frecuencia infartos sin elevación del segmento ST y enfermedad coronaria no obstructiva. Por otro lado, además de haber obstrucciones en las arterias principales, suele haberlas en las más pequeñas, que también suministran sangre al corazón (enfermedad microvascular coronaria).

## FACTORES DE RIESGO

Las enfermedades cardiovasculares son evitables y/o controlables. Por lo tanto, es bueno conocer cuáles son los factores de riesgo pues algunos se pueden llegar a modificar y reducir.

Al igual que les ocurre a los varones, el colesterol elevado, la presión arterial alta y la obesidad son factores de riesgo de patologías cardiovasculares para las mujeres. Pero ellas suman otros más.

Por ejemplo, según la Mayo Clinic de

Estados Unidos, las mujeres con diabetes tienen más probabilidades que los varones diabéticos de manifestar enfermedades cardíacas y sufrir un ataque al corazón sin síntomas. Algo similar sucede con el tabaquismo, el estrés y la depresión. Además, esta última dificulta que las mujeres mantengan un estilo de vida saludable y sigan los tratamientos indicados.

La menopausia, con sus bajos niveles de estrógeno, aporta su cuota de riesgo, sobre todo para los vasos sanguíneos más pequeños. Las complicaciones en el embarazo, como el aumento de la presión arterial o la diabetes, son otros factores que incrementan el riesgo cardiovascular. Por otro lado, los antecedentes familiares de enfermedades cardíacas tempranas parecen tener un mayor peso en ellas.

## TRATAMIENTO

Una vez que la patología ha sido diagnosticada, el tratamiento no difiere entre hombres y mujeres. En principio, se plantea el cambio hacia un estilo de vida más saludable y, según cada caso, puede comprender medicación, rehabilitación e intervenciones de distinto grado, como angioplastia, colocación de stents o cirugías de derivación coronaria.

FOTO DE ILUSTRACIÓN: FREEPIK

## CÓMO REDUCIR EL RIESGO

Al igual que en muchas otras patologías, es importante llevar una vida saludable:

No fumar.

Hacer ejercicio con frecuencia. Puede ser desde caminar a buen ritmo todos los días hasta hacer actividad aeróbica intensa.

Mantener un peso y una dieta saludables. Con el equipo de salud, se puede armar un plan de alimentación para cada persona. Así, se reduce el riesgo de diabetes y baja la presión arterial.

Controlar el estrés. Buscar asistencia psicológica o meditar son dos buenas opciones.

Realizarse controles cardiovasculares con la frecuencia necesaria.

Si se tiene otra patología (diabetes, colesterolemia, presión arterial alta), seguir las indicaciones médicas, tomar la medicación indicada y no saltarse controles.



**A cuidarse.** El Calendario Nacional de Vacunación incluye vacunas para las hepatitis A y B. En esta nota, cuándo, cómo y quiénes deben recibirlas.

# EL ABC DE LAS VACUNAS CONTRA LA HEPATITIS



FOTO E ILUSTRACIÓN: FREEPIK

**CALENDARIO**  
Para recibir las vacunas del Calendario Nacional, no se requiere orden médica. Se aplican de manera gratuita.

Desde 2010, el 28 de julio fue designado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el Día Mundial de la Hepatitis. El objetivo es educar y concientizar a la población acerca de esta enfermedad, en su mayoría infecciosa, que a veces genera graves consecuencias. Aunque puede remitir espontáneamente, esta afección también puede evolucionar y producir fibrosis (cicatrización), cirrosis o cáncer de hígado.

La hepatitis consiste en una inflamación del hígado. Si bien en algunos casos es producto del consumo de determinadas drogas o alcohol, la principal causa es

viral. Se han descubierto cinco virus principales (denominados "tipos A, B, C, D y E"), por lo que existen cinco tipos de hepatitis, con diferentes clases de contagio, consecuencias y modos de prevención.

La principal causa de las hepatitis A y E es ingerir agua o alimentos contaminados, mientras que las B, C y D se contraen por el contacto con fluidos corporales infectados o durante procedimientos médicos invasivos con equipos contaminados.

#### GRACIAS POR EXISTIR

Aunque las hepatitis virales son enfermedades contagiosas muy frecuentes, existen vacunas para prevenir dos de ellas: la A y la B.

**Hepatitis A.** Es causada por el VHA, un virus que está presente en las heces de personas infectadas y casi siempre se transmite a través del consumo de agua o alimentos contaminados; no obstante, ciertas prácticas sexuales también pueden contagiarla.

Si una persona contrae este tipo de hepatitis, puede tener fiebre, náuseas, vómitos, pérdida de apetito y cansancio. En ocasiones, genera dolor o sensibilidad en el hígado, ictericia, orina oscura y materia fecal blanquecina. Pero la mayoría de quienes se infectan tienen pocos síntomas o ninguno. La principal complicación es la insuficiencia hepática aguda, que puede requerir un trasplante de hígado y

tiene alta mortalidad. Sin embargo, gracias a la vacuna, en la Argentina esto está cambiando (ver recuadro).

Desde el año 2005, la vacuna contra la hepatitis A fue incorporada al Calendario Nacional de Vacunación, mediante una dosis única, a los 12 meses de vida. Según el Ministerio de Salud de la Nación, también está indicada para población de riesgo (hombres que tienen sexo con hombres, personas con problemas de coagulación o con enfermedad hepática crónica, gente que trabaja con el VHA en laboratorios, personal gastronómico, empleados que manejan residuos y servicios sanitarios, personal de jardines maternos que asiste a niños menores de 1 año de vida, viajeros

## LA ARGENTINA, PIONERA CONTRA EL VHA

### AÑO 2000

Según cifras oficiales, hasta el año 2000 la hepatitis A era una enfermedad endémica en el país y con una distribución heterogénea.

### AÑO 2003-2004

En 2003 y 2004, se produjo un pico a nivel nacional, con tasas de 106 y 113 casos por cada 1000 habitantes, respectivamente. Era, al mismo tiempo, la principal causa de falla hepática aguda en niños, quienes, en su mayoría, necesitaban un trasplante.

### AÑO 2005

En 2005, se decidió incorporar la vacuna contra la hepatitis A en una sola dosis al año de edad. Si bien se trataba de una medida innovadora, fue exitosa y reconocida por la OMS. Según datos del Ministerio de Salud y de la Organización Panamericana de la Salud, desde su incorporación, se redujo drásticamente el número de casos y no se registraron más trasplantes en niños por ese motivo.

que visitan zonas de alta o mediana endemicidad), y para que estas personas la reciban deben presentar una orden médica.

Además de la vacuna, la hepatitis A se previene con buenas medidas de higiene —como el lavado de manos luego de ir al baño, cambiar pañales y preparar o comer alimentos— y el consumo de agua potable.

**Hepatitis B.** Se transmite a través de la exposición a sangre contaminada con el VHB, por contacto sexual sin protección, de una mujer infectada a su hijo durante el embarazo (transmisión vertical), por transfusiones de sangre no debidamente analizada o por compartir agujas en el uso de drogas endovenosas. Los niños pequeños y quienes tienen patologías del sistema inmunitario tienen mayor riesgo de contraer de forma crónica esta enfermedad.

Aunque algunas personas infectadas no manifiestan molestias, otras pueden sentir pérdida de apetito, cansancio, dolores en los músculos, las articulaciones o el estómago; diarrea o vómitos e ictericia (con menos frecuencia).

Al igual que para la hepatitis A, la Argentina también tiene la vacuna que previene la hepatitis B en su Calendario Nacional de Vacunación. Su incorporación ocurrió en el año 2000 (aunque es obligatoria para el personal de salud desde 1992 y estaba recomendada para grupos de riesgo), cuando fue indicada para los recién nacidos; en 2003, se sumó a los preadolescentes, y desde 2012, se determinó su carácter universal, lo que significa que todos los adultos deben recibirla.

Su actual esquema de administración es el siguiente: una dosis neonatal dentro de las primeras 12 horas de vida y otras a los 2, 4 y 6 meses (como componente de vacunas combinadas, como la pentavalente). Por su parte, quienes no estuvieran vacunados o tienen que completar las dosis faltantes, deben hacerlo de esta manera: primera dosis desde los 11 años en adelante; segunda dosis un mes después de la primera; tercera dosis luego de 6 meses de la primera.



**Lactancia materna.** Cuáles son sus beneficios, hasta cuándo debe mantenerse, cómo superar las dificultades que pueden aparecer, y más información.

# ENTRE MADRE E HIJO

FOTO E ILUSTRACIÓN: FREEPIK



**R**ecién parida, cansada, dolorida y emocionada, la flamante y primeriza madre de un recién nacido debe realizar, en la primera hora de vida del bebé, una de las tareas más importantes: darle de mamar. ¿Lo hizo antes alguna vez? No. ¿Sabe el bebé cómo succionar bien? Tal vez no. Sin embargo, ahí están ellos dos: madre e hijo juntos, empezando un trabajo en equipo vital que debería durar muchos meses.

La lactancia materna es necesaria e importante, y genera momentos hermosos y cómplices. Pero también puede resultar difícil, sobre todo en las semanas iniciales. Nadie nace sabiendo ser madre (ni padre) y a amamantar también se aprende. Y si bien con los segundos y terceros hijos la mamá habrá ganado experiencia, será una nueva historia.

Por todo ello, cada año, entre el 1 y el 7 de agosto, 170 países celebran la Semana Mundial de la Lactancia Materna.

## BUENA LECHE

La leche materna es el mejor alimento y el más completo que pueden recibir los recién nacidos, bebés y niños pequeños, ya que tiene todo lo que necesitan para crecer sanos.

A la leche que produce la mujer al comienzo se la denomina "calostro" y es muy importante para el bebé. Es espesa y, por lo general, amarillenta, y está llena de nutrientes (proteínas, grasas y azúcares) y anticuerpos. Además, lo ayuda a eliminar el meconio que se acumuló mientras estaba en el vientre materno. Con los días, y



## SEGURA E HIGIÉNICA

Son dos ventajas de la leche materna, porque el bebé la toma directamente de su mamá. Además, tiene anticuerpos, que lo protegen hasta que sea capaz de formar sus propias defensas.

la "bajada de la leche" (cuando el cuerpo de la mujer ya la produce en buena cantidad), tiene su aspecto habitual y se la conoce como "leche madura".

Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como Unicef recomiendan que la lactancia materna comience durante la primera hora de vida del bebé, que continúe de manera exclusiva hasta los 6 meses (cuando se empiezan a incorporar otros alimentos) y luego se mantenga hasta los 2 años o más.

Que la toma inicial del bebé deba realizarse a pocos minutos de nacer no es azaroso. Así, se lo protege de las infecciones más comunes y se impulsa el vínculo con la mamá, también con el contacto piel a piel. Luego de los 6 meses, cuando los bebés empiezan a beber agua y sumar alimentos, la leche materna sigue siendo una gran fuente de energía y nutrientes. Según la OMS, puede aportar más de la mitad de las necesidades energéticas del niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y los 24 meses.

Los beneficios no son solo para los bebés. La mayor duración de la lactancia reduce el riesgo de cáncer de ovarios y mama de las mujeres.

Además, por supuesto, el lazo madre-hijo se construye en cada toma. Si bien esta no es la única manera de relacionarse, ya que todos los momentos y situaciones de la vida en familia cimientan el vínculo padres-hijos, la intimidad del amamantamiento es muy especial.

Por otro lado, cuando las mamás tengan que regresar a su trabajo o deban separarse de sus hijos por algún tiempo, pueden

extraerse leche y conservarla en un recipiente limpio, tapado y refrigerado. En esos casos, antes de alimentar al bebé, es importante entibiar la leche a baño María y nunca hervirla ni calentarla en el microondas, para que no pierda sus propiedades.

## LECHE CORTADA

Los principales desafíos para la lactancia materna aparecen al principio, mientras la mamá y el bebé aprenden cada uno cómo hacer su parte. Muchas mujeres se angustian y se preocupan, porque "dar la teta" no es tan fácil como creían. Se trata, sin embargo, de un período de adaptación y aprendizaje, sin perder de vista que la mujer lo transita durante su puerperio.

La gran mayoría de las mujeres pueden amamantar, siempre que cuenten con buena información y tengan el apoyo de su familia y del equipo de salud. Por ello, si una mamá encuentra algunas dificultades para hacerlo, debe pedir ayuda. Hay muchos profesionales que podrán contenerla, asistirle y guiarla.

Algunas de las situaciones difíciles que puede afrontar durante la lactancia son pezones irritados, baja producción o exceso de leche, conductos obstruidos, congestión de los senos y mastitis. Con la consulta al sistema de salud, el alivio o la cura llegarán pronto.

Para aquellos casos en los que la lactancia materna no es una posibilidad, hoy se ofrecen leches de fórmula de calidad y seguras. Y si se trata de un bebé prematuro, existen los bancos de leche humana, como el de la Maternidad Sardá en la ciudad de Buenos Aires

## CONSEJOS PARA AMAMANTAR

La mamá debe estar tranquila, descansada y motivada.

El bebé tiene que sentirse bien sostenido y seguro.

Hay muchas posiciones para amamantar y cada madre encontrará la que mejor le resulte. Pero ayuda que ella esté con la espalda apoyada y cómoda; que el bebé sea llevado al pecho y no el pecho al bebé; que la mamá y el bebé estén "panza con panza" y ella lo mire a los ojos.

Amamantar con frecuencia estimula la producción de leche.

Los papás o quienes acompañen a la mamá pueden participar ayudando (por ejemplo, ofreciéndole agua y algún almohadón para que esté cómoda), valorando el tiempo dedicado y compartiendo el momento.



**Descanso cordillerano.** Paseos lacustres, una gastronomía única, turismo aventura y pesca con mosca, solo algunos de sus atractivos.

# NEUQUÉN, UNA PROVINCIA PARA VISITAR TODO EL AÑO

A los pies de la cordillera de los Andes se encuentra una de las regiones turísticas más atractivas por su imponente belleza y la diversidad de opciones que les ofrece a los visitantes. En Neuquén, las montañas, los ríos y los lagos presentan un entorno ideal no solo para animarse a probar el turismo aventura, sino también para optar por algo más clásico, como la pesca, la cabalgata o el senderismo, o simplemente para descansar y disfrutar de una propuesta gastronómica que incluye carnes de caza y chocolate con calidad de exportación.

Uno de los lugares más elegidos para "hacer base" es San Martín de los Andes, una aldea de montaña que resulta encantadora por sus clásicos rosales en las veredas y su playa a orillas del Lácar, ideal para descansar al sol. Quienes quieran sumar otra panorámica del lago pueden llegar en media hora hasta Quila Quina y conocer la cascada del Arroyo Grande, ubicada a 500 metros del camino de acceso, por un sendero peatonal de dificultad baja.

Otra alternativa muy tentadora para alejarse por completo del bullicio es hospedarse en Villa La Angostura, que descansa sobre la costa noroeste del lago Nahuel Huapi. Por su distribución, es un lugar que ofrece muchas opciones de hospedaje con vista al lago. Desde allí, se puede visitar el Parque Nacional Los Arrayanes, que protege al único bosque natural de esta especie.

## OSEDEIV A UN PASO



### CAP NEUQUÉN

Osedeiv cuenta con Centros de Atención Personalizada (CAP) distribuidos en todo el país, y la ciudad de Neuquén es la sede la oficina que cubre la Patagonia. Allí se brinda atención personalizada a los afiliados y las empresas que necesiten realizar algún trámite.

En el CAP Neuquén, al igual que en los otros, pueden recibir asesoramiento profesional 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

📍 Córdoba 544, P. B., Neuquén  
☎ (0299) 448-4051

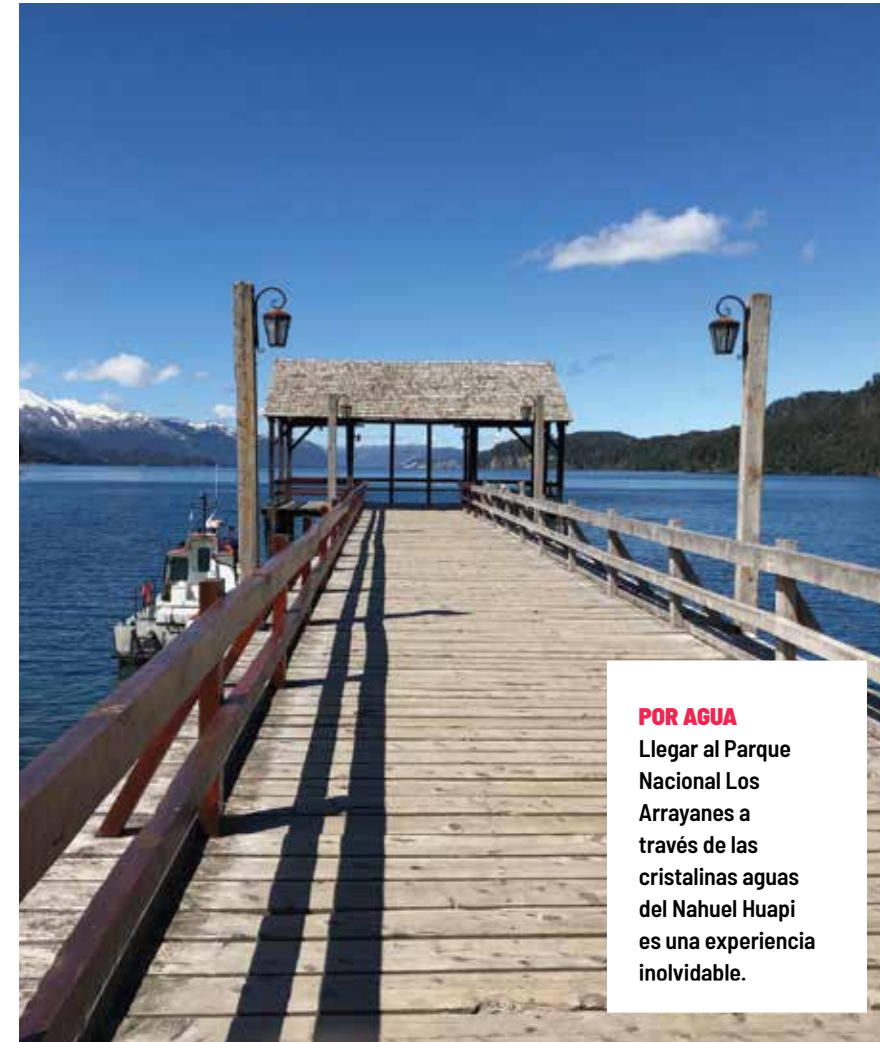
### LA RUTA DE LOS SIETE LAGOS

Se conoce con este nombre a un tramo de 110 kilómetros de la ruta nacional 40 que une San Martín de los Andes con Villa La Angostura. Se parte del lago Lácar y se pasa por el Machónico, el Hermoso, el Falkner, el Villarino y el Espejo hasta llegar al Correntoso. Se suele considerar al Nahuel Huapi como el octavo lago. Conocerlos suele ser un paseo de día completo, deteniéndose en los miradores y los espacios de estacionamiento, para disfrutar de la diversidad de paisajes. Se recomienda elegir un día soleado para apreciar al máximo los distintos tonos azules, verdes y turquesas que diferencian a los lagos.

### MOSCAS EN ACCIÓN

Una de las grandes atracciones de esta región patagónica es la pesca con mosca, que congrega mucho turismo internacional. La temporada de pesca deportiva comienza el 1 de noviembre y se extiende hasta el 30 de abril, con la excepción de algunos lugares donde solo está permitida la pesca con devolución. Uno de ellos es el río Correntoso, una zona preferencial que establece una rotación por términos de 15 minutos entre los pescadores y requiere un permiso adicional. El lago Huechulafquen, cercano a Junín de los Andes, es otro lugar muy visitado por quienes quieren probar suerte con la mosca en busca de ejemplares de arcoiris o de truchas marrón o de arroyo.

FOTO: DARIÓ CONTRERAS - ILUSTRACIÓN: FREEPIK



### POR AGUA

Llegar al Parque Nacional Los Arrayanes a través de las cristalinas aguas del Nahuel Huapi es una experiencia inolvidable.

## EL ENCANTO DE LA PATAGONIA

### A PIE

Los circuitos de senderismo y trekking son ideales para conocer a pie rincones escondidos, acceder a miradores y encontrar cascadas. Lo importante es respetar siempre los horarios de circulación permitidos y observar el grado de dificultad indicado en la información turística disponible.

### TODA UNA AVENTURA

La Patagonia se presenta como un escenario ideal para combinar naturaleza y deporte. En las distintas regiones neuquinas, se pueden realizar cabalgatas, excursiones en kayak, circuitos de mountain bike, rafting, canopy, esquí y andinismo.

### DIVERSIÓN EN LA NIEVE

La provincia de Neuquén tiene tres centros de esquí con pistas de distintas características.

📍 El Centro de Esquí Chapelco, a 20 km de San Martín de los Andes, tiene 22 pistas para principiantes, avanzados y expertos, un snowpark y un jardín de nieve. Fue elegido "Mejor Estación de Esquí 2018".

📍 A 9 km de Villa La Angostura, se encuentra el Centro de Esquí Cerro Bayo, con 24 pistas de cuatro niveles de dificultad y 4 itinerarios fuera de pista. Es ideal para unas vacaciones familiares.

📍 Al norte de la provincia, se ubica el Centro de Esquí Caviahue, que dispone de 22 pistas de esquí y múltiples itinerarios fuera de pista. Tiene una vista única del volcán Copahue.



## 10 PREGUNTAS

SOBRE INTOXICACIÓN POR  
MONÓXIDO DE CARBONO**1 ¿Qué es el monóxido de carbono?**

Es un gas tóxico inodoro e incoloro. Se produce por la combustión incompleta del carbono que hay en la gasolina, la madera, el alcohol, el gasoil, el carbón y otros materiales.

**2 ¿Qué elementos domésticos pueden liberarlo?**

Si no están funcionando bien, chimeneas, calderas, calentadores de agua, calefones, estufas, hornallas de la cocina o calentadores a kerosene. También, los autos detenidos con el motor encendido dentro de un lugar cerrado.

**3 ¿Cómo se produce este tipo de intoxicación?**

Sucede cuando hay una cantidad excesiva en el ambiente y la persona lo inhala. El cuerpo reemplaza el oxígeno de la sangre por monóxido de carbono. Eso produce falta de oxígeno, que puede dañar el corazón, el cerebro y otros órganos.

**4 ¿Cuáles son los síntomas?**

Varían y pueden ser de diferente intensidad: dolor de cabeza, náuseas o vómitos, mareos y cansancio, letargo o confusión, desmayo o pérdida de conocimiento, alteraciones visuales, convulsiones, estado de coma y otros similares a un cuadro gripal, neurológico o cardíaco.

**5 ¿Quiénes tienen más riesgo?**

Los fetos, los bebés, los niños pequeños, los adultos mayores y quienes sufren enfermedades



ILUSTRACIÓN: FREEPIK

cardíacas o pulmonares. Si alguien está durmiendo o está ebrio, tiene menos posibilidades de darse cuenta y reaccionar a tiempo.

**6 ¿Qué hacer ante la sospecha de una intoxicación por monóxido de carbono?**

Abrir ventanas y puertas, y salir. Apagar los artefactos de gas o cerrar la llave de paso.

**7 ¿Cómo se puede prevenir?**

Manteniendo siempre los ambientes bien ventilados. Los artefactos deben instalarse respetando las normas de seguridad y del fabricante, y tienen que controlarse periódicamente.

**8 ¿Qué otros recaudos se pueden tomar?**

La intoxicación por monóxido de carbono es evitable. Hay muchas

**DETECTORES**

Existen detectores de monóxido de carbono que se pueden instalar con facilidad en el hogar, pero no reemplazan a las medidas de prevención.

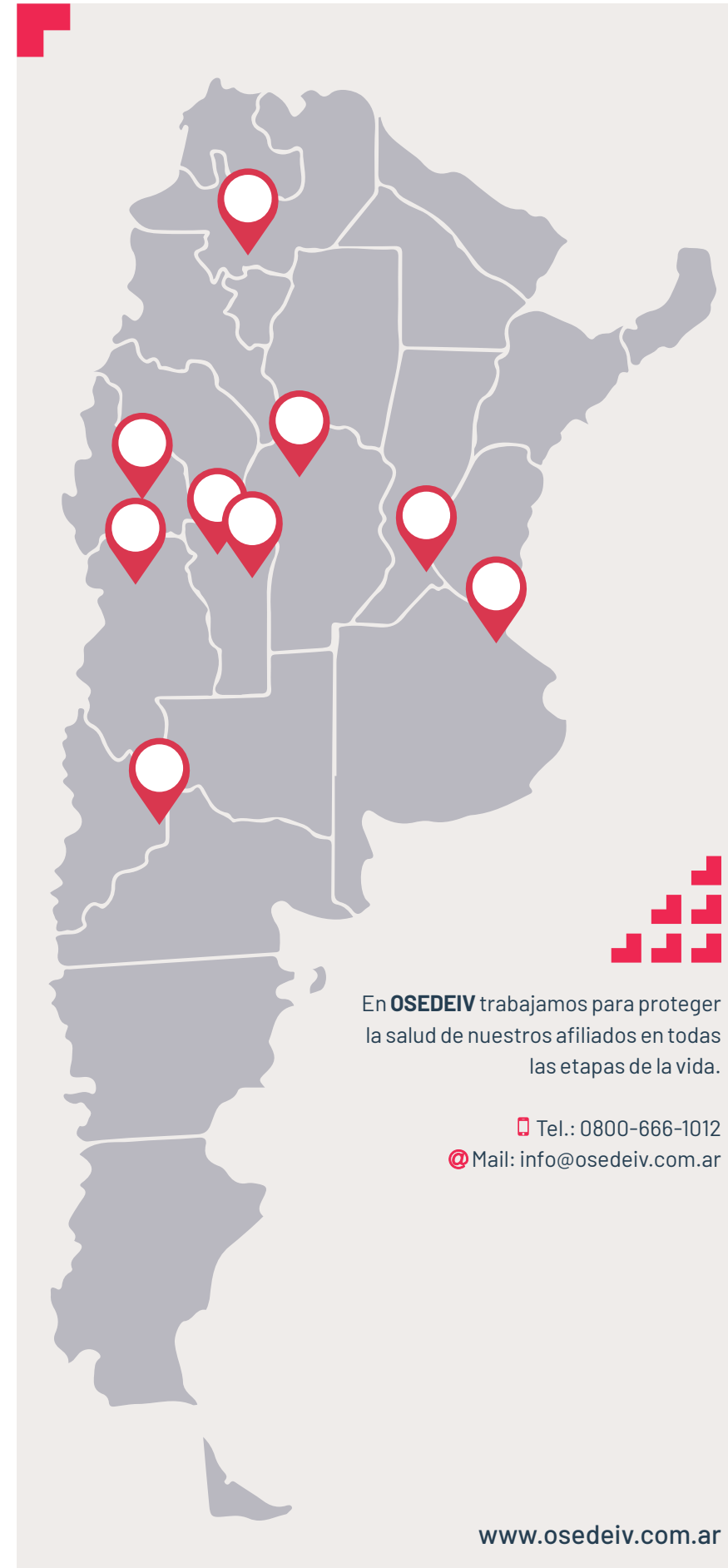
formas de hacerlo; por ejemplo, controlar que la llama de la hornalla sea azul (si es anaranjada, está funcionando mal), revisar que las salidas al exterior de los artefactos no estén tapadas, no colocar el calefón en el baño, y dejar una hendija de alguna ventana abierta.

**9 ¿Cuándo se debe pedir ayuda médica?**

Ante la primera sospecha, hay que llamar al servicio de emergencias. Esta intoxicación puede tener consecuencias muy graves.

**10 ¿Cómo se trata?**

Depende de la gravedad. El procedimiento puede variar entre respirar oxígeno puro con una mascarilla o ingresar en una cámara de oxígeno presurizado, que reemplaza al monóxido en sangre por oxígeno con mayor rapidez.



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

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.

