

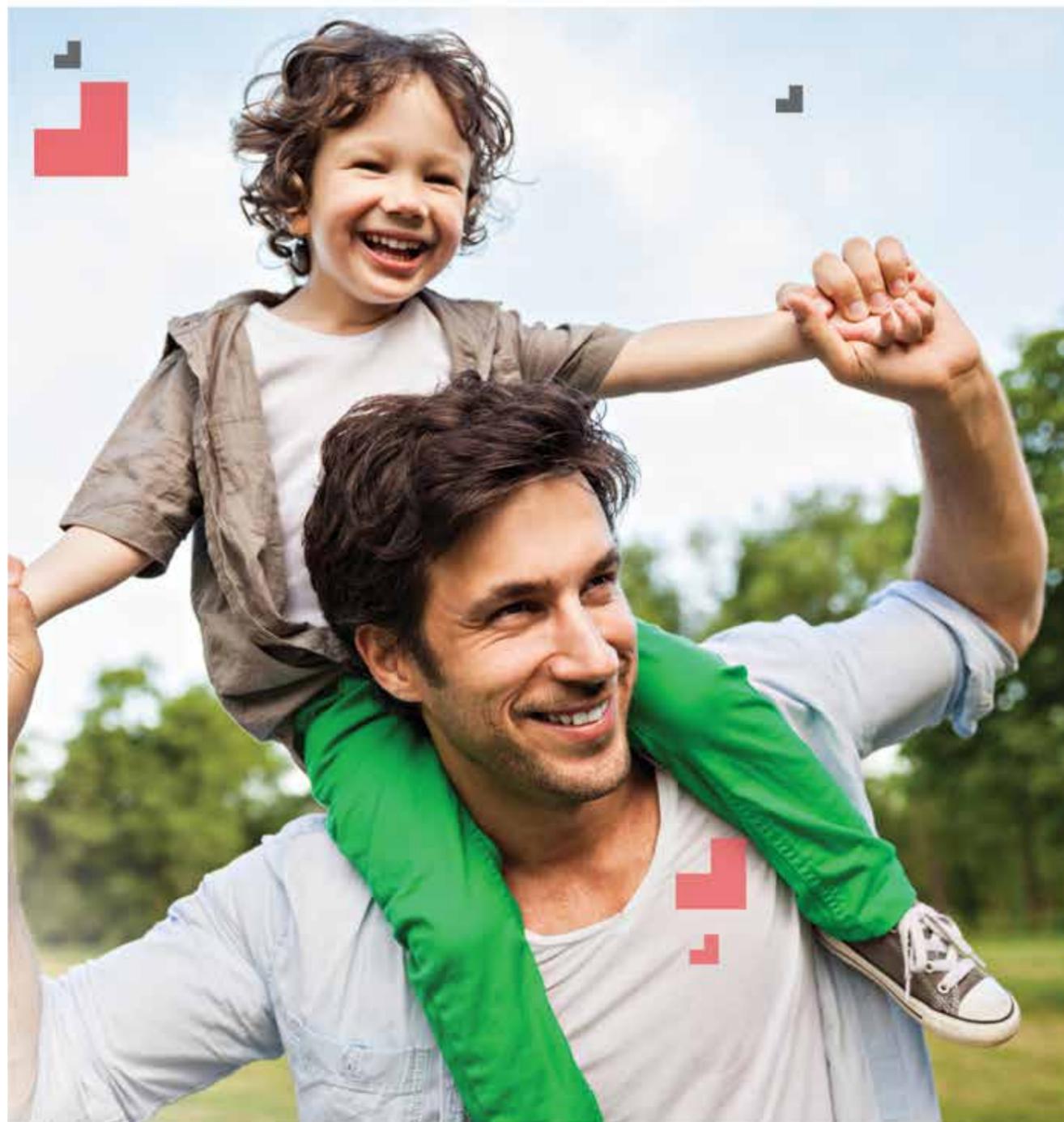
ROSARIO DÍAS EN EL RÍO, NOCHES A PURA DIVERSIÓN

P. 16

ADEMÁS
EDUCACIÓN VIAL EN FAMILIA

¡OLA DE CALOR!

VÉRTIGO:
CUANDO EL MUNDO GIRA



EDITORIAL

La esperanza intacta

Tras un 2020 difícil y desafiante en muchos sentidos, este año que comienza y el calor y el color del verano nos brindan la oportunidad de renovar la esperanza. Si bien el cambio de calendario no es más que eso, un pasar de página de un año a otro, tiene esa mágica y pujante sensación de creer y pensar que todo es posible. Nuestro deseo es que este 2021 sea mejor para todos; que las vacunas para el COVID-19 se apliquen a toda la población y los barbijos y el alcohol en gel se conviertan en algo del pasado que, paulatinamente, deje de ser imprescindible.

Mientras que eso empieza a suceder, en Osedeiv seguimos trabajando, como siempre. No solo en la atención de nuestros afiliados, sino en las páginas de esta revista. Por ello, en este número, podrán conocer cuáles son las opciones para hacer ejercicio sobre ruedas, cómo proceder ante las picaduras de insectos y arañas, y cómo cuidarse de una ola de calor. También encontrarán información sobre el vértigo benigno y la migraña vestibular, y acerca de las diversas condiciones que influyen en la pérdida capilar. Además, en la nota sobre educación vial, repasamos las medidas más importantes para que los chicos de la familia transiten seguros por la calle. Como siempre, en la sección Viajar, destacamos un nuevo destino, Rosario, con su rica oferta turística.

Gerardo F. Bernusi, Presidente

SUMARIO

4-5
EN MOVIMIENTO
EJERCICIO SOBRE RUEDAS

6-7
PREVENCIÓN
TEMPORADA DE PICADURAS

8-9
PREVENCIÓN
OLA DE CALOR

10-11
TEMAS DE SALUD
*¡PAREN EL MUNDO,
QUE ME QUIERO BAJAR!*

12-13
PREVENCIÓN
SALIR A PASEAR

14-15
TEMAS DE SALUD
LOS PELOS DE PUNTA

16-17
VIAJAR
CON EL BRILLO DEL RÍO

18
FAQ
*10 PREGUNTAS SOBRE
HIPERTENSIÓN ARTERIAL*

STAFF

Comisión Directiva OSEDEIV • **Presidente:** Sr. Gerardo F. Bernusi. **Vicepresidente:** Sr. Carlos A. Céspedes. **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. **Foto de tapa:** Leonardo David Sappa_Unsplash



CRÉDITOS: FREEPIK

BRÚJULA

Movilizarse en el sentido del tránsito por la calle o bicisenda y nunca por la vereda, que queda reservada para los niños.

Cuatro opciones. *Rollers*, monopatín, bicicleta o *skate* como propuestas para ejercitar los músculos, fortalecer el corazón y activar los reflejos.

EJERCICIO SOBRE RUEDAS

Durante los últimos meses, con la limitación en el uso del transporte público por la pandemia de COVID-19, se reforzó una tendencia que estaba en alza: nuevas formas de movilidad urbana más económicas, ecológicas y saludables. Desde siempre, la bicicleta es una alternativa para desplazarse por la ciudad. Pero hace un tiempo se sumaron con más fuerza los *rollers*, el *skate* y el monopatín, que poco a poco va ganando terreno.

Sin duda, todos contribuyen a mejorar el estado físico, pero también requieren equilibrio, agilidad y fuerza muscular, por lo que se recomienda comenzar de a poco e ir ganando práctica antes de aventurarse a un trayecto extenso. Y quienes hayan tenido cirugías de columna, rodilla, tobillo o pie, una fractura reciente, o bien padezcan alguna forma de artritis o artrosis, deben consultar con el traumatólogo antes de comenzar, para que autorice la práctica e indique una rutina apropiada de precalentamiento.

Pero vale la pena intentarlo para mantenerse en buen estado de salud, ya que la práctica habitual de estos ejercicios logra estos beneficios:

- Incrementa la fuerza de distintos grupos musculares.
- Fortalece el sistema cardiovascular, como todo deporte aeróbico.
- Activa la circulación sanguínea, mejorando la llegada de nutrientes a las células.
- Ejercita la coordinación y los reflejos.
- Colabora en el descenso de peso, al quemar calorías.

- Aumenta la producción de dopamina, endorfina y otras hormonas, que se perciben como un shock de energía.
- Reduce el nivel de estrés.

SKATE Y MONOPATÍN

Por sus semejanzas en el formato y el uso, tienen beneficios similares. Ambos se pueden incorporar sin dificultades a la vida cotidiana, ya que sus ruedas se desplazan bien sobre el asfalto, no ocupan espacio y se pueden subir sin problema a un micro o un tren si es necesario un complemento para un trayecto extenso.

Se estima que una hora de práctica permite quemar unas 500 calorías, una cifra que lo equipara a otras actividades aeróbicas más exigentes.

Su práctica habitual incrementa la coordinación y la capacidad cardiovascular, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad muscular. Involucra los grupos musculares del tronco (abdominales, estructura muscular de caderas y los músculos que rodean a la columna vertebral), los cuádriceps y gemelos, los bíceps femorales y glúteos.

Como se fuerza más un lateral del cuerpo, es recomendable complementar con ejercicios de peso para el otro lado.

ROLLERS

Cada vez más popular, el patinaje trabaja fundamentalmente las piernas (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y aductores), pero también involucra otros grupos musculares. El principal está formado por los glúteos, el extensor y el abductor de la cadera y el tensor de la fascia lata. Además, trabajan fuerte los abdominales gracias a la flexión que hace la cadera para generar el desplazamiento. Los brazos y los hombros se ejercitan con el braceo.

Una hora completa en *rollers* puede quemar entre 300 y 600 calorías, por lo que es un ejercicio muy elegido para bajar de peso. En este sentido, el dato importante es que el gasto energético es similar al del *running*, pero se evita el impacto en las articulaciones.

Al igual que las otras opciones sobre ruedas, el patinaje mejora el funcionamiento cardiovascular, aumenta la resistencia física y ejercita el equilibrio.

BICICLETA

Si se la utiliza con buena frecuencia, a alta velocidad o como medio habitual de transporte, aporta muchos beneficios corporales. Uno de ellos es la mejora en la tonicidad muscular, sobre todo de los cuádriceps y los gemelos, pero gracias a la postura también se ejercitan los abdominales y los tríceps. Es una buena alternativa para quemar calorías y se calcula que en una hora de uso moderado se pueden perder unas 400.

Por otra parte, la combinación del uso de los pies para pedalear y de las manos para mantener la dirección funciona como un estímulo para la coordinación, mientras que el requerimiento de balancear el peso favorece al equilibrio.

Es un ejercicio cardiovascular recomendado especialmente para personas entre los 45 y 65 años, porque ayuda a fortalecer la estructura y la función del corazón en una edad en la que se requiere este apuntalamiento. En este segmento, si se va a comenzar con el ejercicio después de un período de sedentarismo, se sugiere que se realice primero una ergometría o electrocardiograma de esfuerzo para no correr ningún riesgo.

EQUIPO DE PROTECCIÓN

Para que el efecto sobre la salud sea óptimo, es fundamental tomar recaudos antes de salir a la calle:

Casco.

Se debe elegir uno diseñado para el ejercicio deportivo, que proteja bien la cabeza en caso de accidente.

Prendas refractantes.

A la mañana temprano, al atardecer y a la noche, son imprescindibles para que los vehículos visualicen al deportista desde lejos.

Rodilleras y coderas.

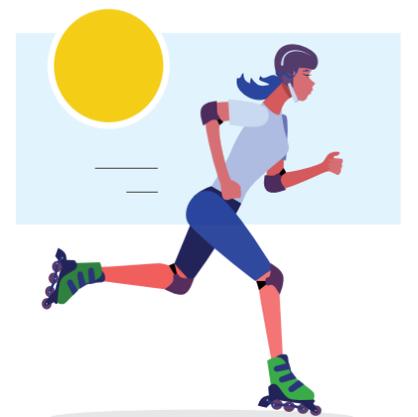
Son accesorios necesarios para cuidar las articulaciones si se practica patinaje, sobre todo para quienes están aprendiendo.

Luces.

Tanto en la bicicleta como en el monopatín, se deben utilizar luces adecuadas en el frente y la parte trasera, y ojos de gato en los laterales.

¡CONSEJO EXTRA!

Aunque sea tentador moverse al ritmo de la música, se debe evitar el uso de auriculares en la calle porque impiden escuchar el ruido de un auto o de las bocinas u otras señales de advertencia vinculadas a la seguridad vial.



Insectos y más. Con el verano se intensifica la vida al aire libre y, también, las molestias cuando estos pequeños seres pican nuestra piel.

TEMPORADA DE PICADURAS

La familia está lista para salir de paseo, de vacaciones, o bien para pasar unas horas en el balcón o en el jardín del hogar. Y así como el protector solar y el agua suficiente para todos los integrantes siempre deben estar presentes, tampoco deben faltar los repelentes para insectos. Porque en verano ellos están listos para picar, sobre todo a los más pequeños.

CULPABLES

Los culpables más frecuentes son los mosquitos y los himenópteros, entre los que se encuentran abejas, avispas y hormigas coloradas. Arañas, pulgas, orugas y tábanos también tienen su prontuario, pero producen reacciones más leves.

Los mosquitos son más inofensivos: generan una reacción local -la famosa roncha que pica allí donde picó el mosquito- que dura hasta dos días. Pero hay uno al que hay que prestarle atención, el *Aedes aegypti*, transmisor del dengue, la fiebre chikungunya y el zika, enfermedades con síntomas desagradables y que

pueden revestir gravedad. Para prevenirlas, se deben eliminar todos los posibles criaderos de mosquitos (baldes, macetas y cualquier otro recipiente que acumule agua y quede desatendido) y siempre usar repelente (consultar con el pediatra en caso de bebés pequeños). Como el zika también se transmite a través de las relaciones sexuales, hay que usar preservativo. Si aparece fiebre, dolor de cabeza (en la zona de los ojos), dolores musculares y articulares, erupciones, náuseas y vómitos, hay que consultar con el médico.

Los himenópteros, por su parte, pueden provocar reacciones alérgicas o tóxicas a las que hay que prestar atención, sobre todo si la persona es alérgica al veneno que poseen muchos de ellos.

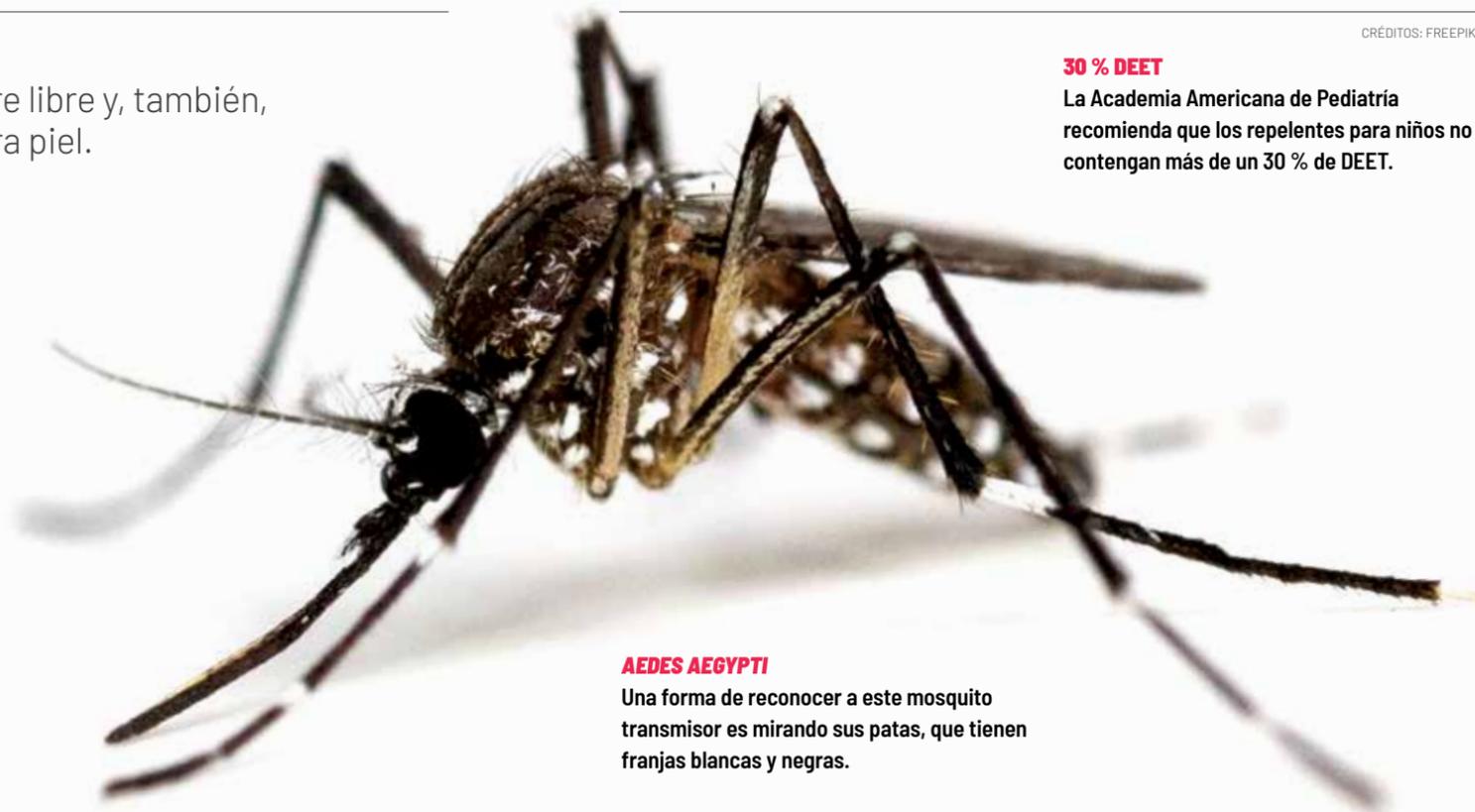
Las reacciones tóxicas son las más frecuentes: la zona donde está la picadura se enrojece y duele. En el caso de las abejas u hormigas coloradas, puede aparecer una ampolla dolorosa, que permanece tres días o más. Si la picadura es en el cuello o el rostro, su consecuencia puede obstruir las vías aéreas, por lo que hay que trasladar a la persona a una guardia médica.

Cuando son múltiples en distintas zonas del cuerpo, también hay que consultar, ya que el efecto acumulativo del veneno puede resultar peligroso.

Las reacciones alérgicas pueden ser de diversa gravedad. Pueden afectar una región amplia de la piel, con enrojecimiento, hinchazón, dolor y picazón, pero los síntomas se revierten a los pocos días, o bien pueden ser generalizadas y poner en riesgo la vida de la persona. Se trata, en ese caso, de una reacción anafiláctica (se manifiesta en la piel y las mucosas, con dificultad para respirar, disminución de la presión arterial, diarrea y síntomas neurológicos), ante la que hay que concurrir de inmediato a un centro médico.

CÓMO CUIDARSE

La mejor forma de pasar el verano aprovechando los días de calor y la actividad al aire libre, en la naturaleza, es tomando recaudos para minimizar las picaduras y mordeduras. El repelente para insectos es clave y siempre debe aplicarse según las instrucciones del fabricante, ya que de acuerdo con la concentración de



AEDES AEGYPTI

Una forma de reconocer a este mosquito transmisor es mirando sus patas, que tienen franjas blancas y negras.

30 % DEET

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los repelentes para niños no contengan más de un 30 % de DEET.

CRÉDITOS: FREEPIK

DEET habrá que renovarlo cada determinada cantidad de horas. Pero no es el único método de precaución.

Es mucho lo que se puede hacer para disfrutar con seguridad. Por ejemplo, no caminar descalzos y revisar y sacudir la ropa antes de usarla. También -sobre todo quienes son alérgicos-, evitar el perfume y las prendas con colores muy vivos o con motivos florales, que atraen más a los insectos. A la hora de comer en la naturaleza, es importante informarse de si se trata de un área en donde abundan las avispas conocidas como "chaqueta amarilla", que suelen sentirse muy atraídas por la comida y son difíciles de espantar.

También se recomienda mantenerse alejado de los nidos de avispas, panales, hormigueros y demás. Y si un himenóptero se acerca o se posa en el cuerpo, no conviene hacer movimientos bruscos ni tratar de matarlo, ya que esto lo incitará a picar. Los movimientos lentos y suaves, en cambio, harán que se aleje.

Si el plan es explorar la naturaleza, hay que tomar ciertas medidas para evitar picaduras y mordeduras de animales

NIÑOS PEQUEÑOS

En el caso de los niños pequeños, debe ser un adulto quien les aplique el repelente, para evitar que les entre en los ojos, pero también para distribuirlo de forma pareja. No hay que colocárselo en las manos, ya que podrían llevárselas a la boca e ingerirlo.

venenosos. No meter las manos en troncos o lugares donde no se pueda ver qué hay dentro, no levantar piedras o ramas caídas y usar calzado seguro (botas o zapatillas, no sandalias). A falta de botas, ayudan las medias gruesas para protegerse de alguna serpiente que pueda estar en el suelo, bajo una roca o escondida en un arbusto.

En casa resulta ideal tener mosquiteros en las ventanas, usar espirales o tabletas repelentes y cubrir las cunas de los bebés con tules. Y, si se puede, evitar salir a primera hora de la mañana o al atardecer, momentos elegidos por el mosquito para desplegar su molesta actividad.

QUÉ HACER FRENTE A UNA PICADURA O MORDEDURA

MOSQUITO

Si picó un mosquito, evitar rascarse. Así se prevendrán infecciones.

ABEJA

Si luego de la picadura de una abeja el aguijón permanece en el cuerpo, intentar sacarlo, con mucho cuidado y sin comprimir, siempre en la misma dirección por la que entró, para no introducir el veneno. Ayuda utilizar una tarjeta plástica y evitar pinzas y dedos.

SERPIENTES Y ARAÑAS

Si se trata de una mordedura de serpiente o de araña, avisar al guardaparque y pedir asistencia médica. Además, retirar anillos, pulseras o cualquier accesorio que pueda dificultar la circulación sanguínea; elevar el miembro afectado; limpiar la zona; ofrecer líquidos; no hacer torniquetes.

ESCORPIÓN

Ante una picadura de escorpión, colocar hielo y concurrir de inmediato a un centro médico.

CUIDADOS GENERALES

Lavar la zona de la picadura o mordida con agua y jabón.

Aplicar hielo envuelto en tela durante diez minutos y repetir varias veces. Así se reducirá la hinchazón.

Observar la picadura y la zona afectada durante varios días para ver si cambia, se extiende o disminuye, se inflama o duele más. Consultar si el aspecto empeora.

SISTEMA DE ALERTA TEMPRANA*

VERDE
Sin efecto para la salud
No representa ningún peligro para la salud de la población. Se puede hacer vida normal.

AMARILLO
Efecto leve-moderado
Puede ser peligroso, sobre todo para bebés y niños pequeños, mayores de 65 años o aquellos con enfermedades.

NARANJA
Efecto moderado-alto
Puede ser muy peligroso, especialmente para quienes integran los grupos de riesgo.

ROJO
Efecto alto-extremo
Muy peligroso. Puede afectar a todas las personas, incluso a las saludables, y no solo a los grupos de riesgo.

Temperaturas extremas. Cuando el termómetro sube, aumentan los riesgos para la salud. Cómo cuidarse durante el verano.

OLA DE CALOR

Con el calor del verano, todos nos relajamos. Los días son más largos, las vacaciones propias y ajenas son tema de conversación, y los chicos disfrutan del receso escolar cambiando cuadernos y carpetas por pelotas y patines. Incluso en este verano en el que la pandemia por COVID-19 sigue su curso, la sensación de liviandad se hace presente. Sin embargo, así como hasta la aplicación masiva de la vacuna no podremos dejar los barbijos, el alcohol en gel y el distanciamiento social, también tendremos que estar atentos y preparados ante las posibles olas de calor. Su nombre puede engañarnos. No se trata de algo bueno ni divertido. Por el contrario, pueden poner en riesgo la salud.

¿Pero qué es una "ola de calor"? Según el Sistema Meteorológico Nacional, se trata de un "período en el cual las temperaturas máximas y mínimas igualan o superan, por lo menos durante tres días consecutivos y en forma simultánea, ciertos umbrales que dependen de cada localidad". Y como existen evidencias contundentes de los riesgos para la salud durante esos días de calor extremo, los gobiernos deben advertir a la población que tome los recaudos necesarios. En la Argentina, el Sistema de Alerta Temprana por Olas de Calor y Salud (SAT-OCS) les anticipa a los habitantes de gran parte del país la ocurrencia de temperaturas extremas que pueden resultar peligrosas. Todos los días, a las 19, entre el 1 de octubre y el 31 de marzo, difunde información y emite la

alerta (que puede ser verde, amarilla, naranja o roja) para 57 puntos diferentes del centro y el norte argentinos.

CÓMO CUIDARSE Y CUIDAR A OTROS

Ante la alerta, es importante tomar ciertas precauciones tanto dentro como fuera del hogar. Beber líquido (agua, de ser posible) en cantidad, aun si no se siente sed, y evitar las bebidas calientes, azucaradas o alcohólicas y las comidas abundantes. Elegir, en cambio, las frutas y las verduras. A la hora de preparar la comida, tratar de no utilizar el horno o las hornallas.

No hay que exponerse al sol, sobre todo entre las 11 y las 17, y se debe usar protector solar. Resulta fundamental, además, reducir la actividad física. Si se la practica, es recomendable beber agua

antes, durante y después. También ayuda vestirse con ropa holgada, liviana y de colores claros, usar anteojos oscuros y sombrero. Si es posible, hay que permanecer en lugares con aire acondicionado, ventilador o en los que circule aire fresco.

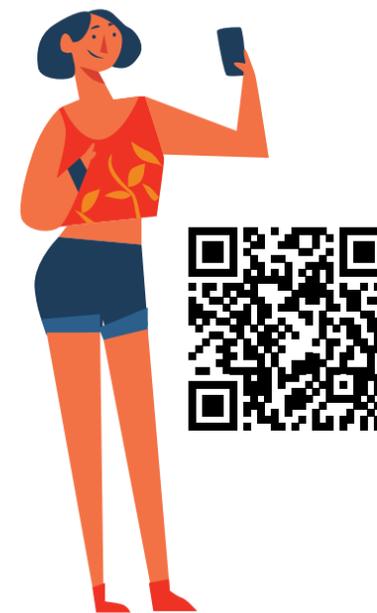
Estos recaudos se aplican a todos, y deben tenerse en cuenta si se está a cargo de otras personas, como bebés y niños menores de 2 años, adultos mayores y quienes padecen alguna enfermedad crónica. No solo es importante estar atentos a cualquier síntoma que puedan manifestar (ver más adelante) durante la ola de calor, sino estar preparados. Equipar el botiquín de primeros auxilios y garantizar las medicinas necesarias, tener a mano los teléfonos de emergencias médicas y farmacias de guardia, proveerse de agua y hielo en cantidad, intentar permanecer en un lugar fresco y planificar cómo proceder ante la posibilidad de cortes de luz son las medidas principales. A los bebés menores de 6 meses, ofrecerles el pecho (o la mamadera) más de lo habitual. Si en la casa hay mascotas, hay que asegurarse de que tengan agua suficiente y que permanezcan a la sombra.

Respecto a los alimentos, es preferible poner en la heladera todos los que puedan echarse a perder por el calor extremo. Y

DESDE EL CELULAR

Escaneá el código QR o ingresá en el siguiente link para ver el **Sistema de Alerta Temprana** en tu dispositivo móvil.

<https://www.smn.gov.ar/olacalor>



si se advierte que alguno tiene mal olor y textura o color anormales, o que ha perdido la cadena de frío, es mejor descartarlo. Aquellos alimentos que no necesitan heladera deben estar lejos de las ventanas y posibles fuentes de calor.

SÍNTOMAS Y EFECTOS PARA LA SALUD

Los signos de alerta que indican que la ola de calor es mucho más que algo molesto e incómodo, y que está afectando la salud, son sed intensa y sensación de boca seca, fiebre, sudoración en exceso, sentir calor sofocante, piel seca, agotamiento, mareos o desmayo, dolores de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos y dolores de cabeza. Por otro lado, la piel de los bebés, que se mostrarán fastidiosos y cansados, puede irritarse por el sudor en la zona del pañal, el cuello y los pliegues de brazos y piernas. Ayuda mucho bañarlos o mojarles el cuerpo con frecuencia.

Si aparece alguno de estos síntomas, hay que llevar a quien los padece a un lugar sombreado y fresco, ayudándolo a mantener la cabeza en alto. Conviene refrescarlo, ya sea ofreciéndole agua, colocándole hielo en la cabeza o incluso mojado un poco su ropa. No se indica darle medicamentos antitérmicos y hay que pedir ayuda médica.

Vértigo. En qué consiste y cuáles pueden ser las enfermedades que lo provocan. Cómo armar un diario para registrar síntomas.

¡PAREN EL MUNDO, QUE ME QUIERO BAJAR!

A lo largo de la vida, nos vamos acostumbrando a las sensaciones de dolor, picazón, ardor y a otras molestias, pero el vértigo, cuando aparece, suele ser algo desconocido que provoca miedo y desasosiego. El vértigo es la impresión de que el entorno gira o se mueve; puede ser suave o muy intenso, del mismo modo que puede durar apenas unos segundos o varios días, de acuerdo con la causa. La persona que lo padece siente mareo y sufre inestabilidad; en algunos casos, también genera debilidad, trastornos auditivos momentáneos y vómitos, entre otras consecuencias.

Es habitual que en la primera consulta estos síntomas se le adjudiquen a un problema cervical; no obstante, en la Fundación Favalaro indican que solo el 1 % de los casos responde a esa causa. Para acortar caminos, hay que buscar un centro de salud que cuente con médicos especializados en Otoneurología, la subespecialidad que se dedica al diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los trastornos de vértigo, mareo, inestabilidad y audición. Es recomendable asistir con un "diario del vértigo", donde se registren distintos datos (ver recuadro), que puede llevarse también en *apps* que están disponibles en forma gratuita.

Para establecer un diagnóstico, se deben realizar una serie de estudios, de acuerdo con lo que el especialista considere necesario, que pueden incluir una

DIARIO DEL VÉRTIGO

Para acercarle al médico la información que necesita para realizar el diagnóstico, es recomendable registrar:

- Fecha y horario de cada episodio
- Intensidad
- Duración
- Molestias asociadas (a la luz, al ruido, etc.)
- Posible desencadenante
- Aura (sensaciones previas)
- Mujeres: momento del ciclo menstrual
- Estado del tiempo
- Eventos estresantes
- Horas de sueño la noche previa
- Medicación administrada
- Otros métodos de alivio



resonancia magnética cerebral, una audiometría, un electroencefalograma, y otros más específicos que se realizan en el consultorio, como el test calórico cuantificado, que se hace mediante una videonistagmografía que registra –con unos anteojos con videocámara– el movimiento reflejo y compensatorio de los ojos ante distintas maniobras posicionales.

LOS DIAGNÓSTICOS MÁS FRECUENTES

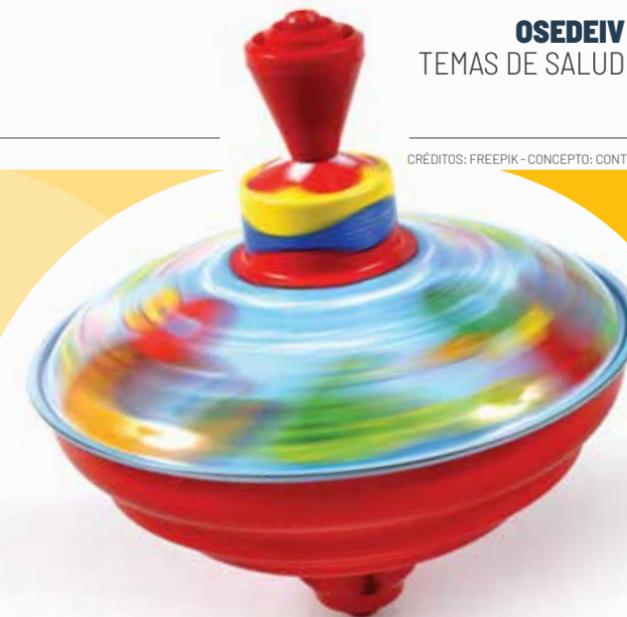
Aunque no son las únicas patologías que pueden provocar vértigo, entre las más diagnosticadas se encuentran las siguientes:

• **Vértigo posicional paroxístico benigno (VPPB).** Casi la mitad de los casos corresponden a este cuadro, que afecta más a las mujeres que a los hombres. Su causa es el desplazamiento de cristales de carbonato de calcio (otolitos) del oído como consecuencia de una infección viral o un golpe, aunque la mayoría de las veces la causa es indeterminada. Es típico al levantarse de la cama, agacharse o elevar la cabeza. Los episodios duran unos 30 segundos y pueden reiterarse. El tratamiento se concreta mediante maniobras específicas que conducen a los otolitos hacia una zona del oído donde no son sintomáticos. Las puede realizar el médico o el paciente mismo y tienen una efectividad del 80 %.

• **Migraña vestibular.** En estos casos, el

1%

ES EL PORCENTAJE DE CASOS DE VÉRTIGO QUE TIENEN COMO CAUSA UN PROBLEMA CERVICAL.



CRÉDITOS: FREEPIK - CONCEPTO: CONTRERAS+CARDINALE

vértigo es una respuesta del organismo ante una migraña. Como el 25 % de los migrañosos sufren de vértigo episódico, para diagnosticarla el especialista indaga sobre el historial médico del paciente. La manifestación del vértigo puede ser giratoria, lineal u oscilante. No se percibe el dolor de cabeza durante el episodio, pero sí pueden aparecer otras respuestas asociadas, como la fonofobia (intolerancia al ruido) o la fotofobia (intolerancia a la luz). Para su tratamiento se recomienda el descanso en espacios silenciosos y oscuros, y las compresas de hielo. Si se identifica el aura previa a los episodios, se pueden tomar medicamentos preventivos de la migraña.

• **Neuritis vestibular.** Se trata de un cuadro más extenso que llega a su pico de intensidad dentro de las 24 horas y va

evolucionando lentamente en el curso de varios días o semanas. El primer día, el vértigo es intenso y pueden sumarse náuseas, vómitos, diarrea e inestabilidad, entre otros síntomas. Su origen podría deberse a la inflamación del nervio vestibular por un virus de la familia Herpes. El tratamiento que se recomienda es la rehabilitación vestibular temprana para lograr la compensación.

• **Síndrome de Ménière.** Incluye vértigo episódico, hipoacusia fluctuante (dificultad momentánea para escuchar) y acúfenos (percepción de ruidos en el oído), aunque al comienzo de la enfermedad pueden no presentarse los tres síntomas. Los episodios, que duran entre 2 y 24 horas, acumulan daño en las estructuras sensoriales de la cóclea y del aparato vestibular.

Para el tratamiento hay recomendaciones alimenticias, como una dieta baja en sodio y evitar la cafeína, el chocolate y las comidas ricas en glutamato. También hay opciones de medicamentos y, como último recurso, la cirugía.

• **Neurinoma vestibular.** Es una lesión tumoral benigna llamada "neurinoma", que se desarrolla sobre el nervio que transmite los sonidos y la sensación de equilibrio hacia el cerebro. El vértigo es uno de sus síntomas principales, pero también puede provocar acúfenos, una progresiva pérdida auditiva e inestabilidad, que se intensifican a medida que pasa el tiempo. Si no se descubre y se trata oportunamente, podrían sumarse otras consecuencias, como debilidad y alteración en la sensibilidad de un hemirrostro, visión doble y dolores de cabeza.

Educación vial. Cómo cuidar a los más pequeños de la familia en la vía pública y en los medios de transporte, para que el viajar siempre sea un placer.

SALIR A PASEAR

Para tomar un descanso y salir de paseo relajados. Para ir a algún lado en particular, con un horario fijo. Para ir a la escuela, a la plaza o al club.

Los bebés y los niños son tan usuarios de la vía pública como sus padres, madres y abuelos. Pero es el rol de los adultos cuidar a los más pequeños y, al mismo tiempo, educarlos para que en el futuro sean peatones y conductores responsables.

Según la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), los niños "aprenden, recuerdan y ejecutan con eficiencia las reglas de seguridad peatonal entre los 7 y 9 años, pero esto se logra gradualmente con el acompañamiento de padres y docentes". Por ello, es importante predicar siempre con el ejemplo.

A los niños se los considera "peatones en riesgo" porque son más vulnerables a los choques. Es muy importante llevar a los menores de 4 años siempre de la mano de un adulto, porque a su corta edad todavía no comprenden por completo la simbología vial, no siempre recuerdan cuál es la izquierda y cuál la derecha, y no pueden prestar correcta atención a los múltiples estímulos del tránsito: "Cruzar por las líneas demarcadas, mirar el semáforo como corresponde, calcular la velocidad, escuchar e interpretar los ruidos del tránsito, y calcular con qué velocidad cruzar la calle", como indica la SAP.

No hay que olvidar tampoco que, por ser niños, los más pequeños del hogar no tienen idea del peligro y suelen jugar e imitar a los superhéroes. Además, son inquietos y rápidos, y sus movimientos

pueden ser impredecibles. Correr sin aviso detrás de una pelota o un perro que los atrae en la calle es algo muy frecuente.

EN EL AUTO Y EN EL COLECTIVO

Aunque no lo sientan, cuando las personas viajan dentro de un vehículo, se mueven a la misma velocidad que el auto. Y si ocurre una frenada brusca, sus cuerpos seguirán ese movimiento hacia adelante hasta ser detenidos por algo. Por eso, todos los ocupantes deben usar el cinturón de seguridad, aunque realicen trayectos de pocas cuadras, y, en el caso de los bebés y los niños, un sistema de retención infantil (SRI) acorde con su peso, estatura y edad. Así estarán bien protegidos. Nunca deben viajar sin protección, ni en el asiento de adelante o en brazos de un adulto, ya que ante un choque podrían salir despedidos o golpearse contra parantes y ventanas.

La legislación argentina indica que todos los menores de 10 años que viajan en auto tienen que hacerlo en un SRI hasta que superen el 1,5 metro de altura, cuando el cinturón de seguridad funciona de manera correcta y segura sobre su cuerpo. Existen diferentes grupos de SRI (ver recuadro) y tipos (solo para bebés, convertibles, combinados, booster). Lo importante es que el elegido por cada familia sea homologado y que esté colocado correctamente en el auto, sujetado con el cinturón y, si se puede elegir, en el asiento trasero central. Los bebés y niños menores de 2 años y de hasta 10 kilos tendrán que viajar en un SRI mirando hacia atrás.

Al igual que en la calle, dentro del auto también hay que dar el ejemplo respetando todas las normas de seguridad. Como

ATRÁS

Los niños deben viajar siempre en los asientos traseros. Algunos *airbags* instalados como protección para los adultos pueden lesionar a los más pequeños.

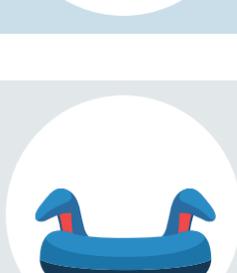
el uso del cinturón es un requisito ineludible para cada uno de los ocupantes del vehículo, no podrán viajar más personas que aquellas que permite la capacidad del auto. Antes de arrancar, el conductor tiene que confirmar que todos los pasajeros tengan colocado el cinturón y que todas las puertas estén cerradas y con los pestillos puestos.

Durante la marcha, hay que controlar que los niños no saquen las manos por las ventanillas y que no haya objetos sueltos (juguetes, mamaderas, libros, etc.), ya que ante una frenada brusca podrían golpear a quienes están dentro del auto.

Por supuesto, quien conduce no debe estar bajo los efectos del alcohol y otras sustancias ni hablar por celular, ni siquiera con la función "manos libres", ya que eso distrae su atención. Si es necesario hacer un alto para que alguien descienda del vehículo, no es correcto detenerse en doble fila: se debe buscar estacionamiento e indicarle a la persona que baje siempre del lado de la vereda.

En los colectivos, subterráneos, trenes u otros transportes públicos en los que no haya cinturones de seguridad, los niños siempre deben viajar sentados y acompañados por el adulto.

CRÉDITOS: FREEPIK - INFO: CONTRERAS+CARDINALE

GRUPO 0 SILLA HUEVITO		10 kg — 9 meses
GRUPO 0+ SILLA PORTA BEBÉS		14 kg — 15 meses
GRUPO 1 SILLA PARA NIÑOS		9-18 kg — 8 meses-3 años
GRUPO 2 ASIENTO ELEVADOR/ BOOSTER (con respaldo)		15-25 kg — 3-7 años
GRUPO 3 ASIENTO ELEVADOR/ BOOSTER (sin respaldo)		22-36 kg — 6-12 años

SEGURIDAD SISTEMA DE RETENCIÓN INFANTIL

GRUPOS

Los sistemas de retención infantil están especialmente diseñados para cumplir la misma función que los cinturones de seguridad que utilizan los adultos. De acuerdo con el peso, la talla y la edad, se organizan en diferentes grupos.

Los grupos 0 u 0+ son para bebés: el 0 es para bebés de hasta 10 kg y 9 meses, aproximadamente, y el grupo 0+ para bebés de hasta 15 meses y 14 kg de peso.

El grupo 1, denominado "silla para niños", se utiliza entre los 9 y los 18 kg y entre los 8 meses y los 3 años.

El grupo 2 se usa entre los 15 y 25 kg y entre los 3 y los 7 años.

El grupo 3 se utiliza entre los 22 y los 36 kg y entre los 6 y los 12 años.

PARA ATRÁS

Aquellos SRI que requieren instalarse en sentido contrario a la marcha del auto (grupos 0 y 0+) son muy eficaces, ya que ayudan a distribuir de una mejor manera la fuerza del impacto en el cuerpo y la cabeza de los niños.

CONSEJO

A la hora de adquirir un SRI, es conveniente probar cómo sostiene al bebé o niño y cómo se coloca/ajusta en el auto.

BIEN COLOCADO

El SRI está bien colocado cuando no se mueve más de 2,5 cm en forma lateral o frontal.

Tres fantasmas. Alopecia, caspa y dermatitis seborreica: por qué se originan, cómo prevenirlas y cómo tratarlas.

LOS PELOS DE PUNTA

A sí como algunos problemas de salud son graves, otros son molestos, pero hay que solucionarlos. En este último segmento, se destacan la caída del cabello, la alopecia areata, la dermatitis seborreica, la caspa y la costra láctea.

UNO A UNO, CIENTOS MENOS POR DÍA

La pérdida del cabello es el resultado natural de la renovación capilar, que ocurre con más intensidad durante el otoño y la primavera. Pero cuando el nacimiento del nuevo pelo es insuficiente para reemplazar el que se va cayendo, se está ante una situación distinta, que se denomina "alopecia". Puede afectar al cuero cabelludo u ocurrir en todo el cuerpo, y ser definitiva o temporal. La causa más común de la calvicie es el envejecimiento y suele tener un correlato hereditario, pero si se da en edades muy tempranas, podría ser el resultado de alteraciones hormonales o síntoma de alguna patología.

¿La calvicie se da de igual manera en hombres y mujeres?

Es mucho más frecuente en los varones y se manifiesta con el retroceso de la línea capilar de la frente. Las mujeres suelen perder pelo como consecuencia de años de peinado (alopecia por tracción) y se visualiza como el ensanchamiento de la raya del cabello.

Para abordar este problema, hay varios tratamientos; el más habitual es con lociones de minoxidil al 5 %, aunque los resultados no son demasiado auspiciosos. Un recurso efectivo es el autotrasplante capilar. No obstante, antes de iniciar cualquier terapia, es recomendable consultar al médico clínico para intentar encontrar la causa y descartar un origen no dermatológico.

¿Se cae el pelo por los nervios?

Sí, un fuerte impacto emocional puede producir pérdida de cabello o una reducción de su grosor. Pero suele ser temporal y se revierte sin tratamiento.

¿Qué es la alopecia areata?

Es una pérdida de cabello repentina, a cualquier edad, en hombres o mujeres, en sectores pequeños del cuero cabelludo, con bordes bien definidos y una superficie lisa y brillante. Las causas más habituales son el estrés físico o psíquico, la ansiedad, la depresión y las enfermedades autoinmunes, aunque también puede deberse a endocrinopatías, dermatitis atópica, síndrome de Down o sida. En general, el tratamiento indicado es mediante corticoides tópicos, intralesionales o sistémicos, loción de minoxidil u otras, de acuerdo con el establecimiento de la causa que la provoca. Cuando el origen es emocional o psicológico, suele revertirse sola al cabo de unos meses.



50 a 100

HEBRAS DE PELO SE
RENUEVAN CADA DÍA,
CAYÉNDOSE Y VOLVIENDO A
REGENERARSE.

UNA DESCAMACIÓN QUE PICA

La alteración conocida como "dermatitis seborreica del cuero cabelludo" produce una descamación seca o grasienta de la piel del cuero cabelludo que a veces se asocia con picazón. Solo los casos más graves se complican con una erupción en la línea de nacimiento del pelo, las cejas, la parte posterior de las orejas, el conducto auditivo, la nariz e incluso el tórax.

Suele comenzar en forma gradual y no produce pérdida del cabello. Requiere tratamiento, que se realiza con champús farmacológicos, cremas antimicóticas o con corticosteroides, y, en casos más específicos, con inhibidores de la calcineurina, de acuerdo con lo que indique el dermatólogo.

CHAU A LAS PRENDAS OSCURAS

Las células de la piel del cuero cabelludo se renuevan de manera natural, al igual que el cabello, y se eliminan cada 15 días en forma de escamas muy pequeñas. Si este proceso se acelera, se forman grupos de células muertas que se visualizan como caspa.

La causa suele ser la proliferación de una levadura microscópica llamada *Pityrosporum ovale*, que vive normalmente en los folículos pilosos. En general, se produce por la humedad, los peinados, el uso diario del secador de pelo, aguas duras o productos cosméticos agresivos para el cuero cabelludo. También puede ser consecuencia del estrés, un desequilibrio hormonal o alteraciones en la alimentación.

Una de las formas de la caspa es seca, cuando las escamas son blancas y finas y se desprenden, y la otra es grasa, con escamas amarillentas, más grandes y gruesas, que se pegan al cuero cabelludo y al pelo. El tratamiento debe responder al tipo específico de caspa, pero lo más habitual es que el dermatólogo indique un champú queratolítico y antifúngico o, para las formas más intensas, una loción antifúngica o un tratamiento tópico con dermocorticoides.

TAMBIÉN EN LOS BEBÉS

Los bebés pueden padecer dermatitis seborreica, que les produce una erupción conocida como "gorra del lactante".

¿Quiénes?

Los bebés de 2 semanas a 12 meses de edad.

¿Dónde?

En la cabeza, las cejas, las orejas, o en la parte superior del cuerpo.

¿Cómo?

La erupción es amarillenta con costras y puede incluir granitos e inflamar los ganglios de la nuca como mecanismo de defensa.

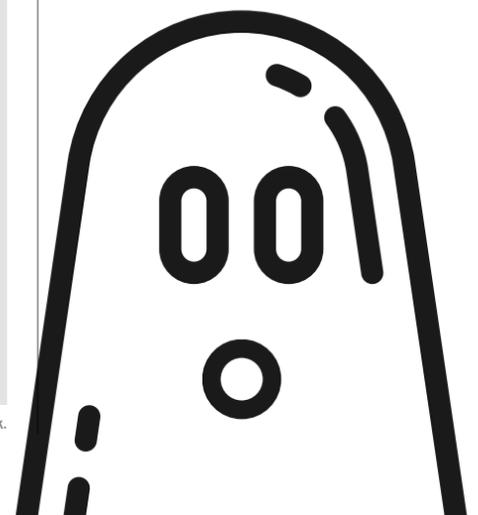
¿Por qué?

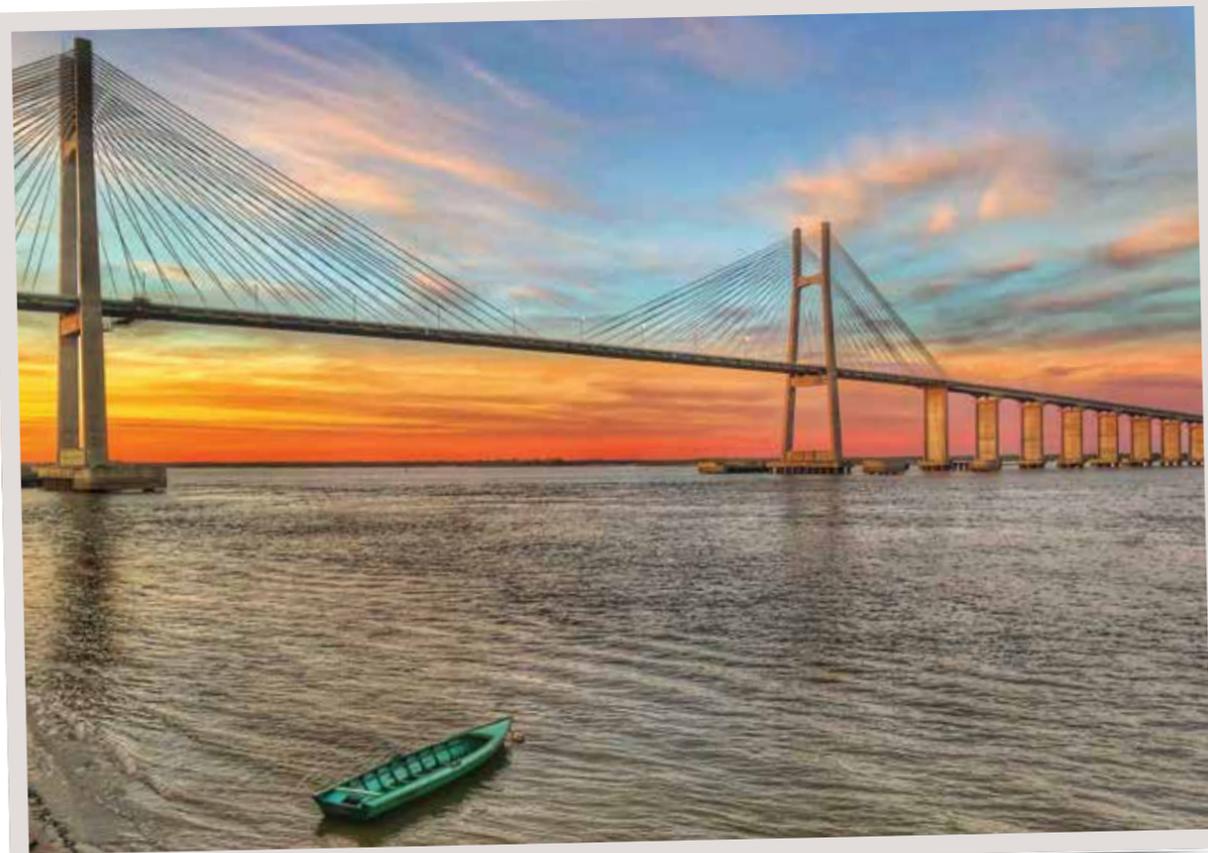
Si la mamá genera hormonas en exceso, pasan a través de la placenta, se mantienen en la sangre del bebé durante los primeros meses y aumentan la grasa de su piel.

¿Qué hacer?

Suele remitir sola, pero algunos pediatras pueden aconsejar el uso de una cantidad reducida de aceite mineral o de vaselina en el cuero cabelludo del bebé.

CRÉDITOS: FREEPIK





Rosario. De día, las márgenes del Paraná, sus playas y balnearios. De noche, los circuitos culturales y la enorme oferta de bares y restaurantes.

CON EL BRILLO DEL RÍO

Se la puede visitar en cualquiera de las cuatro estaciones, pero durante el verano Rosario tiene el irresistible encanto del río, que permite disfrutar el sol desde el agua, y luego ofrece noches cálidas que se viven al aire libre sin pensar en el abrigo. Muy preparada para recibir al turismo, cuenta con una oferta hotelera y gastro-

nómica de excelente nivel. Pero además suma el plus de un circuito cultural con propuestas para chicos, adolescentes y adultos, pagas y gratuitas, clásicas y alternativas, que la distinguen como punto turístico nacional.

A lo largo de su extensa costa, hay playas de acceso totalmente gratuito sobre la Rambla Catalunya, que permite conectarse con el río Paraná apenas se llega a la

ciudad. Aquellos que las visitan cuentan con servicios de guardavidas, seguridad, canchas de vóley, bicicleteros públicos, duchas y un puesto sanitario. La rambla está rodeada de bares, heladerías y puestos de comida, y durante el verano se suma la feria de artesanos. Hacia el norte, está uno de los balnearios más visitados, La Florida, de acceso pago. Además de los servicios de la playa pública, en este

CRÉDITOS: MAXIMILIANO PIU_UNSPASH + CARLOS VENANCIO

SANTA FE PLUS

Es un programa de descuentos planificado para reactivar el turismo, con beneficios en hotelería, gastronomía, atracciones, comercios y entradas gratis para los menores de 12 años.



OSEDEIV A UN PASO



CAP ROSARIO

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

La ciudad santafecina de Rosario posee un CAP con una ubicación céntrica, que cubre la provincia y el resto del Litoral. 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

📍 Dorrego 832 | 1º Piso "A".
☎ (0341) 425-2011.

predio se alquilan sombrillas y reposeras, hay canchas de fútbol, vestuarios, un área de juegos para niños, wifi, dos bares de playa, un minimercado y un restaurante.

Otra opción es visitar las islas del delta del Paraná, ubicadas frente a la ciudad, a las que se llega en lancha-taxi. En ellas hay paradores pensados para disfrutar de jornadas de relax total en medio de la naturaleza. Cuentan con campings, cabañas, proveedurías, bares y restaurantes, donde se destacan los platos elaborados con la pesca del día.

Cerca del Puente Nuestra Señora del Rosario, que une esta ciudad con Victoria, en Entre Ríos, se encuentra el Paseo del Caminante. Es un recorrido de 1000 metros que muestra panorámicas del río y del puente, con un muelle en forma de "T" que se interna 50 metros dentro del agua. En verano, es ideal visitarlo bien temprano o cuando se pone el sol.

ADENTRÁNDOSE EN LA CIUDAD

Sobre el boulevard Oroño, se despliega una tradicional feria artesanal con producciones de técnicas variadas y alta calidad. A lo largo de esta calle, también se encuentran las cervecerías y restaurantes más visitados, muchos con terrazas o espacios al aire libre. Estos se llenan de gente desde el horario de *happy hour* hasta bien entrada la madrugada.

Un lugar imperdible para merendar o tomar un aperitivo es el bar El Cairo, donde el humorista gráfico y escritor Roberto Fontanarrosa se reunía a diario con sus amigos en su mítica "mesa de los galanes".

Rosario, además, tiene un importante circuito de espacios culturales, como el Centro de Expresiones Contemporáneas, el Galpón de la Música, la Isla de los Inventos (para niños) y los centros culturales Cine Lumière, Parque Alem, Parque España y El Obrador, entre otros. Debido a la pandemia de COVID-19, cada uno está adaptando sus propuestas a las características especiales de este verano.

MONUMENTO A LA BANDERA

Es un sitio imperdible de la ciudad, por su historia y su arquitectura. Compartimos algunos datos curiosos:

- Se inauguró el 20 de junio de 1957, tras 14 años de obras.
- Se construyó en el lugar donde Manuel Belgrano izó por primera vez la bandera argentina.
- La torre tiene una altura de 70 metros y posee un mirador en la cima.
- Además, está compuesto por 15 esculturas realizadas en bronce o en mármol travertino.
- Visto desde arriba, su conjunto tiene forma de barco, como símbolo de "la nave de la Patria surcando las aguas del mar de la eternidad en procura de un destino glorioso".
- En la zona central, tiene una llama votiva en homenaje a quienes dan la vida por la Patria.
- Debajo de ella, se encuentran los restos de un granadero que participó en el combate de San Lorenzo en 1813, como representativo de otros soldados.

MÁS INFORMACIÓN EN:

<http://monumentoalabandera.gob.ar/>



10 PREGUNTAS SOBRE

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

1 ¿Qué es exactamente la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad que se caracteriza por la elevación persistente de la presión arterial por encima de 140 mmHg para la presión sistólica (máxima) o 90 mmHg para la presión diastólica (mínima).

2 ¿Cómo se realiza el diagnóstico de esta patología?

Se necesitan al menos dos registros de la presión arterial, realizados en condiciones similares y en tomas separadas por 15 días.

3 ¿El origen de la HTA es siempre nervioso?

No, en la mayoría de las personas, el origen está relacionado con los antecedentes familiares, la vida sedentaria y el consumo de sodio, además del estrés.

4 ¿Puede subir la presión sin que aparezca dolor de cabeza?

Sí, solo el 6 % de las personas hipertensas sufre este dolor cuando le sube la presión.

5 ¿Cuáles son las principales consecuencias de la HTA?

Es un importante factor de riesgo cardiovascular (junto con el colesterol elevado, el tabaquismo y la diabetes) y es el factor determinante para el infarto agudo de miocardio, el accidente cerebrovascular y la insuficiencia cardíaca.

6 ¿Es suficiente cocinar sin sal para reducir el consumo de sodio?

No, la sal de salero representa solo el 25 % del sodio que se ingiere,



CRÉDITOS: FREEPIK

otro 25 % está en alimentos "saladísimos" (como embutidos, quesos, productos de copetín, maní con sal y aceitunas) y el 50 % restante en los panificados, incluyendo todos los panes, las galletitas dulces y saladas, las facturas, las tortas, los budines y las pizzas.

7 ¿Es posible demorar el uso de medicamentos?

Muchas personas consiguen controlar la HTA en sus etapas iniciales cambiando su alimentación y sumando a su rutina semanal tres días de ejercicio aeróbico liviano por una hora diaria. Lo fundamental es la constancia.

8 ¿A partir de qué edad hay que controlarse la presión en forma periódica?

Desde los 40 años, que es cuando comienza a aparecer la hipertensión arterial, salvo que los antecedentes familiares u otros factores de riesgo sean motivo para una medición a edades más tempranas.



SEGUNDA TOMA
La medición de la presión arterial se realiza por duplicado: se descarta la primera toma y es válido el registro de la segunda.

9 ¿Cuáles son las recomendaciones para que la medición de la presión sea precisa?

La persona a la cual se le tomará la presión debe estar sentada, con la espalda apoyada en el respaldo y las piernas sin cruzar. El brazo de la toma debe ubicarse sobre la mesa, a la altura del pecho. Hay que evitar que la ropa comprima el brazo. Además, se aconseja no beber café, no fumar ni tener la vejiga llena la media hora previa a la toma y permanecer al menos 10 minutos sentado.

10 ¿Cómo se relacionan los medicamentos que se indican para la HTA con el déficit eréctil?

Es uno de los motivos de mayor resistencia masculina a los tratamientos, ya que es probable que los medicamentos (en especial, los diuréticos) afecten, en menor o mayor medida, la facilidad para tener o sostener una erección. Esto se debe a que reducen el flujo sanguíneo hacia el pene.



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

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 - R. N. O. S. 4-0240-0.

