

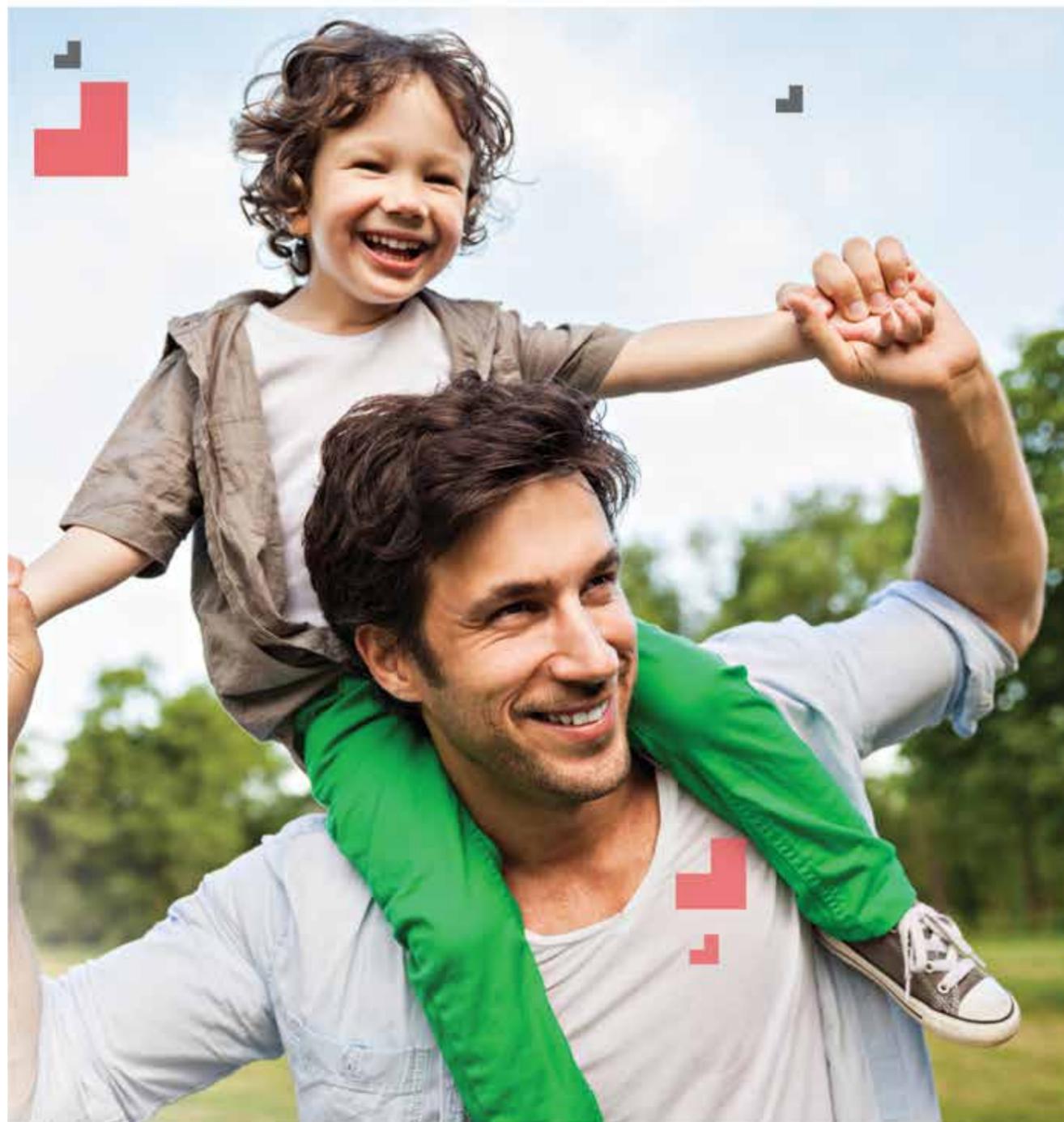
TIEMPO DE VACUNAS CONTRA LA GRIPE Y EL COVID-19

P. 12

ADEMÁS
NADAR ES PURA GANANCIA

LA CELIAQUÍA BAJO LA LUPA

SAN JUAN:
EL MEJOR CIELO DEL MUNDO



EDITORIAL

Protegernos, siempre

Las vacunas han sido siempre fundamentales para prevenir enfermedades y salvar vidas. Hoy más que nunca. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) entre 2 y 3 millones de muertes al año se evitan gracias a la inmunización que aporta la vacunación.

Con vacunas desarrolladas en tiempo récord contra el Covid-19, hoy resulta fundamental que las personas de riesgo cumplan con el plan de vacunación vigente, ahora mismo focalizado tanto en la inmunización contra el coronavirus como contra la gripe.

En este número de OSEDEIV van a poder encontrar datos útiles sobre estas vacunas y advertencias importantes que deben atender quienes se aplican ambas. Además, nos enfocamos en cuestiones relacionadas con los primeros años, como TEA y dislexia; y en la salud reproductiva, repasando métodos anti-conceptivos y despejando dudas sobre el Virus Papiloma Humano. También destacamos una actividad deportiva: la natación, una de las prácticas más completas para la salud.

Hablamos de hábitos alimenticios en función de la celiaquía y viajamos hacia las rutas del pasado para recorrer juntos los atractivos turísticos de San Juan, que nos recibirá con un cielo único. Quiera el destino que esa claridad sea una señal; un buen augurio de los tiempos que vendrán.

Gerardo F. Bernusi, Presidente

SUMARIO

4-5
PREVENCIÓN
COMO PEZ EN EL AGUA

6-7
TEMAS DE SALUD
*PARA MÍ SIN GLUTEN,
POR FAVOR*

8-9
PREVENCIÓN
*POR UNA SEXUALIDAD
RESPONSABLE Y SEGURA*

10-11
TEMAS DE SALUD
*AUSENCIAS QUE
SON SEÑALES*

12-13
PREVENCIÓN
*TEMPORADA DE VACUNAS
EN PANDEMIA*

14-15
TEMAS DE SALUD
*EL MÁGICO MUNDO
DE LAS LETRAS*

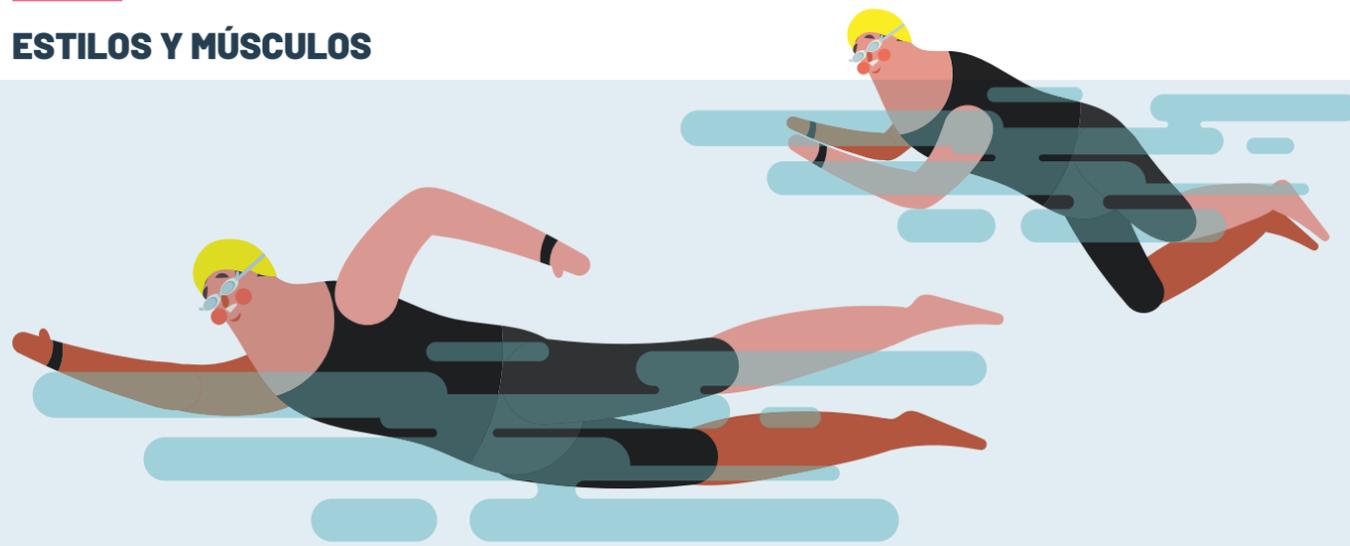
16-17
VIAJAR
*BAJO EL CIELO
DE SAN JUAN*

18
**FAQ 10 PREGUNTAS SOBRE EL
VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO**

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. Galí. **Desarrollo editorial • Diseño editorial y puesta en página:** Carlos Venancio, Darío Contreras y Nicolás Cardinale. **Redacción y edición de contenidos:** Dolores Moreno y Guadalupe Diego. **Producción gráfica:** Impresos Cariglio. **Foto de tapa:** Freepick

ESTILOS Y MÚSCULOS

**CROL**

Adaptación gráfica de la voz inglesa "crawl" que significa gatear, arrastrarse o reptar. Principalmente se ejercitan: los músculos dorsal ancho, pectoral, deltoides, tríceps, bíceps, redondo mayor y trapecio.

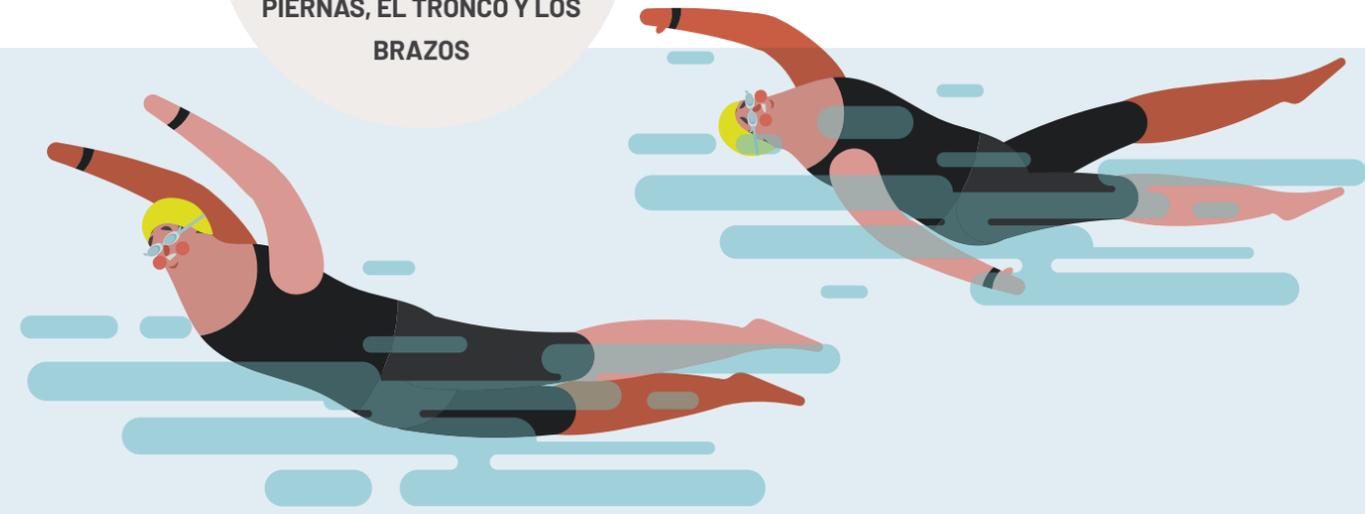
PECHO

Estilo más pausado que el crol aunque muy completo. Se ejercitan los pectorales, bíceps, tríceps, deltoides, dorsal ancho, redondo mayor, trapecio y romboides como glúteos, cuádriceps, isquios y gemelos.

100%

AL NADAR SE EJERCITA
LA MUSCULATURA DE LAS
PIERNAS, EL TRONCO Y LOS
BRAZOS

CRÉDITOS: FREEPIK

**MARIPOSA**

Hacerlo correctamente es casi de expertos. Aquí se potencian los bíceps, tríceps, dorsal ancho, pectoral, redondo mayor, deltoides, trapecio, cuádriceps, glúteo mayor, gemelo, aductor y suelo pélvico.

ESPALDA

Puede ser tan efectivo como el crol para tonificar los músculos o como el pecho para lograr el estado de relajación. Su práctica otorga buenos resultados cardiovasculares y de tonificación.

Natación. Por qué para muchos es "el deporte más completo de todos". Beneficio para los músculos, pulmones, el sistema circulatorio, el cerebro y la mente.

COMO PEZ EN EL AGUA

Para los amantes de los deportes la natación puede ser la actividad perfecta. Dicen que es la más completa de todas. Y tienen sus razones: dos tercios de los músculos del cuerpo actúan en simultáneo cuando uno nada. Fuerza, resistencia y flexibilidad se ponen en juego a la hora de sumergirse en el agua. Nadar, además, retrasa el envejecimiento, mejora la memoria y reduce el dolor lumbar. Para su práctica no hay límite de edad ni se necesita de una habilidad concreta. Ofrece poco riesgo de lesiones y la mente des-

cansa en cada brazada.

Nadar se recomienda para todos y es especialmente bueno para personas que tienen problemas de postura, acompañados de dolores lumbares, de caderas y/o presentan hernias, para los asmáticos -ya que mejora la capacidad pulmonar-, cardíacos y embarazadas.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS Y CEREBRALES

Nadar también es bueno para la mente. De acuerdo a un estudio publicado en el National Center for Biotechnology Information (NCBI), nadar reduce los síntomas de

ansiedad y depresión. Además, colabora a mejorar el estado de ánimo. ¿Por qué? Porque al sumergirse en el agua se liberan factores neurotróficos o neurotrofinas en el cerebro (endorfinas) que son útiles para equilibrar la mente.

Es una práctica muy recomendada para trabajar la concentración, ya que nadar aumenta el flujo de sangre al cerebro. Practicar este deporte de manera constante activa simultáneamente los dos hemisferios cerebrales y los cuatro lóbulos del cerebro, lo que puede conducir a una mayor cognición y favorecer el aprendizaje. Además, los ejercicios de respiración

que se ponen en práctica y la coordinación motriz necesaria para nadar favorecen la formación de nuevos lazos neuronales en el cerebro.

BENEFICIOS FÍSICOS: ARTICULACIONES, CORAZÓN Y PULMONES

La natación es un buen camino si se busca bajar de peso y eliminar celulitis; es una de las actividades físicas que más tonifica el cuerpo y ayuda a mantener un estilo de vida sano y equilibrado. Profesionales de la salud sostienen que practicando esta disciplina los músculos trabajan de cinco a seis veces más que con cualquier otro tipo de actividad física. Sólo con media hora nadando se pueden quemar más de 200 calorías. Al ser un deporte de bajo impacto no afecta tanto las articulaciones como el running o el ciclismo y mantiene la espalda, rodillas y hombros a salvo (las articulaciones se desgastan menos y se conservan mejor). El agua soporta hasta el 90 por ciento del peso del cuerpo, por

eso es un deporte especialmente bueno para embarazadas, personas con discapacidad o personas con lesiones o enfermedades como la artritis. Trabaja tanto piernas y brazos como la zona abdominal, la zona lumbar [un estudio reciente indica que el fortalecimiento de la zona lumbar permite terminar con el dolor de la zona baja de la espalda en el 80% de los casos], la zona pélvica y la columna vertebral.

Como si fuera poco, ayuda a mantener el corazón sano, lo que evita trastornos como la obesidad, el colesterol alto y la presión arterial. Cuando se nada, cada órgano del cuerpo recibe un ligero masaje, lo que activa la sangre y favorece su circulación; además la postura horizontal facilita el retorno venoso desde las extremidades al corazón. Dentro de los beneficios cardiovasculares se encuentran: la reducción del colesterol "malo", el aumento del colesterol "bueno" y la disminución de la presión arterial. A su vez, nadar con regularidad aumenta la flexibilidad y elasticidad de los músculos y colabora a

desarrollar mayor resistencia tanto física como de los tejidos conectivos (ligamentos y tendones).

Al ser un ejercicio aeróbico ayuda a los pulmones a hacer un uso más eficiente del oxígeno. Por lo que mejora la capacidad pulmonar. Este tipo de actividad permite trabajar los grupos musculares grandes, que van desde el tren superior hasta el inferior, lo que eleva la frecuencia cardíaca y contribuye a que los pulmones trabajen de mejor manera.

Nadar regularmente ayuda a reducir las posibilidades de padecer enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2, entre otras tantas. Pero además es un deporte altamente recomendado por ser de bajo impacto y trabajar la parte aeróbica de una forma en la que la edad se disuelve en el agua. No es casual que en el film Cocoon, los adultos mayores recuperaran su juventud en una piscina... Dicen que nadando 30 minutos 3 veces por semana es suficiente para retrasar el envejecimiento.

La celiacía bajo la lupa. Cómo se diagnostica, quiénes la padecen y cómo afecta el crecimiento en los niños. ¿Existe un tratamiento?

CRÉDITOS: FREEPIK



Una de las enfermedades de las que más se viene hablando en los últimos años es la celiacía. Si bien el término se ha hecho popular, muchos no conocen en detalle de qué se trata. La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten, proteína que se encuentra en cereales como el Trigo, la Avena, la Cebada y el Centeno -de ahí que las siglas TAC- y que afecta al intestino delgado de las personas con predisposición genética. La celiacía puede aparecer en cual-

quier momento de la vida, desde que se incorpora gluten a la alimentación hasta la adultez avanzada.

Según informa la OMS (Organización Mundial de la Salud), una de cada cien personas va a padecer celiacía en algún momento de su vida. Por alguna razón, existen más mujeres que hombres que padecen esta enfermedad. Otro dato curioso es que el 75% de los celíacos desconoce que lo es y tiene durante años una mala calidad de vida. Al momento se desconocen las causas, aunque sí se conoce de qué forma afecta el organismo:

cuando las personas con enfermedad celíaca consumen alimentos con gluten, su sistema inmunitario reacciona causando daño a las vellosidades -ubicadas en el revestimiento de los intestinos- por lo que son incapaces de absorber el hierro, las vitaminas y los nutrientes en forma apropiada.

SÍNTOMAS Y DIAGNÓSTICO

Una de las características de la enfermedad celíaca es que presenta un cuadro clínico complejo y sus síntomas varían mucho de una persona a otra; e incluso

hasta puede que no presente síntomas, por lo que muchas veces el diagnóstico se retrasa. Algunos de los signos a los que se deben prestar atención son: diarrea crónica, distensión abdominal y dolor, pérdida de peso, desnutrición, anemia, aftas orales, constipación, baja estatura, abortos recurrentes, menarca tardía, menopausia precoz, reflujo gastroesofágico, trastornos del esmalte dental, caída del cabello, uñas quebradizas, osteoporosis y fracturas óseas con traumas mínimos, cefalea, depresión, convulsiones con calcificaciones occipitales, parestesias, tetania y calambres.

Aunque a veces se demore en dar con el diagnóstico, conocerlo de forma temprana es importantísimo para mejorar la calidad de vida del paciente y evitar complicaciones secundarias a largo plazo.

Existen dos estudios que se realizan ante la sospecha de celiacía, sea por síntomas o por pertenecer a un grupo de riesgo (tanto por predisposición genética o por padecer enfermedades autoinmunes como diabetes mellitus tipo 1, tiroiditis de Hashimoto, dermatitis herpetiforme, entre otros). Primero se saca una muestra de sangre para ver marcadores serológicos de enfermedad celíaca; luego, el diagnóstico se termina de confirmar con una endoscopia y una biopsia intestinal con muestras en tres partes distintas para ver si está dañado el intestino.

TRATAMIENTO

Más allá de los avances en la ciencia aún no existe una cura para la celiacía, ya que se trata de una enfermedad sistémica y crónica, pero sí maneras de hacer desaparecer los síntomas o al menos aliviarlos. La única forma de sanar las vellosidades en el intestino es seguir una dieta libre de gluten de por vida, para la cual se recomienda visitar a un nutricionista. Lo que implica no consumir alimentos, bebidas, ni medicamentos que contengan trigo, centeno, cebada o po-

siblemente avena, ni ninguno de sus derivados. Tras el diagnóstico, los pacientes deben prestar atención a las etiquetas de los alimentos para verificar que entre los ingredientes no exista ninguno de estos granos. Si bien en un principio muchos enfermos encuentran dificultades para adaptarse, con el tiempo logran hacer nuevos hábitos y vivir normalmente.

CELIAQUÍA EN NIÑOS

En niños, la celiacía suele manifestarse entre los 6 meses y 2 años de vida. Y los signos de alarma se vinculan con un estancamiento en la evolución tanto del peso y la altura, una diarrea crónica, vómitos, falta de apetito, cabello y piel secos, descalcificación, alteraciones en el esmalte dental, dislexia, autismo, hiperactividad y una alteración muy característica del estado de ánimo; también pueden presentar poca grasa debajo de la piel y el abdomen distendido.

En tanto en adolescentes, se manifiesta generalmente con dolor abdominal, falta de ánimo, rechazo a la actividad deportiva, retraso en el ciclo menstrual y frecuentemente baja talla comparativa con los hermanos o llamativamente menor en función de lo esperado por la altura de sus padres, retraso puberal, estreñimiento, queilitis angular, aftas recurrentes, anemia ferropénica, cefaleas, etc. Tras la exclusión del gluten de la dieta, la recuperación de la pared intestinal no es inmediata, en la infancia no se produce antes del año del inicio del tratamiento dietético. El crecimiento se retoma una vez controlada la enfermedad, la recuperación de la talla depende de varios factores: lo precoz del diagnóstico, el cumplimiento de la dieta, la talla familiar o la presencia de otras alteraciones producidas por la EC. En esta franja etaria es de vital importancia la detección precoz para evitar complicaciones, que con el paso del tiempo pueden derivar en enfermedades más graves.

¿QUÉ DEBE INCLUIR LA DIETA?

1. Verduras y frutas.

Las verduras y frutas frescas; las envasadas deben estar dentro del listado de alimentos apto para celíacos. Al menos 5 porciones por día (una porción equivale a medio plato de verduras o una fruta).

2. Legumbres, cereales, pan, papa y pastas.

Dentro de los cereales se incluyen granos, harinas, féculas y almidones libres de gluten: maíz, arroz, amaranto, harina o semillas de trigo sarraceno, quinoa, algarroba, mijo, harina de porotos, harina de garbanzos, fécula de papa, harina de soja, fécula de mandioca y premezclas elaboradas con estas harinas para panes, galletitas y pastas.

3. Leche, yogur y queso.

Aquellos que se encuentran dentro del listado de alimentos aptos para celíacos (ALG).

4. Carnes y huevos.

Todas las carnes frescas (de vaca, ave, cerdo, cordero, conejo, pescados, mariscos, vísceras, liebre, cabra, vizcacha, peludo, etc.). Retirar la grasa visible o la piel del pollo antes de cocinar.

5. Aceites, frutas secas y semillas (grasas).

Las marcas permitidas en el listado integrado de ALG.

6. Bebidas.

Es fundamental el consumo de 2 litros de agua a lo largo del día. Otro tipo de bebidas e infusiones deben estar incluidas en el listado de ALG.

Planificación familiar. Qué métodos anticonceptivos existen. Mecanismos de acción y su eficacia a la hora de evitar embarazos no deseados.

POR UNA SEXUALIDAD RESPONSABLE Y SEGURA

Según cifras reportadas por la Organización Mundial de la Salud, en el mundo existen alrededor de 1900 millones de mujeres en edad reproductiva, esto es, entre 15 y 49 años. De ellas, 1112 millones precisan planificación familiar.

Ocuparse de la salud reproductiva es abordar los mecanismos de la procreación pero implica también, y no es menos importante, la posibilidad de tener una sexualidad responsable, satisfactoria y segura.

En ese sentido, existen varios procedimientos para evitar embarazos no deseados. Pueden ser hormonales o no, transitorios o definitivos, modernos o tradicionales.

De los métodos que promueve la OMS, sólo dos son para los hombres: el preservativo y la esterilización o vasectomía. El preservativo, cabe destacar, es el único también protege contra ETS (enfermedades de transmisión sexual). Aquí, un detalle sobre trece métodos.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DISPONIBLES.

1. Los anticonceptivos orales.

Las pastillas están compuestas por dos hormonas (estrógeno y progestágeno) y evitan la liberación de óvulos por los ovarios. Su efectividad es de un 97% si se usan de manera sostenida y correcta.

2. Las pastillas de progestágeno (minipildora).

LOS MÉTODOS NATURALES

La OMS suma otros 7 métodos:

El de la amenorrea del amamantamiento o de los días fijos (que consiste en determinar los períodos fértiles del ciclo menstrual), el de la temperatura basal corporal, el de los dos días, el sintotérmico (consiste en determinar los períodos fértiles prestando atención a los cambios en el moco cervical, la temperatura corporal y la consistencia del cuello del útero), el del calendario o método del ritmo y el coitus interruptus (retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación).

Sin embargo, éstos pueden no ser eficientes, por lo que son mucho menos recomendados.



Tienen un solo componente (progesterona) y su forma de prevenir el embarazo es espesar el moco cervical y de esta forma impiden la unión de los espermatozoides con el óvulo. Su efectividad es de un 97% si se usan de manera sostenida y correcta.

3. Implantes.

Se trata de unas barritas plásticas y flexibles que se colocan debajo de la piel en la parte superior del brazo. Las mismas liberan dosis bajas y regulares de progestágeno para engrosar la mucosa del cuello del útero e impedir el encuentro de los espermatozoides con el óvulo; también suelen inhibir la ovulación. Su efectividad es de un 99% si se usan de manera sostenida y correcta. Se puede usar durante 3 a 5 años.

4 y 5. Progestágeno en forma inyectable.

Contiene solo progestágeno y se administra por vía intramuscular cada tres meses. Las inyecciones evitan temporalmente el embarazo ya que impiden la ovulación y hacen que el moco que se produce en el cuello se vuelva espeso. Es eficaz en un 98%; también existen los inyectables mensuales que contienen estrógeno y progestágeno para impedir la ovulación, con resultados parecidos a otro inyectable.

6. Parche anticonceptivo combinado y anillo vaginal anticonceptivo combinado.

Libera progestina y estrógeno, directamente a través de la piel (parche) o mediante el anillo y su función es impedir la



ovulación. Si bien es muy nuevo, se estima que es eficaz en un 97%.

7 y 8. Dispositivo intrauterino (DIU) de cobre.

Es un pequeño objeto de plástico recubierto de un hilo de cobre que se coloca dentro del útero, provoca cambios en el interior del útero que hacen que el espermatozoide no sea capaz de fecundar al óvulo. Su eficacia es mayor al 95%; se usa también el DUI de levonorgestrel, un dispositivo plástico en forma de T que se inserta en el útero y libera diariamente pequeñas cantidades de levonorgestrel que hace más espeso el moco del conducto del cuello uterino.

9 y 10. Preservativo masculino.

Es una cubierta de látex que envuelve el pene erecto y forma una barrera entre los espermatozoides y el útero. Tiene un 98% de eficacia y protege de las infecciones de transmisión sexual. Existen preservativos femeninos (un material que se adapta a la vagina) pero son menos eficaces.

11. Esterilización masculina (vasectomía).

Se trata de un método de anticoncepción permanente en el que se bloquean o cortan los tubos (conductos deferentes) que transportan los espermatozoides desde los testículos para que no haya espermatozoides en el semen eyacula-

do. Tiene una eficacia mayor al 99% a partir de los tres meses de la operación.

12. Esterilización femenina (ligadura de las trompas; salpingectomía).

Es irreversible y se realiza a través de una cirugía sencilla en la que se bloquean o cortan las trompas de Falopio. Su eficacia es mayor al 99%.

13. iPildoras anticonceptivas de emergencia (acetato de ulipristal, 30 mg, o levonorgestrel, 1,5 mg).

Son pastillas que se toman para prevenir el embarazo hasta cinco días después de una relación sexual sin protección. Su función es retrasar la ovulación.

TEA. Trastorno del espectro autista. Qué es, qué afecciones comprende, cuáles son las señales de alerta y qué terapias existen

AUSENCIAS QUE SON SEÑALES

Muchas veces los padres no saben a qué deben prestar atención cuando los niños son pequeños. Sin embargo, hay trastornos que dan algunas señales. Identificarlas a tiempo ayuda a tener un diagnóstico precoz. Un caso recurrente que puede reconocerse en los primeros años de vida es el trastorno del espectro autista (TEA).

El TEA es una condición que implica un trastorno en el neurodesarrollo.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, uno de cada 160 niños lo sufre. ¿De qué se trata? Es un grupo de afecciones caracterizadas por algún grado de alteración del comportamiento social, la comunicación y el lenguaje, y por un repertorio de intereses y actividades restringido, estereotipado y repetitivo. El mismo comprende afecciones que anteriormente se consideraban independientes, como el autismo, el síndrome de Asperger, el trastorno desintegrativo infantil y una forma no especificada de

trastorno generalizado del desarrollo. Esta condición puede provocar problemas sociales, comunicacionales y conductuales significativos.

Más allá de que muchas personas con TEA pueden vivir de manera independiente, hay otras con discapacidades graves que necesitan constante atención y apoyo durante toda su vida. Trabajar en la inclusión es una de los focos de varias organizaciones, ya que las personas con TEA sufren estigmatización y discriminación.

CRÉDITOS: FREEPIK



SEÑALES DE ALERTA

El término espectro se refiere a un amplio abanico de síntomas y gravedad. Los trastornos, en general, aparecen en la infancia en los primeros 5 años de vida, y tienden a persistir hasta la edad adulta.

Mientras que algunos niños parecen desarrollarse de forma normal y pasan un período de regresión entre los 18 y los 24 meses, las señales de alarma propias del TEA se pueden detectar durante los primeros meses de vida. Entre las señales de alerta temprana en los niños se encuentran el menor contacto visual, la falta de expresión facial, de respuesta cuando los llaman por su nombre e indiferencia ante las personas que los cuidan.

Los padres también pueden notar retrasos en el habla, advertir que sólo se expresa -en voz cantarina o robótica- para pedir algo específico, resistencia a los abrazos y caricias, repetición de palabras o frases textuales sin comprender cómo usarlas,

No entender preguntas o indicaciones simples, usar muy pocos gestos, no compartir la diversión ni los intereses con otras personas (preferir jugar solo y abstraído), formas inusuales de mover las manos, los dedos o el cuerpo entero, estar muy unido a objetos inusuales, intereses sensoriales inusuales, y rituales tales como repetir algo una y otra vez o alinear objetos.

También los niños con trastorno del espectro autista suelen tener problemas al formar amistades, en el juego simbólico o de simulación y en saber cómo actuar en distintas situaciones, con la coordinación, con el lenguaje corporal (suele ser extraño, rígido o exagerado), para entender el propósito general o el funcionamiento de un objeto y para percibir el dolor o la temperatura. Con el tiempo pueden volverse introvertidos, agresivos o perder habilidades del lenguaje que habían adquirido.

TRATAMIENTO

Si bien se desconoce la causa del TEA, la evidencia científica indica la existencia de múltiples factores, entre ellos los genéticos y ambientales, que hacen más

probable que un niño pueda padecer uno de estos trastornos. No hay un chico igual al otro y se estima que los patrones de comportamiento y los niveles de gravedad son únicos en cada niño. Los afectados por TEA presentan a menudo otras afecciones, como epilepsia, depresión, ansiedad y trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Mientras que algunos tienen signos de inteligencia inferiores a lo normal y tienen problemas de aprendizaje, otros presentan una inteligencia entre normal y alta, aprenden rápido, y aunque tienen problemas para comunicarse, aplican lo que saben en la vida diaria.

La detección precoz del TEA es posible desde el primer año de vida. La identificación y el diagnóstico tempranos son clave para iniciar las intervenciones terapéuticas más adecuadas. Estas pueden incluir terapia de conducta, del habla, ocupacional, medicación y ayudas adicionales en el aprendizaje escolar. Si bien no existe una cura, el objetivo de estas terapias es comunicarse mejor, jugar con los demás y desarrollar sus habilidades sociales. A medida que maduran, algunos niños socializan más con otras personas y muestran menos alteraciones del comportamiento. Los que tienen problemas menos graves pueden llevar una vida normal o casi normal. Sin embargo, otros siguen teniendo dificultades con el lenguaje o las habilidades sociales y, en la adolescencia, sus problemas de comportamiento y emocionales pueden empeorar.

Las intervenciones dirigidas a las personas con TEA deben acompañarse de medidas más generales que hagan que los entornos físicos, sociales y actitudinales sean más accesibles, inclusivos y compasivos. Además, la terapia conductual y los programas de capacitación para los padres pueden reducir las dificultades de comunicación y comportamiento social, y tener un impacto positivo en el bienestar y la calidad de vida de las personas con TEA y de sus cuidadores.

PRESTAR ATENCIÓN SI A LOS...

6 meses:

no mantiene contacto visual o responde con una sonrisa.

9 meses:

no imita sonidos o expresiones faciales.

12 meses:

no balbucea.

14 meses:

no hace gestos, como señalar o saludar.

16 meses:

no dice palabras simples.

18 meses:

no juega a juegos de simulación o imitación.

24 meses:

no dice frases de dos palabras.

A cualquier edad:

pierde las habilidades del lenguaje o sociales.

LOS OJOS HABLAN

La importancia del contacto visual es tal que la primera conexión social es la mirada. Y ella se da alrededor de los tres primeros meses de vida. La falta de contacto visual o el contacto visual no adecuado afecta seriamente el desarrollo social y aprendizaje de los niños y adolescentes con diagnóstico TEA.



CRÉDITOS: FREEPIK

Gripe y covid-19. La vacuna antigripal y la inoculación frente al Covid-19. Quiénes deben vacunarse, cómo hacerlo y qué hay que saber antes de recibir el pinchazo.

TEMPORADA DE VACUNAS EN PANDEMIA

Otoño, la estación de los primeros fríos y, con ellos, el especial cuidado que debemos tener con niños y adultos mayores. En esta parte del año la vedette es la gripe: esa enfermedad viral respiratoria, tan contagiosa, que en la mayoría de los casos dura entre una o dos semanas y se cura sola. Sin embargo, tan inofensiva tantas veces, otras -las menos- puede ocasionar graves complicaciones.

De ahí que para la población de riesgo la vacuna antigripal forme parte del

Plan Nacional de Vacunación. Se recibe en forma gratuita en todos los centros de salud públicos, aunque ahora sólo con turno previo (<https://www.buenosaires.gov.ar/gripe>).

A la anti gripal se le suma este año la inoculación frente al Covid-19, vacunas, todas ellas, desarrolladas y aprobadas en tiempo récord. Aquí, un punteo sobre todo lo que hay que saber sobre cada una de ellas.

LA VACUNA ANTIGRIPIAL

Además de mayores de 65 y niños y niñas

de hasta 2 años, la vacuna antigripal se recomienda para personal de salud, personas gestantes, puérperas y personas de 2 a 64 años con condiciones de riesgo como obesidad, diabetes, enfermedades respiratorias, enfermedades cardíacas, inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, pacientes oncohematológicos, trasplantados o personas con insuficiencia renal crónica en diálisis.

La antigripal reduce las complicaciones, hospitalizaciones, secuelas y muertes ocasionadas por el virus influenza. Una sola dosis anual es ne-

cesaria para los adultos mayores, las embarazadas, las puérperas, los mayores de 2 años que presenten factores de riesgo y el personal de salud. Para los menores de 24 meses se recomiendan dos dosis, con una diferencia de 4 semanas entre ambas.

Atento a que la pandemia pone en crisis la cantidad de camas disponibles en los centros médicos, se hace especial hincapié en que los grupos de riesgo de la gripe se vacunen, de manera tal de evitar así complicaciones que ameriten su hospitalización.

A TENER EN CUENTA

Una de las advertencias en relación a la vacuna antigripal y la del coronavirus es que entre la aplicación de cada vacuna deben pasar al menos 14 días. Así, una persona que recibió una dosis de la del COVID-19 deberá esperar dos semanas para darse la de la gripe; y viceversa.

Tampoco se recomienda darse la vacuna si hubo contacto estrecho con alguien con Covid-19 o si la persona tuvo síntomas compatibles con el virus en los últimos días.

EL COVID-19: PLAN DE VACUNACIÓN

A diferencia del 2020, cuando el coronavirus apareció de forma repentina y puso al mundo en jaque, este año hay varias vacunas para poder hacerle frente a la pandemia.

Al día de hoy, Argentina tiene cuatro vacunas frente al Covid-19: la Sputnik V, de Rusia, la Covishield, de India; la Sinopharm, de China y la AstraZeneca, del Reino Unido.

Ante la escasez de vacunas a nivel mundial, la vacunación -gratuita y voluntaria-, iniciada a fin de diciembre, avanza según prioridades: en primer término se vacuna al personal de salud y luego, en forma escalonada y descendente, según franja etaria: mayores de 80 años, mayores de 70 años y así. En la lista de prioritarios también figuran docentes, personal de Fuerzas Armadas, de Seguridad y personal de Servicios Penitenciarios.

Para poder recibir la vacuna se exige registro previo, que se realiza vía web en el sitio de la jurisdicción de residencia.

SÍNTOMAS Y CONTAGIO

Los síntomas de la gripe aparecen de manera repentina y pueden incluir fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, tos seca, dolor de garganta, dolores musculares o corporales, cansancio y una sensación de malestar general. El virus comparte sintomatología con el Covid-19, aunque este puede incluir pérdida de gusto y olfato. Ambas se transmiten fundamentalmente por gotitas provenientes de la vía respiratoria de una persona enferma, a través de la tos, estornudos o simplemente cuando habla.

EFFECTOS ADVERSOS

El 99 por ciento de los eventos adversos de las vacunas contra COVID-19 son leves y esperados, se presentan con dolor en el sitio de aplicación, cefalea, fiebre baja, mialgias y la combinación de ellos. Menos del 1 por ciento de los casos pueden presentar síntomas gastrointestinales y reacción alérgica en distintos grados.

VACUNAS Y EFECTIVIDAD



SPUTNIK V (FASE 3)

Los estudios demostraron que reduce la probabilidad de enfermedad sintomática en un 91 por ciento y cercana al 100 por ciento en formas graves, hospitalización y mortalidad.



COVISHIELD (FASE 4)

Indica una reducción de entre el 70 y el 80 por ciento de la probabilidad de enfermedad sintomática y cercana al 100 por ciento para formas graves, hospitalización y muerte.



OXFORD/ASTRAZENECA (FASE 4)

Reducción de entre el 70 y el 80 por ciento de la probabilidad de enfermedad sintomática y cercana al 100 por ciento para formas graves, hospitalización y muerte.

Las tres primeras utilizan un fragmento del código genético del coronavirus que se mezcla con un virus inofensivo, denominado "vector de adenovirus", que transporta el material.



SINOPHARM (FASE 4)

Reduce la probabilidad de enfermedad sintomática en un 79,3 por ciento y cercana al 100 por ciento en formas graves, hospitalización y mortalidad.

La vacuna china, en cambio, utiliza microorganismos atenuados o muertos del virus para generar inmunidad.

Dislexia. Un trastorno que afecta a un 10% de la población mundial. Cómo se diagnostica y se trata.

EL MÁGICO MUNDO DE LAS LETRAS

Una de cada 10 personas en el mundo es disléxica. Es decir, el 10% de la población mundial tiene esta dificultad específica de distinguir la relación entre las letras y los sonidos a partir de la lectura y escritura. La dislexia es la más frecuente de las DEA -Dificultades Específicas del Aprendizaje- y afecta las zonas del cerebro que procesan el lenguaje. Las personas disléxicas tienen una inteligencia normal y no tienen, en general, problemas de visión.

La dislexia trasciende las dificultades en la lectura y en la escritura e impacta en la comprensión, la memoria a corto plazo, el acceso al léxico, la confusión entre la derecha y la izquierda o en las nociones espacio-temporales y otras.

No existen dos disléxicos idénticos y por tanto cada caso es único y no tiene por qué presentar la totalidad de los síntomas.

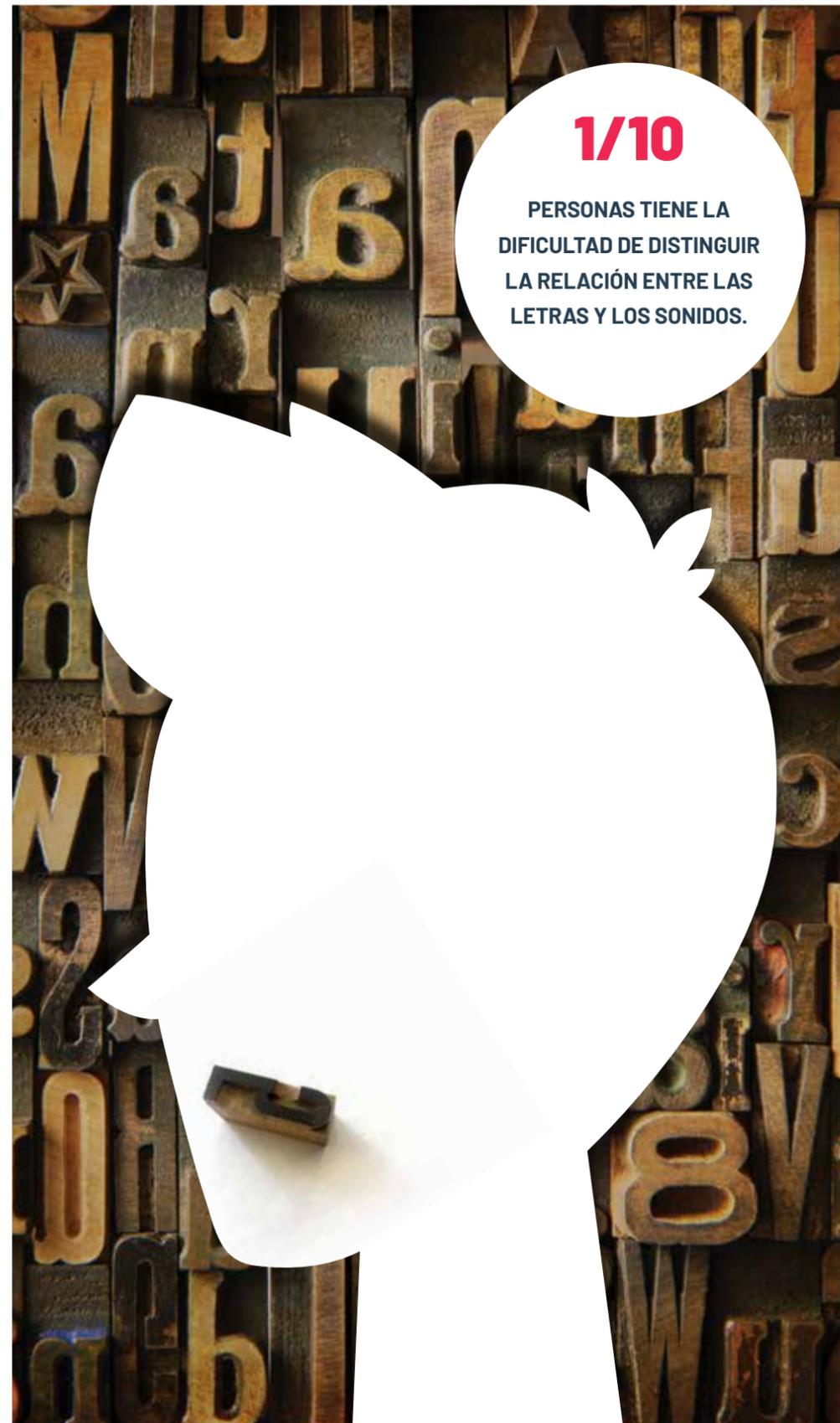
Se ha comprobado que es origen neurológico, genético y hereditario, por lo que no es una dificultad que mejore con el esfuerzo, sino que con pequeñas adaptaciones todos pueden rendir de manera similar. Personalidades como Albert Einstein, Bill Gates, Henry Ford, John Lennon, Roald Dahl y Steven Spielberg son disléxicos.

LOS SÍNTOMAS Y CÓMO DETECTARLA

Aunque hay algunas señales tempranas

que pueden dar indicios, en general, los padres perciben que sus hijos tienen dificultades recién cuando comienzan a ir a la escuela. Los maestros son los que se dan cuenta sobre todo cuando empiezan a trabajar con la lectura. Sin embargo, algunas señales pueden servir de alarma antes de la escolarización, como tardar en comenzar a hablar, aprender palabras nuevas a un ritmo lento, problemas para formar palabras adecuadamente o para recordar o decir el nombre de las letras, los números y los colores, dificultad para aprender canciones infantiles o jugar juegos de rimas.

Ya en edad escolar, llama la atención un niño que tiene un nivel de lectura por debajo de lo que se espera para su edad, que tiene problemas para procesar y comprender lo que escucha o para encontrar la palabra correcta, formular respuestas a preguntas o recordar secuencias. Otros de los síntomas que pueden presentar son: dificultad para ver similitudes y diferencias entre letras y palabras, incapacidad para pronunciar una palabra desconocida, dificultad para deletrear, tardar más tiempo del habitual en completar tareas que conllevan leer o escribir y evitar actividades que conllevan leer. De adultos, se suman entre los indicios: problemas para comprender bromas, dificultad para resumir una historia, problemas para aprender un idioma extranjero,



CRÉDITOS: FREEPIK

dificultad para memorizar o para resolver problemas matemáticos.

Un especialista es quien debe de evaluar enfermedades hereditarias relacionadas con el aprendizaje, historia clínica del paciente, la vida en casa, y de encarar pruebas de visión, audición y cerebrales (neurológicas), análisis psicológico y pruebas de habilidades académicas con el fin de dar con el diagnóstico correcto.

El gran problema que enfrentan los niños disléxicos es que la dislexia no es compatible con nuestro sistema educativo, donde casi todos los aprendizajes se realizan a través del código escrito. De manera tal que si el niño no puede llegar al significado a través de la lectura, difícilmente pueda asimilar ciertos contenidos a través de ella. En este punto, vale recordar que la Ley 27306 garantiza el derecho a la educación de los niños, niñas, adolescentes y adultos que presentan Dificultades Específicas del Aprendizaje (DEA), entendiendo por ellas las alteraciones de base neurológica que afectan a los procesos cognitivos relacionados con el lenguaje, la lectura, la escritura y/o el cálculo matemático.

TRATAMIENTO

La dislexia es un trastorno crónico, por lo que no existe una cura. El momento de consultar es justamente cuando se detectan las primeras dificultades, sean problemas de lectura o cualquiera de los otros síntomas mencionados, y es clave la detección temprana para poder ofrecer las herramientas necesarias para ayudar a los niños a adaptarse al proceso de aprendizaje.

Existen distintas formas para incluir al niño: desde programas de intervención personalizada a tareas hogareñas. Lo cierto es que cuanto más joven es la persona, su cerebro es más permeable al aprendizaje y más proclive al desarrollo de nuevas células cerebrales. Se recomienda que ante cualquier sospecha de dislexia se acuda a un profesional para detectar esas dificultades y compensarlas con entrenamientos para mejorar las habilidades cognitivas implicadas en el lenguaje.

LOS TIPOS DE DISLEXIA



Dentro de este trastorno conocido como dislexia hay que diferenciar la evolutiva de la adquirida, que es aquella provocada por una lesión cerebral en las áreas encargadas del procesamiento lectoescritor.

Existen al menos 3 tipos, de acuerdo a la universidad de Harvard:

● FONOLÓGICA O INDIRECTA

Mientras que la primera hace referencia al mal funcionamiento de la ruta fonológica,

● SUPERFICIAL

La segunda conlleva una lenta velocidad de procesamiento, lo que deriva en el mal funcionamiento de la ruta visual.

● MIXTA O PROFUNDA

Es una mezcla entre las dos anteriores.



Patrimonio de la Humanidad. La provincia es sinónimo de naturaleza: lleva más de 220 millones de años trabajando en ese sitio. Un paisaje de otro planeta.

BAJO EL CIELO DE SAN JUAN

Debe ser uno de los mejores lugares del mundo para mirar hacia arriba. De hecho, los fanáticos de la observación astronómica coinciden en que el mejor cielo del mundo lo tiene San Juan. Capital Nacional del Astroturismo, la provincia cuyana de cielo limpio, cristalino y eternamente despejado invita también a mirar hacia atrás: visitar la casa donde nació Domingo Faustino Sarmiento o recorrer los mismos senderos que hace 180 millones de años pisaron los dinosaurios. La travesía incluye una excursión a “un paisaje de otro planeta”: el Parque Provincial Is-

chigualasto, más conocido como El Valle de la Luna, a 330 kilómetros de la ciudad capital y declarado, por su valor arqueológico, Patrimonio de la Humanidad.

LA CASA DE DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO

Ubicada en el microcentro sanjuanino, la casa del “Padre del aula”, con su estilo colonial, conserva todavía las paredes de adobe y tapia y los techos originales de caña, palo y barro. Es una de las pocas que quedó en pie tras el terremoto de 1944, fue declarada monumento histórico nacional en 1910 e inaugurada como museo y biblioteca un año más tarde. Hay

siete salas donde ver mobiliarios, documentos, libros y reliquias familiares. ¿La perлита? En una de las habitaciones se encuentra el famoso telar original de Doña Paula Albarracín.

EL VALLE DE LA LUNA

El Parque Provincial Ischigualasto es uno de los grandes atractivos turísticos del país, sea por su valor geológico, por las excursiones o por el aspecto tan particular que tienen las geoformas, que fueron esculpidas por la erosión del agua, el viento y el sol y se erigen en el terreno rocoso dándole ese aspecto lunar. El paseo funciona como un viaje por la evolución del planeta. Sus 62 mil hectáreas constituyen el único lugar del mundo en donde se pueden ver al descubierto formaciones que pertenecen a todo el período Triásico, de la era Mesozoica, en forma completa y ordenada. Dentro del parque, el circuito de 40 kilómetros lleva más o menos cuatro horas. “El gusano”, el “Balcón de valle pintado”, la “Cancha de bochas” y “El submarino” son algunas de las geoformas más conocidas. Además, la

CRÉDITOS: MARIO-RODRIGUEZ-UNSPLASH



DIVERSIDAD. Por su relieve y clima, San Juan tiene una gran variedad de especies andinas, patagónicas y pampeanas. Cuenta con quince áreas de reserva natural

OSEDEIV A UN PASO



CAP SAN JUAN

Osedeiv cuenta con Centros de Atención Personalizada (CAP) distribuidos en todo el país. En cada uno se brinda atención personalizada a los afiliados y a las empresas que necesiten realizar algún trámite o realizar alguna consulta.

En el CAP San Juan se brinda asesoramiento profesional y se da respuesta a todas las inquietudes. Se pueden realizar gestiones como altas, bajas y modificaciones de afiliaciones, autorizaciones de estudios y órdenes médicas, reintegros y gestión de turnos para prestaciones.

DIRECCIÓN

📍 Laprida 190 Oeste
Edif. Carrascal EP. Of. 3
☎ (0264) 420-3522

zona es una importante reserva paleontológica, con hallazgos que incluyen los esqueletos de dos dinosaurios de hace 230 millones de años, que hoy se pueden ver en el Museo de Ciencias Naturales del parque, a la entrada del centro turístico.

CIELITO LINDO

Además de un viaje al pasado, la provincia ofrece una mirada hacia espacios desconocidos. Su cielo, uno de los más claros y limpios del mundo, su geografía, su clima despejado y soleado casi todos los días del año, motivaron la instalación de varios observatorios. Si bien en un principio estos fueron concebidos con fines científicos y de investigación, con el tiempo se han convertido en un punto turístico para los amantes de la astronomía. El Parque Nacional El Leoncito es uno de los puntos obligados para observar cuerpos celestes y descubrir los misterios que esconde el cielo. El parque se encuentra a 2250 metros de altura en el departamento de Calingasta, a 220 kilómetros de la capital sanjuanina y 34 kilómetros del pueblo de Barreal. Cuenta con dos estaciones astronómicas: el Complejo Astronómico El Leoncito (CASLEO) y el Observatorio Astronómico Carlos Ulrico Cesco (CESCO).

DATOS ÚTILES

COMPLEJO ASTRONÓMICO EL LEONCITO

Las visitas diurnas incluyen senderos, cascadas y miradores. Por la noche, además de la observación astronómica (estrellas, planetas, galaxias), se ofrecen los servicios opcionales de cena y/o alojamiento y desayuno.

Más información:

www.casleo.gov.ar
visitas@casleo.gov.ar

OBSERVATORIO ASTRONÓMICO FÉLIX AGUILAR

Facultad de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales de la Universidad de San Juan

Puede ser visitado de lunes a viernes, entre las 8 y las 12, y los días miércoles y viernes se hace visita guiada al Observatorio.

Más información

+54 264-4231467, 4238494
<https://www.cielodesanjuan.com/>

PARQUE PROVINCIAL ISCHIGUALASTO

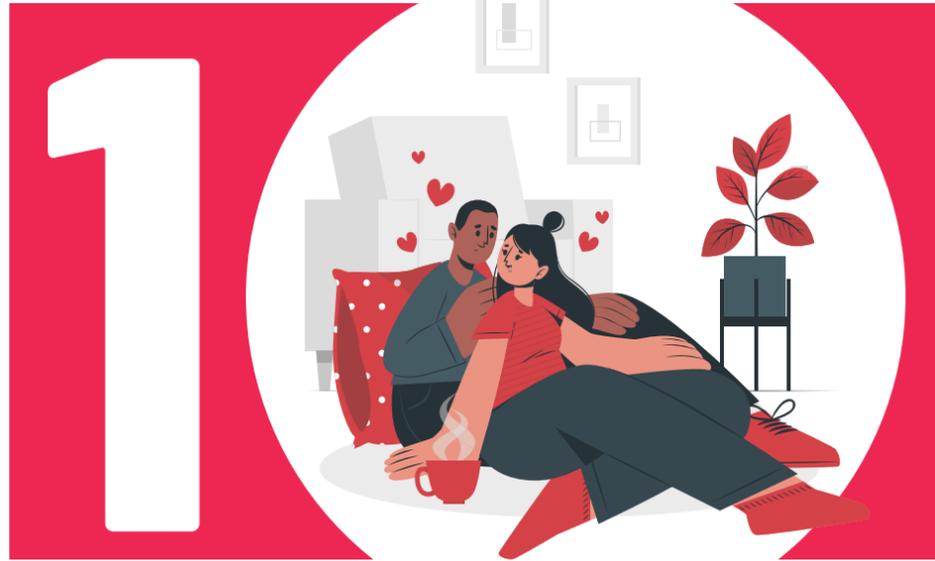
Está ubicado sobre la ruta nacional 150, a 330 km de la ciudad capital. Además del tradicional recorrido, los visitantes pueden hacer el Circuito de la Luna Ilumina, el del Cerro Morado y el de Mountain Bike.

Más información

+54 (264) 4086074
www.ischigualasto.gov.ar/sp/
info@ischigualasto.gov.ar

10 PREGUNTAS SOBRE VPH

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

**1 ¿Qué es el VPH?**

Sus siglas corresponden a Virus de Papiloma Humano y en verdad es una familia de virus. Existen más de 100 tipos, 40 de ellos afectan la zona genital y anal, tanto de mujeres como de varones

2 ¿Todos son igual de peligrosos?

No. Existen los VPH "de bajo riesgo oncogénico", asociados en general con lesiones benignas -verrugas- y los VPH "de alto riesgo oncogénico"; sólo alrededor de 15 son de este tipo.

3 ¿Pueden provocar cáncer?

Sí, la infección persistente de los VPH de alto riesgo oncogénico puede evolucionar a cáncer. El más frecuente es el de cuello de útero; pero también puede evolucionar en cáncer de ano, pene, vagina, vulva y orofaríngeos. El cáncer de cuello uterino es el cuarto cáncer más frecuente en las mujeres.

4 ¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de las personas que tienen los de alto riesgo oncogénico no muestran signos de la infección hasta que ha causado graves problemas de salud.

5 ¿Cómo se detecta?

La prueba de Papanicolaou (PAP) y la prueba del Virus del Papiloma Humano permiten identificar alteraciones en el cuello del útero. En el caso de los varones, es más difícil detectarlo.

6 ¿Cómo se contagia?

Por contacto de la piel con la zona genital y anal; y aún sin penetración puede haber contagio. Algunas infecciones por VPH que causan lesiones respiratorias orales o superiores se contraen a través del sexo oral

7 ¿Cómo se previene?

El uso correcto de preservativo previene parcialmente, ya que el virus puede alojarse en

puntos de la zona genital-anal que no quedan protegidos. En las mujeres, se aconseja un estudio anual de PAP a partir de los 25 años; y, además, el calendario de vacunación incorporó hace diez años la vacuna tetravalente, que protege de los genotipos de alto riesgo más frecuentes y de dos genotipos de bajo riesgo.

8 ¿A qué edad se aplica la vacuna?

La primera dosis a los 11 años; la segunda, 6 meses después. No requiere orden médica y es gratis en todos los centros de salud del país. También se recomienda la vacunación contra VPH en mujeres y varones entre 11 y 26 años que vivan con VIH.

9 ¿Cómo se cura?

No existe cura para el virus en sí mismo, pero sí hay tratamientos para los trastornos de salud que el VPH puede causar, tales como verrugas genitales, cambios en el cuello del útero y cáncer cervicouterino. Pero como el virus en sí mismo no tiene cura, lo cierto es que las verrugas que desaparecen pueden más tarde volver a aparecer en los mismos u otros lugares.

10 ¿Cómo se trata?

Las lesiones de bajo grado, en general, no necesitan de un tratamiento; algunas verrugas persistentes son tratadas con cremas y ácidos que se colocan de forma local. Las lesiones causadas por los de alto riesgo necesitan desde criocirugía y uso de láser hasta la extracción quirúrgica.

**ATENCIÓN A LAS VERRUGAS**

Aunque no aparecen en todos los casos, las verrugas son un síntoma de infección por VPH.



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

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.

