



## DEPORTES A LA CARTA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA TODOS

P. 4-5

**ADEMÁS**  
¿PROBLEMAS DE  
MEMORIA?

CUANDO A LOS NIÑOS  
LES DUELE EL OÍDO

VIAJAR A LA PAZ  
DEL VALLE DE  
CALAMUCHITA



## EDITORIAL

### Siempre adelante

Entramos en el último tramo de este 2020 y la vida como la conocíamos aún sigue siendo un recuerdo y un anhelo. Esta nueva normalidad, como muchos suelen llamarla, nos encuentra ensayando desde algunos meses nuevos hábitos y creando nuevas costumbres. Y así seguimos, siempre para adelante, trabajando, educando, cuidando, soñando.

Desde esta perspectiva, pensamos esta nueva edición de Visión Osedeiv. Sin olvidarnos de la pandemia de COVID-19 y sabiendo que, a pesar de que hoy es central para todos los argentinos, no es lo único que nos pasa. Por eso, abrimos la revista con una nota sobre actividad física, infaltable para sentirnos bien y estar saludables. Y abordamos la diabetes tipo 2, para saber cómo prevenirla. Tampoco nos olvidamos de las alergias respiratorias, que suelen hacer su entrada triunfal en primavera, ni de los molestos dolores de oído en los niños. Menos aún de los antibióticos, sobre los que repasamos sus aspectos generales en diez preguntas clave.

Siempre adelante, vamos por más. Conmemoramos el 1 de diciembre relevando la situación actual del VIH en el país, y nos preguntamos qué pasa con los problemas de memoria que a veces nos aquejan. Y porque viajar siempre hace bien, en las últimas páginas, descansamos y nos reconfortamos con las bellezas del Valle de Calamuchita.

**Gerardo F. Bernusi** Presidente

## SUMARIO

**4-5**  
**PREVENCIÓN**  
DEPORTE A LA CARTA

**6-7**  
**PREVENCIÓN**  
¿PROBLEMAS DE MEMORIA?

**8-9**  
**PREVENCIÓN**  
TIEMPO DE CUIDARSE

**10-11**  
**TEMAS DE SALUD**  
¡AY, QUÉ DOLOR!

**12-13**  
**TEMAS DE SALUD**  
EL VIH EN EL SIGLO XXI

**14-15**  
**TEMAS DE SALUD**  
AIRES PRIMAVERALES

**16-17**  
**VIAJAR**  
LA PAZ DEL VALLE  
DE CALAMUCHITA

**18**  
**FAQ**  
10 PREGUNTAS SOBRE  
ANTIBIÓTICOS

## STAFF

**Comisión Directiva OSEDEIV • Presidente:** Sr. Gerardo F. Bernusi. **Vicepresidente:** Sr. Carlos A. Cespedes. **Secretario:** Sr. Emilio Pallúa. **Tesorero:** Sr. Gustavo P. Galarza. **Vocal titular:** Sr. Luciano A. Cotumaccio. **Revisor de cuentas titular:** Sr. Javier M. Galli. **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.

**Opciones para todos.** Catálogo de actividades físicas para conseguir fortalecimiento cardiovascular, descenso de peso, flexibilidad o tonificación muscular.

# DEPORTE ALA CARTA



**E**s un clásico: la primavera llega con una invitación a retomar las actividades físicas o intensificar las que se mantuvieron todo el año.

En ese camino, se pueden elegir distintas opciones de acuerdo a los beneficios que se buscan. Si bien algunas propuestas ofrecen más de un resultado, en este catálogo las dividimos en ejercicios para el fortalecimiento cardiovascular, el descenso de peso, el alivio de dolores musculares y articulares, y la tonificación muscular.

## FORTALECIMIENTO CARDIOVASCULAR

Están pensados con el objetivo de prevenir enfermedades coronarias y mantener en buen estado al corazón, para enfrentar las consecuencias del sedentarismo. El efecto esperado es que baje la frecuencia cardíaca en reposo y aumente el volumen de sangre que expulsa el corazón con cada latido, para que trabaje menos exigido. Incluso, que disminuya la presión arterial y para prevenir la formación de coágulos.

### Ejercicios recomendados

• **Skiing.** En puntas de pie, elevar las rodillas, alternándolas, todo lo alto y rápido

### APTO FÍSICO

Es recomendable hacerse un chequeo cardiológico por año, que puede incluir toma de presión, ECG en reposo y ergometría.

que se pueda, como si se corriera en el lugar. Hacer una pausa y repetir.

• **Burpee.** Desde la posición de parado, tirarse al suelo en plancha y hacer una flexión de brazos, para reincorporarse de inmediato con un salto.

• **Step ups.** Subir con una pierna a una caja de madera o un escalón, dejando la otra paralela en el aire, bajar y repetirlo con la otra pierna.

• **Flexiones.** En plancha, flexionar los codos hacia atrás para bajar el cuerpo, manteniendo la espalda recta.

### DESCENSO DE PESO

El objetivo es la pérdida de grasa corporal y volumen en las zonas deseadas mientras se gana musculatura. Cuando se fortalecen los grandes músculos, aumenta la tasa metabólica, es decir, se queman más

calorías incluso en situaciones de reposo. Se recomiendan las rutinas en las que se entrenan todos los grupos musculares en una misma sesión.

### Ejercicios recomendados

• **Running.** Es un clásico, y por algo lo es. Si se consigue la constancia de salir tres veces por semana, se puede bajar de peso sin problemas. La recomendación es sostenerlo durante 40 o 50 minutos y reponer energía con alimentos saludables.

• **Jumping Jacks.** Son saltos en los que se abren y se cierran las piernas y los brazos en el aire, estirados. De un salto se abren y en otro se vuelve a la posición de partida.

• **Bicicleta.** Puede ser fija o no, porque ambas permiten ejercitar la coordinación y la resistencia, y quemar calorías. En el caso de la fija, se puede regular la intensidad para acelerar el proceso.

### FLEXIBILIDAD Y ALIVIO DE DOLORS MUSCULARES Y ARTICULARES

La tensión y la relajación de los músculos, más la elongación, son fundamentales para eliminar las contracturas y mitigar los daños posturales. En paralelo, al ejercitar y lubricar las articulaciones, prolongamos mucho su juventud.

### Ejercicios recomendados

• **Zumba.** Es una propuesta aeróbica nacida en Colombia, que combina pasos de baile simples que siguen distintos ritmos musicales. Se suele practicar en grupos y la clase dura una hora, con intervalos de descanso.

• **Yoga.** Es una de las disciplinas orientales más tradicionales. Mediante sus asanas (posturas), se logran trabajos de distintas cadenas musculares, se elimina la tensión de la columna vertebral y se fortalecen las articulaciones.

• **Stretching.** Son distintas rutinas de estiramientos musculares que se realizan sin ejercer presiones, con el propósito de ganar paulatinamente flexibilidad y estilizar los músculos.

• **Esfera de pilates.** Es uno de los elementos más buscados para hacer estiramientos y trabajar contra la curvatura frontal de la columna, un problema clásico de estos tiempos.

### ESTÉTICA Y TONIFICACIÓN MUSCULAR

Es cierto que cualquier deporte o actividad física colabora para alcanzar este objetivo, pero hay algunos ejercicios puntuales que aceleran el proceso y estilizan el cuerpo.

### Ejercicios recomendados

• **Sentadillas.** De pie y con las piernas abiertas un poco más del ancho de la cadera, se baja con las rodillas flexionadas

como si se intentara sentarse y se sube lentamente. Para proteger las rodillas, es importante que no sobrepasen hacia adelante la punta de los pies.

• **Zancadas.** Se dan pasos muy largos y luego se desciende con el tronco erguido hasta casi tocar el suelo con la rodilla de abajo. A continuación, hay que elevarse y repetir con la otra pierna.

• **Mancuernas.** Son ideales para fortalecer los músculos de los brazos y de la espalda porque permiten realizar una amplia variedad de ejercicios. Al usarlas hay que mantener las muñecas firmes.

• **Abdominales.** Son imprescindibles para que el abdomen mejore su tonificación y la panza se vea más chata. Se deben combinar abdominales rectos, oblicuos y bajos (tijera de piernas o elevación de las piernas pegadas y extendidas).

**Olvidos que preocupan.** La influencia del estrés, la edad y otros factores que afectan la memoria; las primeras señales del Alzheimer y propuestas de ejercitación mental.



## ¿PROBLEMAS DE MEMORIA?

**N**o se detecta en seguida, pero cuando los olvidos son tan reiterados o importantes como para despertar una alerta, vale la pena hacer la consulta. En algunas ocasiones, esa alarma no se enciende para quien comenzó a tener problemas de memoria, sino para su entorno: los familiares o los amigos son quienes advierten la situación. Si bien cuando se llega a la visita neurológica el peor escenario es la enfermedad de Alzheimer, hay otros motivos que provocan trastornos de memoria y el denominador común es que la persona que los padece es consciente de su problema. Estos son algunos de ellos:

**Estrés, ansiedad o depresión:** entre las consecuencias de mantener por tiempo prolongado un estado de ansiedad o estrés, suelen aparecer la dificultad para concentrarse y la pérdida de memoria. La falta de un sueño reparador también entra en este listado de causales. Finalmente, los estados depresivos y otros trastornos emocionales conllevan asimismo estos síntomas. Por eso, frente a las situaciones difíciles que pueda presentar la vida, es imperioso buscar un canal para descargar los nervios y conseguir algo de armonía.

**Alteraciones relacionadas con la edad:** se caracterizan porque requiere más esfuerzo memorizar algo nuevo, como el uso

de un aparato tecnológico o el nombre de una persona que se acaba de conocer, mientras que se recuerdan bien los eventos del pasado. También suele haber extravíos de objetos dentro de la casa. No obstante, no hay grandes dificultades para mantener la funcionalidad en la vida cotidiana.

**Insuficiencia de vitamina B12:** es necesaria para el funcionamiento de las células nerviosas, al igual que de los glóbulos rojos. Su déficit se puede mejorar simplemente con un complejo vitamínico.

**Efecto secundario:** algunos medicamentos tienen como efecto no deseado la confusión y la alteración de la memoria.

**Hipotiroidismo:** cuando no está detectado y medicado, puede ser el causante de olvidos y confusiones.

La pérdida de memoria también puede ser consecuencia de otras dos causas que, de acuerdo a su grado de gravedad, quizá generen mayores o menores trastornos:

**Alcoholismo crónico:** esta adicción provoca un deterioro en distintas capacidades mentales, entre las que se encuentra la memoria.

**Traumatismos, lesiones, infecciones o tumores cerebrales:** pueden producir síntomas similares a la demencia, con una importante alteración de la memoria.

### ESE ALEMÁN QUE ESCONDE COSAS

El Alzheimer es una forma de demencia que afecta la memoria, el pensamiento y el comportamiento, y va empeorando gradualmente. La Sociedad Neurológica Argentina aclara que deteriora la memoria episódica —la que permite encontrar voluntariamente un recuerdo sobre un

hecho y ubicarlo en tiempo y espacio—, síntoma que es seguido por otros trastornos cognitivos y neuropsiquiátricos o asociado con estos. Se estima que en la Argentina lo padecen 6 de cada 100 personas mayores de 65 años.

Además de la pérdida de memoria, el Alzheimer genera problemas en el lenguaje (olvidarse palabras o confundirlas), dificultades para hacer tareas cotidianas, desorientación en el tiempo (mezclar eventos del pasado y el presente) y en el espacio (perdersse en una zona conocida), y cambios repentinos en el estado de ánimo y en la conducta.

Si se detectan algunas de las dificultades mencionadas arriba, sería oportuno hacer una consulta con un neurólogo. Se recomienda ir acompañado por un familiar cercano para que sume sus propias observaciones ante las preguntas que realice el médico.

Aunque esta enfermedad no tiene cura, sí existen distintos tratamientos farmacológicos y consejos prácticos para enlentecer su avance y mejorar la calidad de vida.

## ENTRENAMIENTO MENTAL

Entre los llamados “factores protectores” para el cerebro, se encuentran el nivel educacional, la actividad social, la habilidad mental en la juventud y la actividad mental en la edad adulta. A todo esto se le pueden sumar ejercicios diarios para poner en forma la mente, como estos:

- Leer todos los días (literatura, periodismo, ensayos).
- Memorizar números telefónicos y direcciones.
- Hacer palabras cruzadas, sudoku, sopas de letras, o jugar distintos juegos de mesa.
- Cerrar el día repasando todo lo que se hizo durante la jornada.

**Diabetes tipo 2.** De qué se trata esta enfermedad que, en algunas ocasiones, no presenta síntomas al inicio. Cómo prevenirla o retrasar su aparición.

# TIEMPO DE CUIDARSE

Los casos de diabetes están en aumento tanto en el mundo como en la Argentina. Según la Organización Mundial de la Salud, el número de personas con diabetes se incrementó de 108 millones en 1980 a 422 millones en 2014. Y en nuestro país, de acuerdo a datos de la entonces Secretaría de Salud de la Nación, en 2019 el 12,7 % de los argentinos mayores de 18 años padecía de la enfermedad.

Estos números y estadísticas preocupan. Sí. Pero hay mucho por hacer para cambiarlos. La clave está, al igual que en otras patologías, en llevar una vida saludable. Para ello es importante conocer de qué se trata esta enfermedad, que se manifiesta de maneras diferentes, y cómo prevenirla o retardar su aparición.

## LAS COSAS POR SU NOMBRE

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce la cantidad de insulina (una hormona que regula la glucosa —azúcar— en sangre) necesaria o cuando el organismo pierde la capacidad de utilizar la insulina de manera eficaz. Por ello, quienes tienen diabetes presentan hiperglucemia (altos niveles de azúcar en sangre) porque el cuerpo no moviliza el azúcar

## COMER Y PREVENIR LA DIABETES 2

### Frutas

**Vegetales.** Los de hoja verde oscura y el tomate casi no tienen carbohidratos.

### Cereales integrales

**Frutos secos.** Son fuente de pocos hidratos y mucha grasa “buena”, aunque deben consumirse con moderación si hay sobrepeso.

**Legumbres.** Porotos, garbanzos, lentejas y arvejas aportan hidratos de carbono de bajo índice glucémico.

**Lácteos.** Leche y queso bajos en grasa.

**Pescados.** Salmón, caballa, atún, sardinas (ricos en omega-3).

**Grasas buenas.** Como las de la palta y el aceite de oliva, pero sin abusar de ellas.

desde la sangre hasta los músculos, la grasa y otras células, en donde se almacena o utiliza como energía. Si la diabetes no se controla, con el tiempo daña los órganos y los sistemas, como los nervios y vasos sanguíneos.

Existen tres tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 y gestacional. La diabetes tipo 1, antes llamada “infantojuvenil”, es una enfermedad autoinmune y quienes la padecen deben aplicarse insulina diariamente, ya que el páncreas deja de producirla o la fabrica en muy poca cantidad. La diabetes gestacional ocurre durante el embarazo en algunas mujeres y suele remitir luego del parto. En la diabetes tipo 2, antes conocida como “del adulto”, la capacidad de producir insulina no desaparece (sobre todo al principio), pero el cuerpo se torna resistente a esa hormona y no la usa de manera adecuada.

Si bien los síntomas de las diabetes tipos 1 y 2 suelen ser similares, en la segunda son menos intensos, por lo que en muchos casos se la diagnostica de manera tardía si no se realizan chequeos anuales. Los síntomas más destacados son aumento en la sed y el hambre y necesidad de orinar con frecuencia, pérdida de peso de manera involuntaria, fatiga y visión borrosa.

La diabetes tipo 2 no tiene cura, pero se puede controlar con una alimentación

CRÉDITOS: FREEPIK



### EJERCICIO

Ayuda a prevenir la diabetes no solo porque permite mantener un buen peso, sino porque regula el nivel de azúcar en sangre.

saludable y la práctica de ejercicio de manera regular. En algunos casos, también se necesitan medicamentos o insulina.

### ¿BUENAS NOTICIAS?

Sí, porque a pesar de que la diabetes tipo 1 no es prevenible, la tipo 2, que es la más frecuente (90 % de los casos), está relacionada con el estilo de vida sedentario y la alimentación no saludable —combinados, generan aumento de peso, factor clave para esta enfermedad—, que pueden modificarse con conciencia y voluntad. Por ello, hay mucho por hacer.

¿Qué? Practicar ejercicio de forma regular, que ayudará a perder peso y bajar los niveles de azúcar en sangre. Media hora 5 veces por semana es una buena medida.

Aunque cada uno, dependiendo de su estado físico, deberá consultar con su médico para hallar juntos el mejor esquema de actividad física.

Si hay sobrepeso, es importante bajarlo a niveles saludables y después mantenerlo. No se recomienda optar por dietas de moda, que pueden parecer más rápidas o eficaces, pero suelen prescindir de algún grupo de alimentos. En cambio, conversar con un nutricionista es una buena manera de elaborar un plan de alimentación saludable, tentador y para toda la vida.

Elegir alimentos con fibra (frutas, vegetales, cereales integrales, frutos secos) ayudará a controlar mejor la glucemia, reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca y perder peso. Además, es beneficioso

dejar de fumar, ya que el cigarrillo puede contribuir a la resistencia a la insulina.

También es muy importante conocer los factores de riesgo de padecer diabetes tipo 2 para poder estar atentos a posibles síntomas y hacer los controles indicados. Además del sobrepeso, la vida sedentaria y el tabaquismo, los principales factores perjudiciales son prediabetes (altos valores de azúcar en sangre, pero no lo suficientemente altos como en la diabetes), ser mayor de 45 años, tener familiares con diabetes, haber tenido diabetes gestacional, registrar presión alta, niveles altos de triglicéridos y bajos de colesterol bueno, sufrir enfermedades cardíacas o haber tenido un accidente cerebrovascular o el síndrome de ovario poliquístico.

**Infecciones, inflamaciones y más.** Las molestias en los oídos de los niños se hacen escuchar. Cuáles son las causas más frecuentes. Cómo prevenirlas y tratarlas.

# ¡AY, QUÉ DOLOR!

Cuando a un niño le duele el oído, se entera toda la familia. ¡Cómo no! El dolor de oídos es una de las dolencias más fuertes y molestas que se pueden sentir. Gritos, llantos e irritabilidad son algunos de los signos que indican que uno de los integrantes más pequeños del hogar lo está sufriendo.

## CUANDO FALTAN LAS PALABRAS

No siempre es fácil identificar de dónde proviene el dolor, sobre todo cuando se trata de bebés o niños pequeños que aún no saben hablar. Pero ellos se encargarán de hacérselo saber a sus padres, por ejemplo, llorando y llevándose la mano a la oreja o tirándose de ella. Además de estos signos de fastidio, las molestias o infecciones en el oído pueden manifestarse con fiebre, problemas para dormir, líquido que sale del oído, cierta torpeza o pérdida del equilibrio y dificultad para escuchar o responder a tonos suaves.

En los primeros años de vida, el oído puede ser una fuente recurrente de dolor en los más pequeños, sobre todo si la causa es una infección. Es que los niños, con su anatomía y su sistema inmunitario aún en desarrollo, son más propensos a padecerlas. Una de las causas radica en las trompas de Eustaquio —las cuales conectan la parte superior de la garganta con el oído medio—, que son más cortas y rectas que las de los adultos, lo que puede dificultar el drenaje del líquido hacia fuera del oído.

Si la causa del dolor es una infección (por virus o bacterias) en el oído medio, puede ser una otitis media aguda, una



CRÉDITOS: FREEPIK

**6-24 MESES.** Las infecciones de oídos son más frecuentes entre los seis meses y los dos años y un problema común hasta los 8 años.

otitis media con efusión, o bien una otitis media crónica con efusión. La primera, que ocurre cuando partes del oído medio se infectan e inflaman y queda líquido detrás del tímpano, es la más frecuente y se manifiesta con hinchazón, enrojecimiento y en ocasiones fiebre. La segunda suele presentarse después de la primera, cuando el líquido permanece atrapado detrás del tímpano, y puede ser asintomática; solo el pediatra la detecta. La tercera sucede cuando queda líquido en el oído medio por largo tiempo, o regresa una y otra vez, incluso si no hay infección. Este tipo de otitis puede afectar la capacidad auditiva.

Para prevenir las infecciones de oídos, hay que respetar el calendario de vacunación de los niños, lavarse las manos con frecuencia, no exponerlos al humo de cigarrillos y no acostarlos a dormir con la mamadera.

## MÁS CAUSAS

Muchas infecciones del oído medio comienzan luego de una infección de garganta, una que afecte a las vías respiratorias altas o un resfrío. Pero no son las únicas causas del molesto dolor de oído.

Este puede deberse a una otitis externa, conocida como "oído u otitis del nadador", que es cuando se infecta o irrita la piel del conducto auditivo, que puede picar, doler y hasta presentar secreción. Otra forma de detectarla es comprobar si un simple roce sobre la oreja causa dolor. Como sugiere su nombre, es más frecuente en niños (aunque en adultos también) que pasan mucho tiempo en el agua, ya sea al bañarse, en piletas o en el mar. Si

hay mucha humedad, la piel del conducto se puede irritar, lastimarse y permitir el ingreso de hongos o bacterias, lo que causa una infección. Sin embargo, también puede ocurrir sin la presencia de agua, simplemente por una lastimadura con un hisopo, uña u otro elemento.

La existencia de trozos grandes de cera endurecida también es responsable de algunos dolores de oído, sobre todo si fue comprimida por el uso de hisopos. Estos dolores pueden producirse, además, por cuerpos extraños introducidos en el conducto auditivo por los propios niños pequeños mientras juegan y exploran.

Viajar en avión es otra causa, en especial en el momento del descenso previo al aterrizaje (el dolor agudo se manifiesta irritando a los más pequeños). O puede surgir un dolor referido, originado en las infecciones de amígdalas y en caries, paperas o patologías de la mandíbula.

## TRATAMIENTO Y ALIVIO DE LOS SÍNTOMAS

Dependiendo del cuadro general del niño y de la causa del dolor, los pediatras podrán prescribir antibióticos, gotas y analgésicos. Los antibióticos solo se recetan cuando hay un diagnóstico confirmado y deben tomarse siguiendo las indicaciones, incluso si los síntomas desaparecen, ya que de lo contrario la infección podría volver.

Para aliviar los síntomas, también se pueden aplicar paños fríos sobre la oreja durante 20 minutos y ayudar a los niños a descansar en una posición erguida y no acostada, para reducir la presión sobre el oído medio.



## OÍDO DEL NADADOR

En la temporada de agua, seguir estas recomendaciones ayudará a evitar la otitis externa en los más pequeños.

Es importante mantener los oídos secos. Estimular a los niños a que usen gorras de natación es una buena manera de hacerlo. Vienen en colores y modelos divertidos.

Después de nadar o bañarlos, hay que secar muy bien las orejas con una toalla, inclinando la cabeza a ambos lados para que salga el agua del canal auditivo. Es necesario tirar del lóbulo con suavidad para ayudar a que drene bien.

Hay que evitar el uso de hisopos y no intentar sacar la cera del oído. En cambio, se debe consultar al pediatra.

**Día Mundial del Sida.** La eficacia en tratamientos para personas VIH positivas, los pacientes con carga viral indetectable y el sueño de la creación de la vacuna.

# EL VIH EN EL SIGLO XXI

Desde el comienzo del año, pareciera que los esfuerzos de los científicos están enfocados solo en encontrar respuestas ante la pandemia del coronavirus. No obstante, la comunidad científica sigue avanzando en la investigación de otros virus que afectan a un número importante de la población desde hace décadas, como el de la inmunodeficiencia humana (VIH). En vísperas del Día Mundial del Sida, que se conmemora cada 1 de diciembre para crear conciencia sobre la importancia de prevenir los contagios, recorremos las novedades en cuanto a tratamientos, uso del preservativo y el pronóstico en el desarrollo de una vacuna.

Uno de los logros más importantes de los últimos años es la mejora en la administración del tratamiento para las personas VIH positivas. Quienes lo reciben en forma temprana logran una calidad y expectativa de vida similares a las de una persona sin el virus. Por eso es tan importante tener presente que debe haber un diagnóstico oportuno y, para que eso ocurra, tiene que existir una oferta de testeo.

La doctora Valeria Fink, coordinadora de la Unidad de Investigación Clínica de Fundación Huésped, afirma: "Si alguien se diagnostica y comienza temprano su tratamiento, tiene un muy buen pronóstico". Y describe: "Los esquemas terapéuticos antirretrovirales que están

disponibles hoy en día, especialmente los que se indican para el comienzo, son mucho más simples que los que existían años atrás". En muchos casos, alcanza con una o dos pastillas una vez por día para controlar la infección en forma sumamente efectiva.

El objetivo más alto de un tratamiento es que se llegue al estatus en que no haya una carga viral detectable. Cuando los análisis lo demuestran en forma sostenida, el paciente debe seguir controlándose y tomando la medicación según las indicaciones de su médico, pero la gran noticia es que deja de transmitir el virus por vía sexual.

## COBERTURA MÉDICA

La situación epidemiológica de la Argentina indica que unas 130.000 personas viven con el virus en nuestro país; la cifra no es exacta porque a nivel global el 21 % de los contagiados desconoce que está infectado. En cuanto a la atención médica, la doctora Fink explica: "Todas las personas con VIH tienen derecho a recibir una cobertura del cien por ciento de los estudios que necesiten (carga viral, CD4 y otros), al igual que la cobertura completa de la medicación que requieran". Esto implica que debe haber un acceso asegurado y completamente gratuito al testeo, a las revisiones médicas, a los remedios y a los análisis y estudios de control. Quienes no tienen obra social ni servicio de medicina prepaga quedan cubiertos por

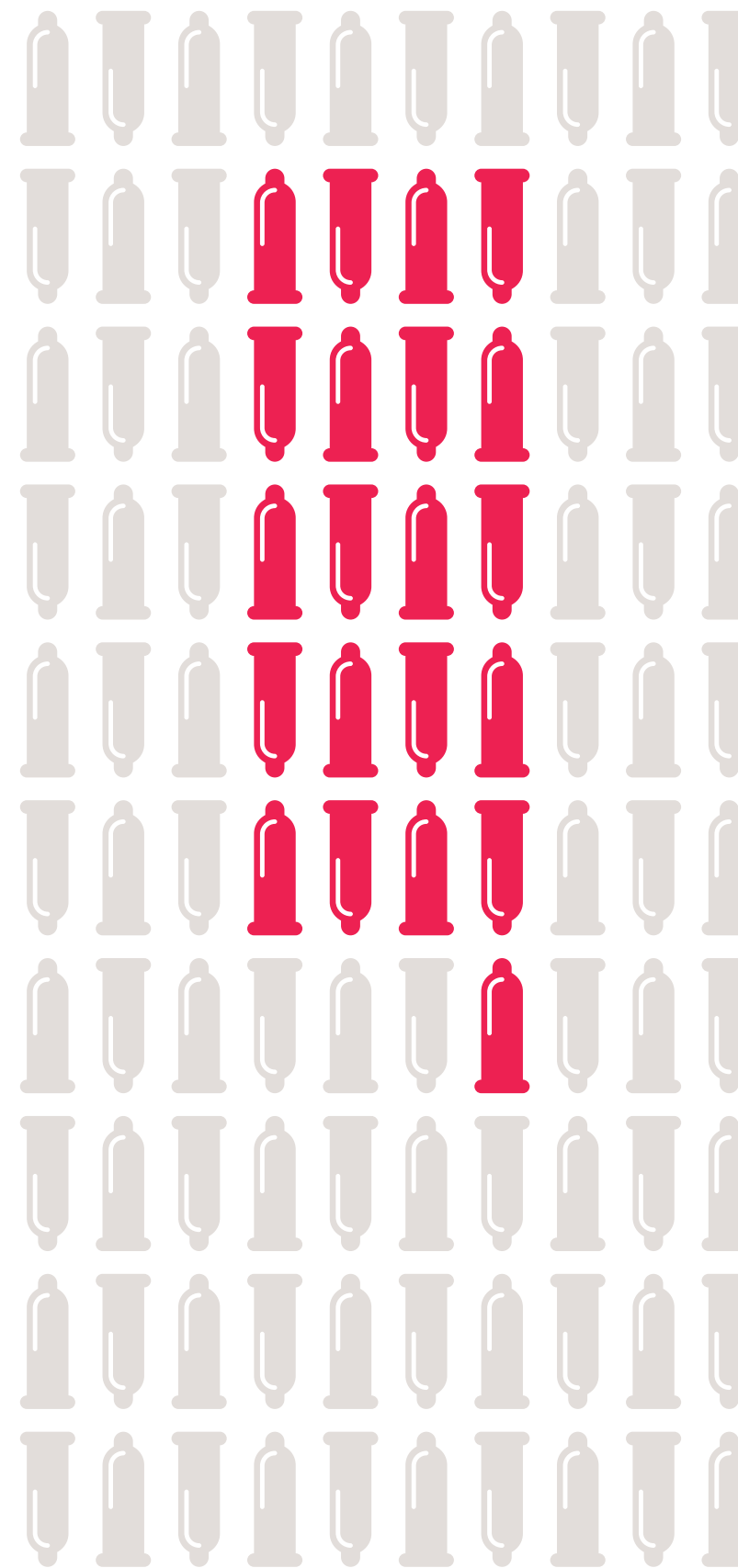
el Programa de Prevención de VIH-Sida del Ministerio de Salud de la Nación, con el objetivo de que puedan mantener controlada la infección. "Tenemos el orgullo de poseer un sistema que contempla esta cobertura", asegura la especialista.

## LA ANSIADA VACUNA

Después de décadas de investigación, podría haber perspectivas reales de creación de la vacuna. "En los últimos años, han aparecido vacunas que tienen aparentes buenos resultados. Recientemente comenzó a realizarse un estudio para evaluar por primera vez una de ellas en seres humanos y tenemos bastantes esperanzas en que pueda ser efectiva", señala la doctora Fink.

Cuando este logro se convierta en realidad, se procurará que esté agregada al Calendario Nacional de Vacunación, con prioridad para las poblaciones que están en mayor riesgo de adquirir la infección, al igual que en toda campaña inmunológica.

En cuanto al uso del preservativo, principal método de prevención del contagio, una encuesta realizada en 2019 por AIDS Healthcare Foundation Argentina reveló que solo el 14,5 % de las personas lo utilizan siempre, el 65 % lo usa "en algunas oportunidades" y el 20,5 % restante admite no utilizarlo. Lo más preocupante es que, entre los adolescentes, lo usa solo el 16,7 %, un indicador que es urgente revertir.



INFografía: CARDINALE - CONTRERAS

# 21 %

ES EL PORCENTAJE DE LAS PERSONAS INFECTADAS POR VIH QUE DESCONOCE QUE SE CONTAGIÓ Y NO ESTÁ EN TRATAMIENTO.

## PÓNTELO, PÓNSELO

Desde el descubrimiento del virus, se llevaron adelante innumerables campañas de prevención y muchas tuvieron como eje el uso del preservativo. Sin embargo, con el paso de los años, su utilización ha ido decayendo, en especial entre los adolescentes y los jóvenes.

## BENEFICIOS DEL PRESERVATIVO

- Tiene una probada eficacia en la prevención de contagio de VIH.
- Protege también de otras enfermedades de transmisión sexual.
- Funciona como anticonceptivo.
- Se compra sin necesidad de receta.
- Se puede utilizar durante el embarazo y la lactancia.
- No tiene contraindicaciones (salvo la alergia al látex) ni efectos secundarios.

**Alergias respiratorias.** Las causas de la rinitis, el asma alérgico y la rinoconjuntivitis. Cuáles son los cambios en las conductas cotidianas que ayudan a controlarlos.

# AIRES PRIMAVERALES

CRÉDITOS: FREEPIK



**400 M**  
La Organización Mundial de la Alergia indicó que 400 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad alérgica.

laboral debido a que altera el sueño y eso disminuye la capacidad de concentración. A algunas personas, además, les puede complicar la actividad social.

La Sociedad Argentina de Pediatría indica que "el 21 % de los niños y el 33 % de los adolescentes argentinos manifiestan síntomas de rinitis y su prevalencia parece incrementarse".

## ASMA ALÉRGICO

Esta afección, también conocida como "asma atópico o extrínseco", se caracteriza por la inflamación de los bronquios debido a una reacción alérgica y provoca ataques de tos, sensación de falta de aire y sibilancias (silbidos en el pecho) de mayor o menor intensidad y ocurrencia. Es la variedad más frecuente y se diferencia de los otros tipos de asma (en la Argentina hay más de 4 millones de asmáticos): el intrínseco, sin causa conocida; el profesional, secundario al contacto con productos industriales, tintes o tareas con animales; el producido por medicamentos y el inducido por el ejercicio.

La crisis asmática es el episodio agudo de la enfermedad en el que la inflamación estrecha las vías aéreas y obstruye el paso del aire, por lo que requiere medicación puntual de rescate, en general en formato de inhalador bucal.

## ENFRENTAR EL PROBLEMA

El pilar de un tratamiento para la alergia de primavera es evitar al máximo la exposición a los elementos que la causan, como el polen y los hongos, además de minimizar los ácaros y el pelo de animal que puedan mantener este problema de un modo crónico (ver recuadro).

En Fundaler destacan la importancia de realizarse pruebas de sensibilización para identificar estos alérgenos y poder enfocar así un tratamiento con inmunoterapia para controlar y disminuir los síntomas. Mientras tanto, se puede utilizar medicación crónica y de rescate, como los antihistamínicos orales e intranasales, los corticoides y los descongestivos, que deben ser indicados por el médico, a pesar de que muchos sean de venta libre, ya que cada droga produce una respuesta particular.

## 10 CONSEJOS PARA COMBATIR ALÉRGENOS

- **01.** Elegir muebles fáciles de limpiar y evitar las alfombras.
- **02.** Cubrir los colchones y las almohadas con fundas antialérgicas y evitar los de lana o pluma.
- **03.** Lavar las sábanas y frazadas a más de 60 °C durante 10 minutos.
- **04.** Sustituir los muñecos de peluche o, si no es posible, lavarlos una vez por semana con agua caliente o congelarlos durante 20 minutos.
- **05.** Limpiar con trapos húmedos, sin usar plumeros, escobillones o escobas.
- **06.** Mantener las ventanas cerradas durante la noche, para que no entre el polen, y ventilar brevemente a la mañana.
- **07.** Limpiar los filtros del aire acondicionado.
- **08.** Pasarles un trapo con hipoclorito de sodio a las paredes y los techos que tengan humedad.
- **09.** Evitar la circulación de las mascotas dentro la casa y prohibirles la entrada a los dormitorios.
- **10.** Retirar las plantas y las peceras de los dormitorios.





CRÉDITOS: HÉCTOR RAMÓN PÉREZ - UNSPLASH



**Una escapada antes de las Fiestas.** Los Reartes, La Cumbrecita, Villa General Belgrano y Embalse, un recorrido cordobés para todas las edades.

# LA PAZ DEL VALLE DE CALAMUCHITA

Cuando quedan unos días de vacaciones pendientes en el año, es muy tentador aprovechar la primavera para recomponerse y descansar disfrutando de temperaturas más amables que las del verano, restaurantes sin esperas, negocios menos atiborrados y con un ambiente relajado. La región del Valle de Calamuchita, en Córdoba, ofrece una diversidad de paisajes y posibilidades que la convierten en una muy buena alternativa para estas minivacaciones previas a las Fiestas.

## EMBALSE

Es el lago más grande de la provincia y

donde se practican buceo, kayak, canotaje, windsurf, salidas en velero o en gomón, *stand up paddle*, esquí náutico y *wakeboard*. Todos pueden disfrutar de esas actividades, ya que el sitio web oficial informa que disponen de profesionales capacitados para ayudar a las personas con discapacidad a desarrollar actividades deportivas. Además, a partir de noviembre también se puede pescar en la inmensidad del lago.

Una buena idea, que al mismo tiempo, constituye una propuesta diferente para toda la familia, es contratar una visita guiada a la central nuclear para aprender sobre su historia y conocer las anécdotas de su construcción.

## LOS REARTES

Es un pueblo de estilo colonial que tiene doble atractivo: es urbano y natural, y se destaca como una de las localidades más antiguas de Calamuchita. En media hora es posible recorrer a pie el pintoresco casco histórico, visitando la capilla construida en 1815, la pulpería Don Segundo Sombra y las casonas coloniales. Luego, por qué no, se puede disfrutar de un asado al asador y deleitar al paladar. Más tarde, es tiempo del encanto natural del río Los Reartes —uno de los más bellos de la región—, con playas rodeadas por bosques, un sendero de dificultad media para obtener distintas panorámicas, y paradores donde descansar y reponer energía.

CRÉDITOS: SERGIO MARTÍNEZ - UNSPLASH



## CONVENIO TURÍSTICO

Osedeiv ofrece tarifas especiales en alojamiento y centros recreativos. Más información, en la línea de atención al afiliado: 0800-666-1012 (de lunes a viernes, de 9 a 18).



## EQUIPAJE PREPARADO

### MOCHILA DIARIA

Debe incluir lo siguiente:

- Repelente: la abundante vegetación invita a los insectos.
- Sombrero o gorro y lentes de sol.
- Protector solar: indispensable en esta época del año y en una altitud elevada.
- Botella de agua.
- Abrigo extra para cuando cae la noche.

### ABRIGO

Como en toda topografía elevada, este viaje a las sierras cordobesas requiere un guardarropas que soporte las temperaturas templadas durante el día y de frescas a frías por la noche. Sobre todo, para visitar La Cumbrecita, que se encuentra a 1450 msnm.

Son ideales los chalecos que suman mangas desmontables, los abrigos de micropolar y las remeras o camisas de tela respirable.

### VIAJAR PROTEGIDO

En el contexto de la pandemia de COVID-19, tomarse unos días de vacaciones no debe implicar relajar los cuidados.

### Lo imprescindible:

- Usar tapabocas.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Higienizarse con alcohol en gel luego de tocar puertas, barandas o manipular objetos ajenos.
- Mantener la distancia social.

## OSEDEIV A UN PASO



### CAP CÓRDOBA

Osedeiv posee Centros de Atención Personalizada (CAP) distribuidos en todo el país, para brindarles una atención personalizada a nuestros afiliados y a las empresas que necesiten realizar algún trámite.

En la capital cordobesa se encuentra el CAP Córdoba, que cubre toda la provincia y parte de la región. Allí se puede 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

📍 Bv. Illia 50 | Torre Olympus Center  
1º Piso Of. "F".  
☎ (0351) 429-2323.

### LA CUMBRECITA

Es el destino más buscado por los visitantes de la zona. Se puede llegar en auto hasta el estacionamiento que está a un kilómetro de la entrada del pueblo, pero el resto del recorrido se hace solo a pie. Por eso, es importante llevar poca carga, ropa liviana y calzado cómodo y seguro. La buena noticia es que hay una amplia variedad de restaurantes y almacenes. Al ingresar, es conveniente visitar la oficina de turismo, donde brindan consejos y un mapa del pueblo, con un recorrido sugerido que pasa por miradores, edificaciones de estilo alemán, márgenes de ríos y arroyos, cascadas y otras atracciones. Tres puntos imperdibles son La Olla, La Cascada y El Bosquecito de Abedules.

### VILLA GENERAL BELGRANO

Es la mejor opción para tomarse un día de descanso, ya que se puede recorrer a pie y deleitarse con una receta centroeuropea en las mesas que los restaurantes disponen en las veredas, bajo los árboles florales. Uno de sus atractivos icónicos es el edificio de la Torre del Reloj, con sus figuras tirolesas. Se puede acceder a la torre para apreciar una vista de la ciudad desde la altura. Este paraje se destaca por sus chocolates, licores, cerveza y mermeladas artesanales, además de chacinados especiales.

## 10 PREGUNTAS

## SOBRE ANTIBIÓTICOS



CRÉDITOS: FREEPIK

**1 ¿Para qué enfermedades se utilizan?**

Para las infecciones provocadas por bacterias. No tienen ningún efecto en aquellas producidas por virus.

**2 ¿Hay distintas presentaciones y clases de antibióticos?**

Sí, se los puede administrar por vía oral (pastillas, cápsulas o líquidos), de manera tópica (crema u aerosol para la piel, y gotas para ojos y oídos) y también con una inyección (para infecciones más graves). Hay varias clases, como los aminoglucósidos, las cefalosporinas, las penicilinas o las sulfonamidas. Algunos son efectivos solo contra unos microbios, mientras que otros son de amplio espectro.

**3 ¿Por qué deben tomarse en un horario estricto?**

Los efectos del medicamento dependen de su concentración, ya que permanecen en el organismo

durante un tiempo y después se eliminan, por lo que debe respetarse el esquema indicado.

**4 ¿Se puede tomar solo uno o dos comprimidos?**

No. Solo tienen efectividad dentro de un tratamiento prolongado que dure varios días. Debe respetarse el plan estipulado por el médico, aunque los síntomas desaparezcan, para eliminar las bacterias por completo.

**5 ¿Por qué a veces se cambia la prescripción?**

En situaciones particulares, un antibiótico no funciona y el médico puede pedir un cultivo para determinar el germen e indicar una medicación específica o pasar directamente a otro antibiótico más potente.

**6 ¿Pueden provocar alergia u otros efectos secundarios?**

En algunos casos sí, por lo que hay que prestar atención a

posibles reacciones, como las erupciones cutáneas, las molestias respiratorias, los trastornos gástricos o la diarrea y las náuseas. Las penicilinas pueden producir alergias más importantes.

**7 ¿Las embarazadas pueden tomar antibióticos?**

Como todos los medicamentos, conviene evitarlos durante el embarazo. De todas maneras, algunos son seguros, incluso en el primer trimestre. Siempre debe recetarlos el médico.

**8 ¿El alcohol y otras sustancias inhiben su efectividad?**

En cantidades moderadas, el alcohol no interfiere en la absorción del antibiótico. Sin embargo, podría aumentar efectos secundarios, como el malestar estomacal.

**9 ¿Conviene tomarlos junto con las comidas?**

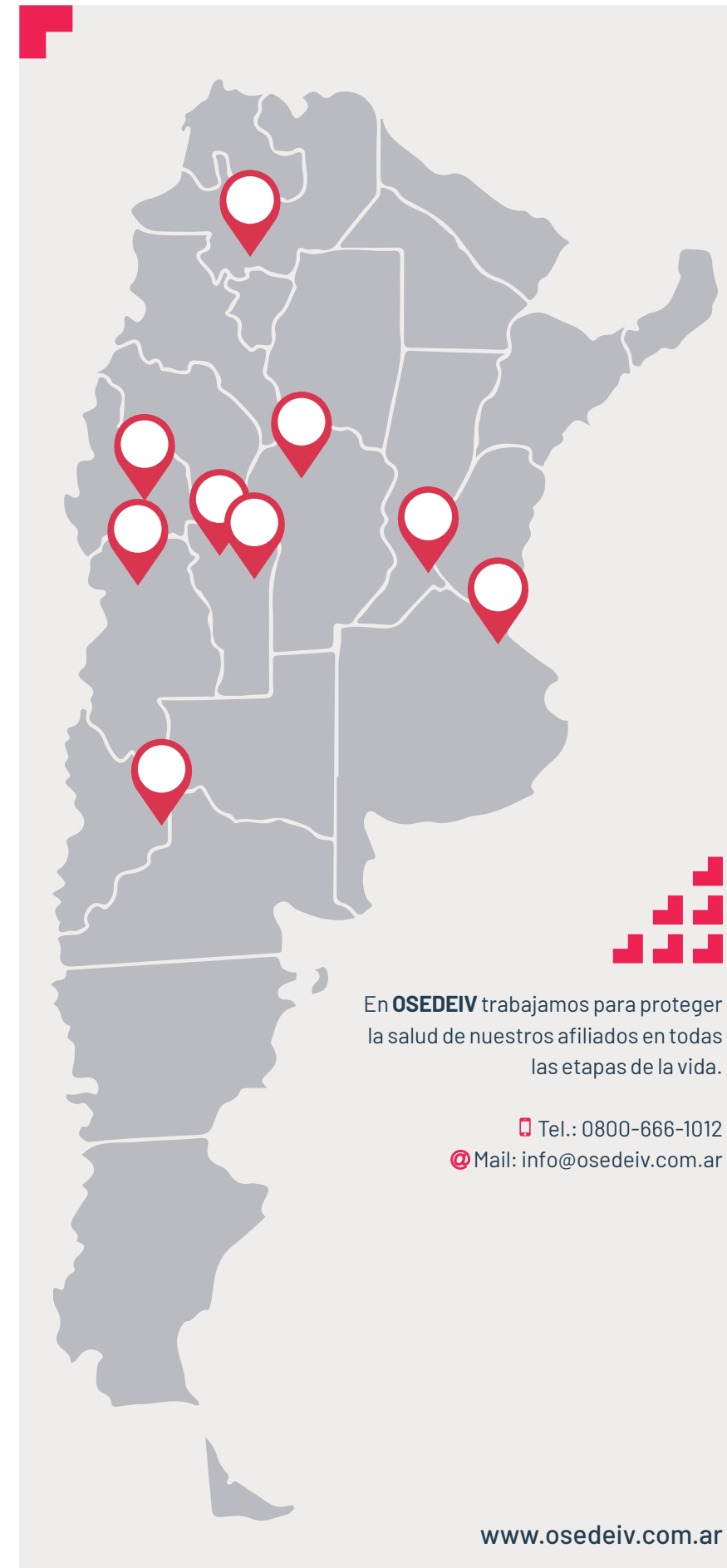
Cada antibiótico tiene su propia pauta de administración. En algunos casos, se recomienda tomarlos después de comer para mitigar el posible daño estomacal (sulfonamidas), mientras que en otros (tetraciclinas) conviene alejar las tomas de las comidas, sobre todo de los lácteos.

**10 ¿Se puede repetir el tratamiento sin consultar al médico?**

No. Solo el médico debe indicar el uso de antibióticos, porque si se toman sin que sea necesario, terminan causando una resistencia que los vuelve menos eficaces. Además, únicamente los médicos pueden saber cuál es el antibiótico indicado para cada ocasión.



**GRUPE Y RESFRÍO**  
Los antibióticos no surten efecto para curar estas enfermedades, ya que ambas son producidas por virus.



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.

