



MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR TAICHI

P. 4-5

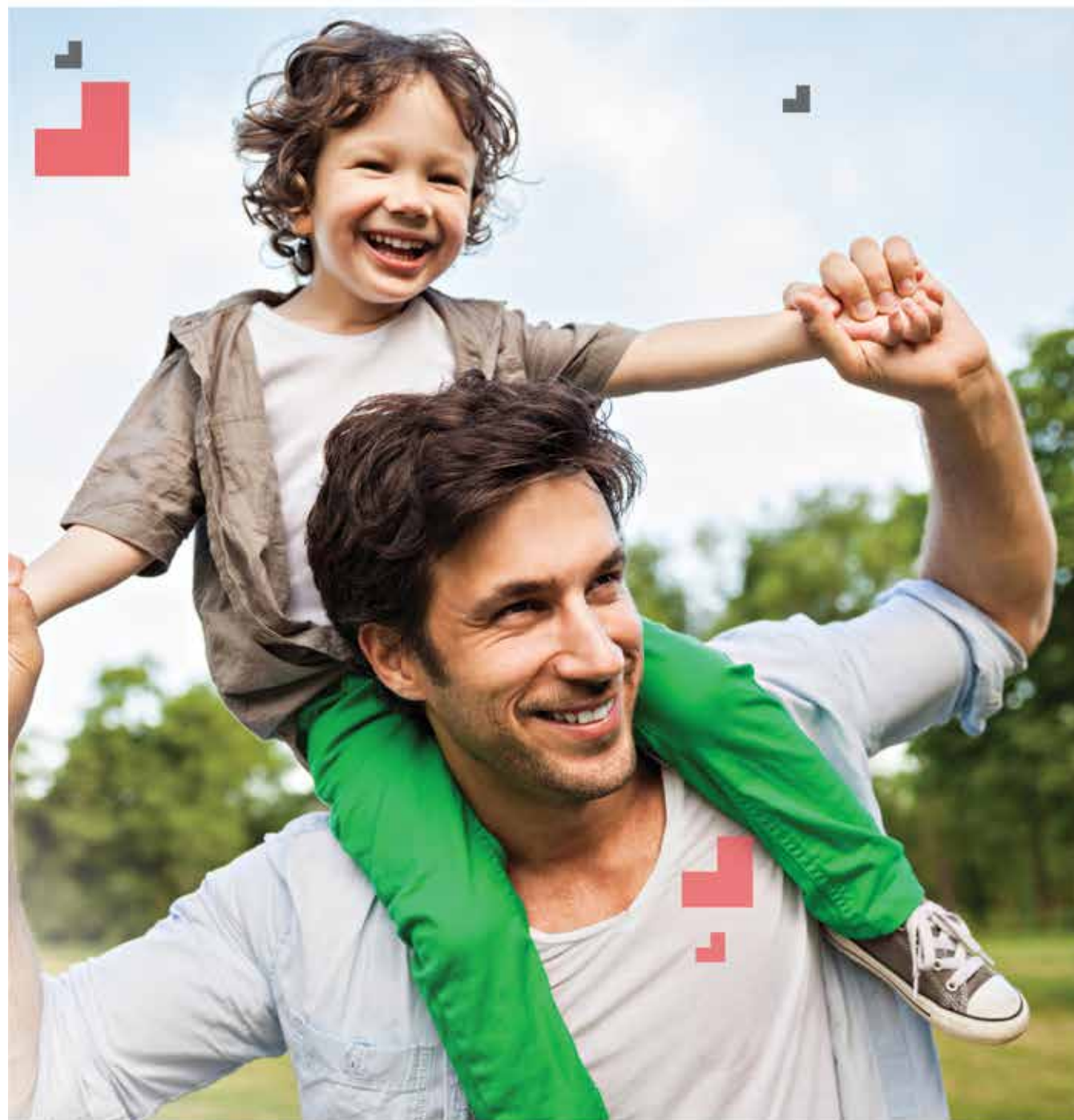


ADEMÁS

CULEBRILLA:
MITOS Y VERDADES

CUANDO LOS
LUNARES HABLAN

SAN LUIS, DEL
MICROCLIMA
A LOS MONUMENTOS
FARAÓNICOS



EDITORIAL

Anticiparse es clave

El avance de la vacunación contra el COVID-19 nos demuestra en tiempo real el verdadero alcance que tiene la prevención: las estadísticas epidemiológicas indican que poco a poco, pero de manera sostenida, podemos ver la luz al final del túnel. El impacto de la conducta preventiva es real: con cuidados adecuados, chequeos médicos y consultas con profesionales se evitan y se tratan de forma temprana todo tipo de patologías. Nuestro nuevo ciclo de charlas, gratuito para todos nuestros afiliados, hace foco en esta evidencia médica. Lo mismo que este número de OSEDEV, donde repasamos todos los beneficios para la salud que ofrece la práctica de Tai Chi, señalamos qué tipo de lunares ameritan una consulta médica o qué se debe hacer para evitar la aparición de cálculos renales. Además, les contamos qué es la Púrpura de Henoch-Schönlein, esa especie de "moretones sin golpes" que aparecen en los niños, de qué se trata la culebrilla y en qué consiste el llamado "ayuno intermitente".

En línea con las prácticas saludables, viajamos hasta San Luis, donde se encuentra una de las ciudades con mejor oxigenación del mundo. Sí: un número para respirar hondo y volver, de a poco, a la vida que tanto soñamos.

Gerardo F. Bernusi,
Presidente

SUMARIO

4-5
EN MOVIMIENTO
TAICHI: MEDITAR
CON ENERGÍA

6-7
PREVENCIÓN
ATENCIÓN AL
MANGUITO ROTADOR

8-9
TEMAS DE SALUD
¿MORETONES SIN GOLPES?

10-11
PREVENCIÓN
AYUNO INTERMITENTE:
¿MODA O PRÁCTICA
SALUDABLE?

12-13
PREVENCIÓN
EL ABC DE LOS LUNARES:
TODO LO QUE TENÉS QUE
SABER

14-15
TEMAS DE SALUD
UNA "CULEBRA" AGAZAPADA
EN EL CUERPO

16-17
VIAJAR
SAN LUIS:
EL AIRE ES MÁS PURO

18
FAQ
SOBRE CÁLCULOS RENALES

STAFF

Comisión Directiva OSEDEV • 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, Paula Meggiolaro y Guadalupe Diego. **Producción gráfica:** Impresos Cariglio. **Foto de tapa:** Freepick



Cuerpo y mente: el arte marcial mejora la flexibilidad del cuerpo y equilibra la mente. A través de sus movimientos calmos se potencia la fuerza muscular.

TAICHI: MEDITAR CON ENERGÍA

El Tai Chi Chuan es un arte marcial milenario de origen chino cuya práctica constante logra un equilibrio entre cuerpo y mente.

Literalmente el nombre Tai-chi significa "supremo puño definitivo" o "sublime último puño" ya que fue desarrollada como una técnica de defensa personal. Actualmente se ha convertido en una forma elegante de ejercicio que se utiliza para la armonía mental y física y es practicado por varios millones de personas en todo el mundo.

Se caracteriza por movimientos lentos y fluidos que exigen mucha coordinación y atención con la respiración. Se

trata de un tipo de meditación activa.

Lo esencial del ejercicio está representado por una o varias formas, que consisten en secuencias de movimientos fluidos y claramente determinados. Estas se practican individualmente, en general siguiendo los movimientos de un instructor. Una forma se compone de varios cuadros, pasos o figuras (movimientos individuales) con una secuencia predefinida.

Su principal característica es que los "golpes", o más bien la simulación de ellos, se propinan con las palmas de las manos, intentando proyectar la máxima energía hacia ellas.

Por sus movimientos suaves, casi

cualquier persona puede practicar Tai Chi Chuan, desde niños hasta adultos mayores. Preferentemente se realiza al aire libre, lo que ayuda a una mayor conexión con la naturaleza.

EL CUERPO LO AGRADECE

Las posturas y movimientos calmos y pausados mejoran la fuerza muscular y alivian posibles dolores articulares o musculares. La práctica se realiza de pie, los brazos llevan a cabo movimientos que van gradualmente de simples a complejos, donde se trabajan las articulaciones, fortaleciéndolas y oxigenándolas. En personas que sufren de padecimientos crónicos como artritis, el Tai Chi ayu-

da a mejorar el andar y a aliviar dolores.

La práctica regular fortalece también el sistema cardiovascular y respiratorio. La combinación de movimientos lentos y progresivos con dinámicos y pausas ayuda a disminuir la frecuencia cardíaca y aumentar la circulación. Además, al basar estos desplazamientos en la respiración consciente y controlada, se aumenta la capacidad respiratoria, oxigenando al cerebro.

El sistema digestivo también se beneficia con los movimientos pausados y precisos del Tai Chi. La respiración abdominal profunda produce un continuo masaje del estómago y de los intestinos, con lo que además de ejercitar los músculos internos del abdomen se previene el prolapso. Se equilibra el apetito, mejora el estreñimiento, ayuda a disminuir el colesterol y a mejorar el aprovechamiento de las proteínas.

En cuanto al sistema hormonal, la práctica diaria del Tai Chi mejora la tolerancia a la glucosa y reduce la cantidad de insulina necesaria en las personas diabéticas. Además, mejora el funcionamiento de las glándulas suprarrenales.

El aumento de la flexibilidad, el equilibrio y la corrección de la postura son otras de las beneficiosas propiedades

de la práctica milenaria,

BENEFICIOS CEREBRALES Y ESPIRITUALES

En el Tai Chi se habla de la energía como "Qi" o "Chi", tal como se le denomina en el Taoísmo filosófico. Según esta doctrina y la medicina tradicional china, la energía debe fluir por el cuerpo libremente pero también hacerlo por las vías correctas. Cuando esto no sucede es cuando aparecen las enfermedades y los dolores, cuando el "Qi" está bloqueado. Desbloquear el Qi y activar ese flujo de energía es uno de los resultados de la práctica de esta disciplina.

El mantener la atención focalizada en los movimientos y en concordancia con la respiración hace que sea un gran recurso para el manejo del stress y el control de la ansiedad. La buena oxigenación ayuda también en la activación de la memoria y la claridad mental. La constancia en la práctica y la disciplina estimulan la autoconfianza.

Muchos de los que empiezan Tai Chi, dándole tiempo a sus resultados, no lo abandonan jamás. Y así, sus cuatro principios, les sirven de guía durante toda su vida: diligencia, perseverancia, respeto y sinceridad.

SUAVIDAD Y CONCENTRACIÓN.

Los movimientos son suaves, no violentos.

El cuerpo debe estar relajado y la mente con la atención plena.

ALGUNAS OTRAS ARTES MARCIALES

Las artes marciales son un conjunto de prácticas cuyo objetivo es someter o defenderse de alguien mediante el enfrentamiento cuerpo a cuerpo en base a normas y técnicas concretas. Hoy en día se utilizan, sobre todo, como una forma de deporte y práctica física para mantenerse saludable.

JUDO:

De origen japonés. No se basa en los golpes, sino en el agarre. La técnica consiste en agarrar al contrincante, absorber su fuerza y limitar su movimiento para así controlarlo mediante llaves, sumisiones y estrangulaciones.

KARATE:

De origen japonés. El objetivo es derrotar al contrincante mediante puñetazos y patadas realizados de forma firme.

KUNG-FU:

De origen chino, con raíces filosóficas muy fuertes. Los contrincantes luchan mediante puñetazos, patadas, llaves y empujones que tienen el objetivo de hacer perder el equilibrio y llevar al suelo.

TAEKWONDO:

De origen coreano. Se utilizan mucho las piernas para dar golpes, desestabilizar y también para esquivar.

CAPOEIRA:

De origen brasileño. Desarrollada por esclavos africanos, quienes para mantener sus rasgos culturales, mezclaron combate, danza y acrobacias.



Manguito rotador. Los músculos y tendones que rodea la articulación del hombro suelen presentar problemas para quienes realizan movimientos repetitivos con el brazo.

LOS MOVIMIENTOS QUE AFECTAN AL HOMBRO

La aparición de las computadoras ha sido una de las revoluciones más grandes de la humanidad. Y estos dispositivos, aunque hacen mucho más fácil el trabajo, traen consigo también algunos males. Uno de ellos, el famoso mal del manguito rotador; que se vincula más específicamente con el mouse de la computadora y con los movimientos repetitivos. "El manguito rotador es un grupo de cuatro músculos que

se unen y junto con los tendones forman una cubierta alrededor de la cabeza del húmero. El manguito rotador une el húmero con el omóplato y ayuda a elevar y rotar el brazo". Así, textual, lo explica bien claro la Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos.

Una lesión en esta zona puede causar un dolor sordo en el hombro que empeora con el uso del brazo. Entre los síntomas que aparecen cuando existe alguna afección relacionada con el manguito

rotador también se encuentran: sueño perturbado, dificultad para peinarse o tocarse la espalda, debilidad en el brazo [este último es crucial a la hora de definir si es necesario hacer una consulta con un médico para evaluar mejor el estado en general].

LAS LESIONES MÁS COMUNES

Las lesiones más comunes que se dan en esta zona son: tendinitis y desgarro. La primera afección, también conocida co-

mo pinzamiento, refiere a cuando los tendones se inflaman y pueden resultar más hinchados durante los movimientos del hombro. Algunas de las causas que pueden ayudar a que se genere una tendinitis son: mantener el brazo en la misma posición durante periodos largos, dormir sobre el mismo brazo todas las noches, practicar deportes que requieren movimiento repetitivo del brazo por encima de la cabeza como el tenis, béisbol, natación y pesas y, por último, trabajar con el brazo por encima de la cabeza durante muchas horas o días, como lo hacen pintores o carpinteros. En tanto, los desgarros de manguito rotador pueden suceder tras una caída sobre el brazo estirado o después de un movimiento súbito de un tirón al tratar de levantar algo pesado; existen dos tipos: el parcial, cuando la ruptura no corta completamente las conexiones al hueso y completo o total, cuando la ruptura se da en todo el tendón. Por último, se encuentra el desgarro degenerativo, que ocurre de forma natural a medida que envejecemos. Además de

ser frecuentes, las lesiones del manguito rotador aumentan con la edad.

CÓMO SE TRATAN

Si bien algunos desgarros no se sienten, hay otros que pueden ser muy dolorosos. Qué hacer para mejorar va a depender de la edad, el estado de salud y de qué tan severa sea la lesión. Las indicaciones pueden ir desde reposo, calor o frío en el área afectada, medicinas para reducir el dolor o la hinchazón, estimulación eléctrica de los músculos y los nervios, ultrasonido, inyección de cortisona hasta cirugía. Es importante seguir un tratamiento médico porque de no hacerlo estos problemas podrían provocar desde debilidad o pérdida permanente de la capacidad de movimiento hasta la posible degeneración progresiva de la articulación del hombro.

LA CIRUGÍA

El médico puede recomendarla si los síntomas duran de 6 a 12 meses; si existe un desgarro grande y la calidad del tejido circundante es buena; y si existe debilidad y pérdida de la función significativas en el hombro. En la mayoría de los casos, la cirugía implica volver a unir el tendón a la cabeza del húmero. El cirujano ortopédico será el encargado de definir cuál será el mejor procedimiento.

¿SE PUEDEN PREVENIR LAS LESIONES?

Se trata de un mal que muchas veces está relacionado con el tipo de trabajo de las personas. Si dentro de la rutina existen movimientos repetitivos o si hay antecedente de lesiones del manguito rotador se recomienda: realizar ejercicios diarios de fortalecimiento del hombro que podrían ayudar a prevenir una lesión futura. Ente ellos, ejercicios isométricos del hombro y ejercicios de la articulación de rotación del hombro. Cabe destacar que mientras que se suelen trabajar los músculos frontales del pecho, de los hombros y de la parte superior de los brazos, es igual de importante fortalecer los músculos de la parte trasera de los hombros y alrededor del omóplato para mejorar el equilibrio muscular de los hombros.

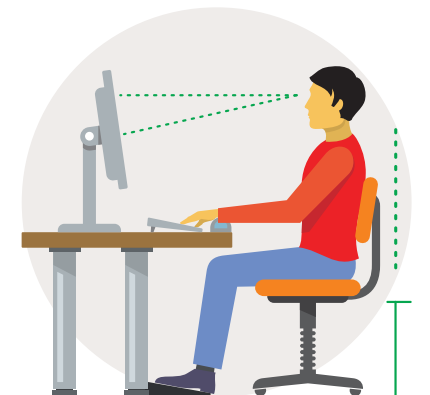
FACTORES DE RIESGO

- Trabajos que implican el uso de la computadora.

Postura incorrecta.



Postura correcta.



- **Trabajos de construcción:** carpintería/pintura.

- **Edad:** los desgarros son más frecuentes en mayores de 60 años.

- **Antecedentes familiares:** componente genético en las lesiones del manguito rotador.

Púrpura de Schönlein-Henoch. Un sarpullido indoloro de manchas rojizas es la primera y más evidente señal de esta patología presente más en niños que en adultos.

¿MORETONES SIN GOLPES?



PUNTOS DE COLOR PÚRPURA.

Una respuesta anormal del sistema inmunitario es la que provoca una inflamación de los vasos sanguíneos microscópicos en la piel.

CRÉDITOS: FREEPIK / GRÁFICOS: Nicolás M. Cardinale

blemas abdominales (náuseas, vómitos o dolores leves) o problemas renales (esto último en un bajo porcentaje de casos). El más común observado es la presencia de sangre en la orina, que se hace visible por la coloración más oscura del pis.

QUÉ HACER

El diagnóstico se basa casi siempre en los síntomas. El pediatra puede indicar un análisis de sangre y de orina para ayudar a descartar otras afecciones y controlar la función renal. No existe un análisis de sangre específico para diagnosticar la púrpura de Schönlein-Henoch. A los pacientes con dolor abdominal intenso se les puede realizar una ecografía del abdomen y, en el caso de pacientes con síntomas inusuales, una biopsia de piel o de riñón pueden ayudar al diagnóstico.

Al tratarse de una enfermedad leve, la púrpura de Schönlein-Henoch, generalmente, se trata con reposo, administración de líquidos y analgésicos de venta libre como el paracetamol.

En los casos graves es probable que el niño deba ser hospitalizado.

Una vez que desaparecen los síntomas de la enfermedad es conveniente controlar la presencia de sangre y proteínas en la orina durante al menos 6 meses después del diagnóstico inicial, aunque los primeros resultados de las pruebas realizadas sean normales. Esto asegurará que la afección no ha dañado riñones y que estos funcionan correctamente. Algunas veces, la HSP persiste en los riñones o aparece más adelante, y puede necesitar tratamiento adicional.

QUÉ ESPERAR

La mayoría de las veces, la púrpura de Schönlein-Henoch mejora y desaparece completamente y por sí sola en el transcurso de un mes. A veces la enfermedad es recurrente, y esta recurrencia es más común cuando están comprometidos los riñones del niño. Si vuelve, por lo general es menos grave que la primera vez. El pronóstico a largo plazo depende en gran medida de si los riñones han estado comprometidos o no; y, si así fuera, cuán grave fue el grado del daño.

Sí, moretones sin goles. Tal cosa es posible y se trata de una patología llamada Púrpura de Henoch-Schönlein, una afección de los vasos sanguíneos con mucha mayor recurrencia en los niños antes que en adultos. Aquí, una guía para detectarla y cómo tratarla.

La Púrpura de Schönlein-Henoch (HSP, por su sigla en inglés) es una enfermedad en la que los vasos sanguíneos pequeños se hinchan e irritan. A esta afección se le llama vasculitis. Es más común en niños de entre 3 y 15 años de edad y muy rara vez se presenta en adultos. La HSP no es contagiosa y tiende a afectar más a los varones que a las niñas.

No se conoce su causa real; sin embargo, la mitad de las veces los niños que la contraen han sufrido antes un resfrío o una infección respiratoria, como amigdalitis estreptocócica (enfermedad que causa dolor de garganta).

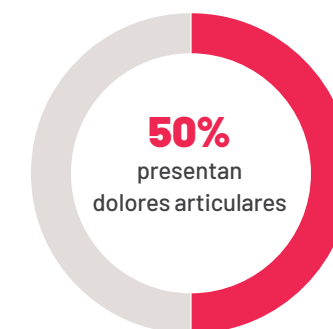
CÓMO DARSE CUENTA

Generalmente, el primer signo de la púrpura de Schönlein-Henoch es un sarpullido indoloro llamado púrpura palpable, que se presenta como manchas rojizas oscuras en las piernas y las nalgas y también pequeños puntos rojos en pies y tobillos.

En bebés y niños pequeños -especialmente aquellos que todavía no caminan- el sarpullido puede producirse en los brazos, el tronco y la cara; habitualmente, desaparece en aproximadamente 10 días.

Algunos niños pueden tener también molestias o dolores en las articulaciones (caderas, rodillas y tobillos), dolor o pro-

ESTADÍSTICAS. EL HSP EN NÚMEROS



AYUNO INTERMITENTE: ¿MODA O PRÁCTICA SALUDABLE?

Espacio entre comidas. El ayuno intermitente es una forma de alimentarse que contempla largos períodos de abstinencia para activar una renovación celular.



Desde que se convirtió en el modo de alimentarse de algunas celebrities y líderes de opinión, más de uno se ha preguntado si el ayuno intermitente era una práctica saludable y segura o si se trataba de una moda pasajera más.

El ayuno intermitente implica abstenerse de comer durante un tiempo determinado, antes de volver a comer de forma regular. De esta forma, dicen, no sólo se eliminan grasas, sino que se mejora la salud general y la longevidad. Sus defensores afirman que un programa de ayuno intermitente, sostenido en el tiempo, es más fácil de mantener que las dietas tradicionales.

UN POCO DE HISTORIA

Por mucho tiempo el concepto general ha sido que se necesitan 3 ó 4 comidas balanceadas al día para estar saludables.

Para muchos, el desayuno es la comida más importante del día, seguido por un buen almuerzo para enfrentar el resto de la jornada laboral y una cena liviana y frugal para un descanso sosegado. ¿De dónde surgió la idea de las 3 ó 4 comidas diarias? Surgió de cambios culturales: cuando el hombre blanco llegó a América se encontró con nativos que comían sólo cuando sentían hambre, sin tener horarios fijos, asumiendo esta característica como muestra de su salvajismo. En el período nómada de la humanidad era normal comer una gran cantidad luego de cazar y después no comer por períodos prolongados. Muchas tribus indígenas no consumen alimentos todos los días (tribus que tienen, en promedio, una expectativa de vida mayor a la media del país de origen).

La explicación y el concepto común que justifica la ingesta de las 3 / 4 comidas diarias es que un nivel de glucosa estable es clave para la salud.

El problema de este concepto enseñado por la biología tradicional es que da la idea de que la glucosa es la fuente principal de energía del organismo cuando, en realidad, se podría vivir por completo sin hidratos de carbono: el hígado puede producir toda la glucosa necesaria para vivir.

BENEFICIOS DE AYUNAR

El ayuno estimula unas proteínas llamadas sirtuinas, encargadas de reparar ADN, deteniendo la velocidad del proceso de envejecimiento. Además, acelera la producción de nuevas neuronas en el cerebro, reduciendo la incidencia de Alzheimer y Parkinson.

Hay distintos tipos de ayuno intermitente pero el tradicional consta de ayunar al menos 16 horas diarias, esto le da tiempo al organismo a reducir sus reservas de glucógeno y empezar a consumir grasa como fuente de energía primaria. Uno de los procesos que se activa con

mayor fuerza en este tipo de ayuno de 16 horas es el de autofagia. Este término hace referencia a la aniquilación de células que no cumplen funciones indispensables, fortaleciendo al sistema inmune y ayudando a sostener un estado saludable a largo plazo.

Una sola comida diaria permite al organismo librarse de manera más fácil de excesos innecesarios. Y una sola comida no implica necesariamente menos ingesta de calorías pero uno de los mayores beneficios del ayuno intermitente es la pérdida de interés en hidratos de carbono refinados y comidas perniciosas en general, dado que permite mantener niveles de energía más estables.

DISTINTOS TIPOS DE AYUNOS

Existen numerosas combinaciones de ayuno intermitente, según horarios. Cada cual puede adaptarse a la manera que mejor le resulte, según los hábitos, dispo-

sición o tendencia a comer. Todos consisten en combinar un periodo de ingesta alternado con otro de ayuno.

Existe varios métodos o maneras de hacerlo. Estos son algunos:

Ayuno 16/8: es el más extendido y consiste en ayunar durante dieciséis horas y permitir la ingesta durante las ocho siguientes. Para practicarlo basta con cenar temprano y esperar hasta el almuerzo, sin desayunar.

Ayuno 12/12: consiste en pasar 12 horas entre comidas. Este es más complicado de adaptar a nuestra vida cotidiana, aunque puede realizarse, por ejemplo, cenando y desayunando, sin comer nada a la hora del almuerzo/merienda.

Ayuno 24: consiste en pasar un día entero sin comer, a base de líquidos.

Ayuno 48: aquí serán dos días sin ingerir alimentos tras lo cual se pasa un día entero comiendo de forma normal. Este formato es solo para las personas acostumbradas desde hace tiempo al ayuno. Al igual que con el de 24, para practicarlo hay que ir acostumbrando al cuerpo.

Ayuno 20/4: en este sistema se pasan 20 horas de ayuno y se ingiere durante cuatro. Una manera de hacerlo es dejarla para el final del día y hacer una cena más contundente de lo normal. El resto del día se pueden tomar líquidos.

En cualquier caso, por el impacto que tiene la alimentación sobre nuestra salud, ningún ayuno de este tipo debe realizarse sin consultar antes con un médico especialista.



Nevus. Tal es el nombre que reciben los lunares. Y si bien la mayoría no causan problemas, hay algunos que pueden convertirse en melanomas.

EL ABC DE LOS LUNARES: TODO LO QUE TENÉS QUE SABER

Los lunares, también conocidos como nevos, son un tipo frecuente de crecimiento en la piel que aparece en la niñez o en la adolescencia y que dura toda la vida. Surgen cuando los melanocitos, las células que producen melanina (el pigmento natural que le da color) crecen en grupos o aglomeraciones. Se estima que las personas tienen entre 10 y 40 lunares distribuidos en sus cuerpos.

Los lunares pueden ser de distintos colores (marrones, canela, negros, rojos, azules o rosados), tener diferentes texturas (suaves, arrugados, planos o tener relieve) y hasta pueden tener pelos. La mayoría de las personas tienen lunares en su cuerpo y casi todos son inofensivos. Sin embargo, es importante reconocer los cambios en un lunar (como su tamaño, forma, color, o textura), que pueden sugerir que se está desarrollando un melanoma, el más peligroso de los cánceres de piel.

CÓMO CONTROLARLOS

Los lunares aparecen y nos acompañarán toda la vida, está en nosotros hacerles un seguimiento. Hay algunos patrones a tener en cuenta: si son asimétricos, si tienen bordes irregulares, cortes u ondas, si cambian de color o tienen un color irregular. Otra señal de alarma es la aparición de un nuevo lunar de más de 6 milímetros

LAS 5 MEDIDAS PARA PROTEGER LOS LUNARES

- 01.** Evitar la exposición excesiva al sol, especialmente entre las 10 y las 16 horas
- 02.** Aplicarse protector solar con FPS superior a 15, según el tipo de piel y actividad que se vaya a realizar.
- 03.** En los niños, es fundamental usar protectores solares con formulaciones pediátricas ya que son más seguros y eficaces
- 04.** Evitar el uso de camas solares para uso cosmético ya que pueden inducir lesiones malignas
- 05.** Realizar un autoexamen de los propios lunares y visitar periódicamente al dermatólogo para evitar la detección tardía

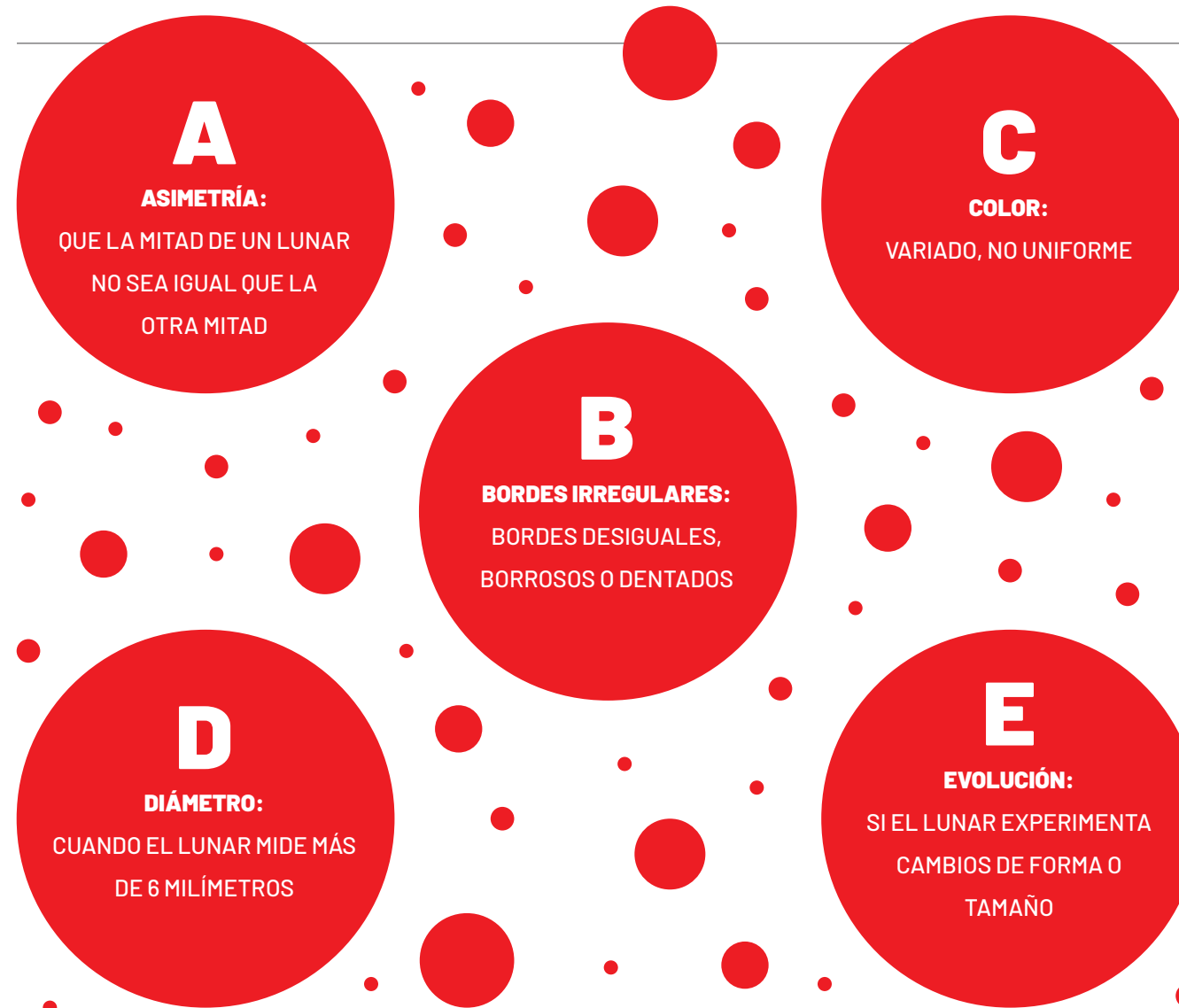
de un día para el otro. De encontrar alguna característica que resulte irregular, lo primero que hay que hacer es ir a un profesional de la salud para que lo controle. Si llega a ver algo sospechoso en la visita, hará una biopsia para analizarlo y descartar que se trate de un melanoma [nombre genérico de los tumores melánicos o pigmentados].

“Para un estudio más completo de los lunares existe un estudio llamado Dermatoscopia Digital, que consiste en el uso de una lupa especial para observar las estructuras de la piel y así obtener un diagnóstico preciso, sobre todo en las personas que tiene muchos lunares o con antecedentes de cáncer de piel. Esta técnica sencilla y no invasiva, a través de fotografías, nos permite archivarlas en formato digital ayudándonos a controlar modificaciones en el futuro”, explica Gustavo Aníbal Cardozo, médico dermatólogo del Centro Psoriahue.

El control de lunares debe ser anual. Hay determinados casos, como antecedente personal o familiar de cáncer de piel u otros, que deben ser monitoreados con más frecuencia.

CÓMO SE PREVIENEN LOS MELANOMAS

Además de la autoexploración, la mejor manera de prevenir este tipo de cáncer es cuidándose de la exposición a los rayos UV, usar protector solar todo el año 30 minutos antes de salir al aire libre, evi-



tar las camas solares y cubrirse la piel especialmente en los horarios en que el sol está más fuerte.

“La incidencia del cáncer de piel ha estado aumentando en los últimos años. Probablemente se deba a una mejor información del tema en la comunidad, que permite una detección precoz, y mayores controles sobre todo en personas que reciben o han recibido, una mayor exposición a la luz solar”, sostiene Cardozo.

Y agrega: “La exposición solar sin protección a la luz UV natural o artificial es un factor de riesgo de todos los tipos de cánceres de piel. Para protegerse se recomienda el uso de ropas de vestir que cubran áreas delicadas como el rostro,

brazos y zona del pecho. Que use un filtro solar de amplio espectro FPS superior a 30, que debe ser renovado cada dos horas y evitar la exposición solar entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde también. En los días nublados la protección debe ser la misma y evitar exponer a los niños menores de un año al sol directo. Se desaconseja las camas solares”.

CÓMO SE TRATAN LOS MELANOMAS

Para evaluar de qué tipo de lunar se trata, se extirpa y se hace un análisis de las células que rodean la zona donde estaba ubicado. En la mayoría de los casos los melanomas se curan, pero de no ser tratados a tiempo puede producir metástas-

is y comprometer la vida del paciente.

El tipo de tratamiento va a depender de la etapa y la localización del melanoma, y va desde la simple cirugía a la biopsia del ganglio centinela -para ver propagación- hasta la posible extirpación de ganglios linfáticos o de parte de otros órganos.

“La prevención y la detección temprana son vitales en la lucha y control en el cáncer de piel”, opina Cardozo. Y concluye: “Los lunares no son las únicas lesiones cutáneas que podrían indicar la presencia de un cáncer de piel, cualquier crecimiento en la piel que sea nuevo, que haya cambiado o persistente, debe consultar a un dermatólogo”.

Herpes zóster. El virus de la varicela, que permanece en el organismo después de haber desaparecido como erupción, de repente se reactiva y se hace notar (¡y sentir!).

UNA "CULEBRA" AGAZAPADA EN EL CUERPO

El herpes zóster o "culebrilla" es una infección viral que causa una erupción dolorosa. En algunas personas los síntomas son leves como una simple picazón, pero en otras puede causar un dolor intenso que se siente con el más mínimo contacto o brisa.

Si bien puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, habitualmente lo hace alrededor del torso, envolviendo el lado izquierdo o el derecho. Con menos frecuencia se presenta en la cara y puede causar problemas auditivos o pérdida de la visión.

Se manifiesta en personas que en algún momento de la vida, generalmente durante la infancia, tuvieron varicela. Este virus reside en el cuerpo, en estado letárgico, y cuando se reactiva emerge desde la columna diseminándose a lo largo de la vía nerviosa.

Inicialmente el paciente siente dolor, hormigueo o picazón, o sensación de quemadura (ardor) en esa parte del cuerpo. Luego aparece una erupción que consiste en manchas rojas en la piel con pequeñas ampollas, similares a la varicela en su etapa inicial). A los tres o cinco días, la erupción llega a su punto máximo, luego de lo cual las ampollas se rompen formando úlceras pequeñas que, más tarde, se secan y forman costras. Allí comienza la fase de cicatrización. Todo este proceso dura entre 3 a 5 semanas.

CONSEJOS PARA SENTIRSE MEJOR

01. Descansar y alimentarse de forma saludable
02. Usar ropa floja y hecha de fibras naturales
03. No tocarse o rascarse el sarpullido
04. Lavarse las manos frecuentemente.
05. Evitar el estrés.
06. Distraer la mente con un poco de televisión, libros, música relajante o algún pasatiempo.

La causa de la reactivación del virus se desconoce, pero parece estar asociada a situaciones de estrés o alteraciones del sistema inmunitario. Por lo general se presenta en adultos de más de 50 años o en personas con trastornos inmunológicos y, salvo raras excepciones, los pacientes sólo lo sufren una vez.

COMPLICACIONES O CASOS GRAVES

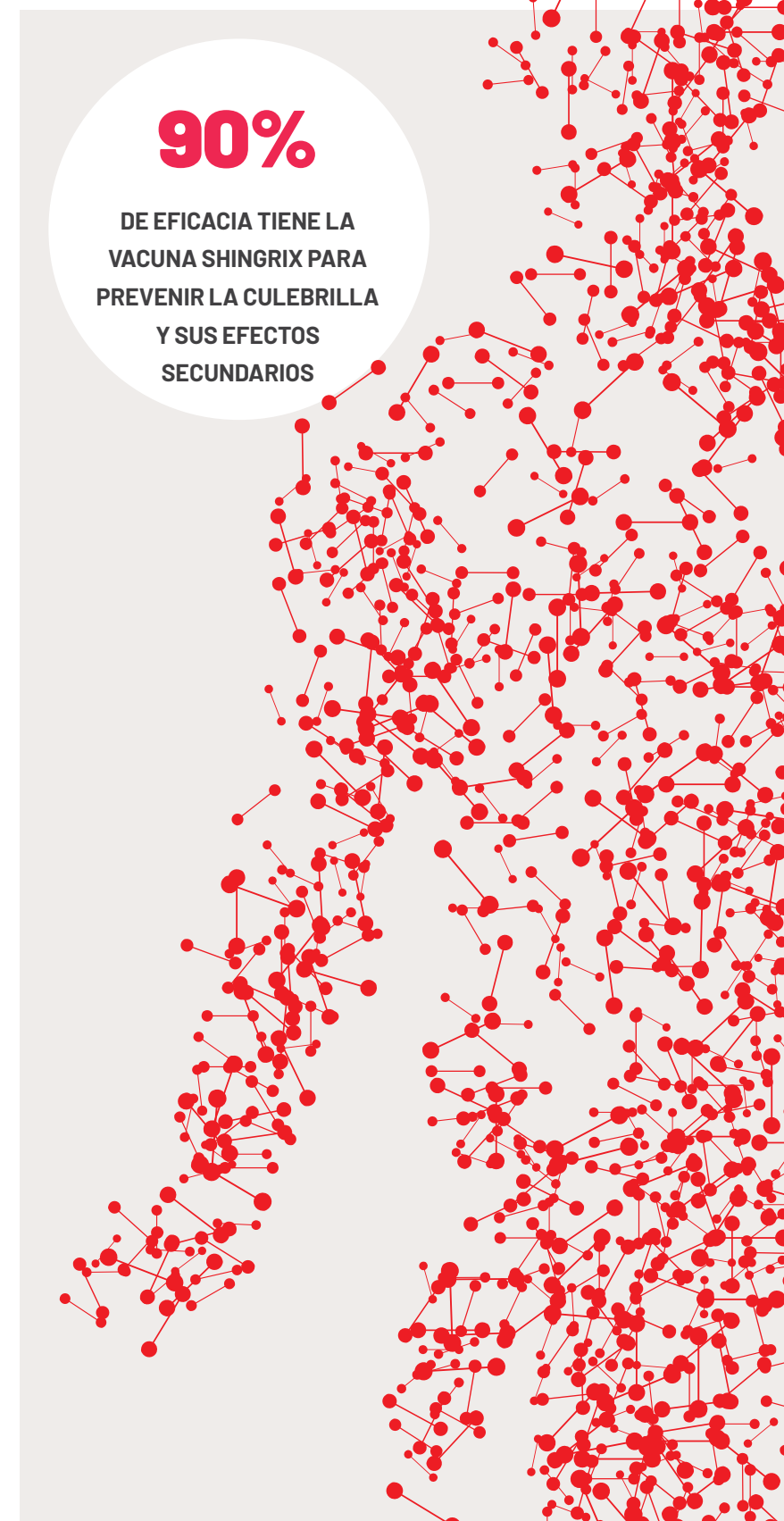
Las mayores complicaciones se encuentran dentro de los pacientes que contraen "culebrilla óptica", en las que el virus aparece en la cara e invade el nervio oftálmico. En algunos casos, las inflamaciones del ojo son muy dolorosas. Incluso puede dejarlos ciegos por un tiempo o dañarlos permanentemente la visión.

Si el herpes zóster afecta el nervio auditivo también puede producir complicación en la audición. Las infecciones de los nervios faciales pueden llevar a una parálisis temporal del rostro.

Otro de los trastornos, que no se da en la mayoría pero sí en algunos casos, es que los síntomas de la enfermedad (parálisis facial, dolor de cabeza y dolor persistente) pueden persistir por largo tiempo después de que el brote haya sanado. Este dolor se llama neuralgia post-herpética.

CONTAGIO Y TRATAMIENTO

Una persona con herpes zóster no contagia el herpes pero puede transmitir el virus de la varicela a quien no esté inmu-



nizado a esta enfermedad. Por lo general se produce sólo por contacto directo con las lesiones abiertas del sarpullido.

A pesar de que no existe una cura para, un tratamiento temprano con medicamentos contra el virus puede ayudar a que las ampollas se sequen más rápido y a limitar el dolor. Se utilizan antivirales específicos, por vía oral, que son capaces de acortar el tiempo de progresión de la enfermedad y disminuir el dolor agudo.

Por otra parte, desde 2014 y ocho años después de su lanzamiento en Estados Unidos, el mercado argentino cuenta con una vacuna para evitar el herpes zóster.

COMO TE VEN, TE LLAMAN

¿Por qué le dicen culebrilla? Según el Diccionario de Mitos y Leyendas, porque los gauchos de la pampa húmeda de la Argentina suponían que su contaminación provenía del paso de una culebra sobre la ropa cuando la tendían al sol sobre los cultivos.

Visualmente, la enfermedad provoca una erupción en la piel siguiendo una línea. Se creía que cuando la línea (la culebra) unía sus dos extremos (la cabeza se juntaba con la cola) llegaban las "consecuencias fatales para el portador".

UN CUENTO CHINO

En nuestro país existe la creencia popular de que la culebrilla puede tratarse con remedios caseros de "curanderos" o "sanadores familiares", con rezos y aplicando tinta china sobre la erupción; a veces, con una pluma de ave. Lo grave de esto es que, muchas veces, se desestima la orientación médica sin siquiera una consulta.

MISTERIO.

Toda persona que haya sufrido de varicela podría desarrollar herpes zóster. Se desconoce por qué se reactiva el virus.



Beneficios puntanos. En la provincia se encuentra una de las ciudades con la mejor oxigenación del mundo. Merlo: Número uno en calidad ambiental en nuestro país.

SAN LUIS: EL AIRE ES MÁS PURO

Hablar de San Luis es hablar de paisajes serranos, diques, termas, salinas, ríos y autopistas desérticas. Pero este lugar además tiene otra peculiaridad que la hace distinta, más allá del microclima y de las Quijadas. Es en la tierra de la calle angosta donde se erigen desde un Cabildo hecho con los planos originales del Cabildo de Buenos Aires hasta un set de cine y un estudio de música.

VILLA DE MERLO, LAS QUIJADAS Y MÁS

Con sierras de distintos colores que cambian de tono de acuerdo a la época del año, Merlo ostenta la marca de ser la tercera ciudad con mejor microclima del

mundo. Además del clima templado tiene proporciones de ozono más altas de lo normal y un alto grado de ionización negativa que favorece la relajación y el estado mental.

La Sierra de las Quijadas es un paraíso para los paleontólogos, con rastros de varias eras geológicas y hallazgos de casi 25 millones de años: desde restos fósiles de dinosaurios hasta reptiles voladores. Los visitantes se divierten entre laberintos, barrancos y graderías, que se avistan desde un gran anfiteatro natural en el corazón del Parque.

A unos 20 kilómetros de la ciudad de San Luis, un gran embalse que espejea sierras es uno de los puntos elegidos para pasar unos días de descanso en el Potrero

OSEDEIV A UN PASO

CAP SAN LUIS

Osedeiv posee Centros de Atención Personalizada (CAP) distribuidos en todo el país. Allí, todos nuestros afiliados y las empresas que lo necesiten pueden realizar trámites y recibir la asesoría que precisen de manera directa.

DIRECCIÓN

📍 Mire 731 1Piso OF. "B"
(D5700CGO) SAN LUIS
☎ (0266) 4420-722

CRÉDITOS: SERGIO-MARTINEZ-UNSPLASH / CARLOS VENANCIO



de los Funes. Ubicado sobre un encantador valle y rodeado de cerros, este espacio es escenario de deportes náuticos y pesca. Otra de las opciones cercanas a la capital, unos 30 kilómetros más al norte, es el Trapiche, una de las principales villas veraniegas. Su tupida vegetación, ríos y arroyos son elegidos para hacer trekking o dar paseos.

LOS MONUMENTOS FARAÓNICOS

Camino a la última ciudad que se fundó en la Argentina, La Punta, se puede divisar parte de las faraónicas construcciones que se han hecho en esta peculiar provincia. Desde un estudio de grabación apto para producciones cinematográficas (1800 m2 de superficie cubierta y un edificio anexo de 900 m2) a un Parque Astronómico, que incluye un Planetario y un Observatorio con telescopio de última generación. Más cerca de la ciudad, dos monumentos ambiciosos: el complejo en forma de pirámide, sede de la casa de Gobierno, y una réplica hecha con los planos originales del Cabildo de Buenos Aires. Ambos construidos como un homenaje al Bicentenario de la Revolución de Mayo.

Sea por el clima, el aire, los ríos, cajones y excursiones montañosas o por sus fastuosas construcciones, San Luis es un gran destino para visitar.

VISIÓN OSEDEIV

Encuentros sobre prevención

OSEDEIV convoca a referentes de la salud para que sus afiliados tengan la posibilidad de participar de encuentros virtuales donde se tratarán temas de actualidad y de prevención de la salud.

La promoción de la salud abarca una amplia gama de acciones sanitarias destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida de las personas mediante la prevención de las causas primordiales de los problemas de salud, brindando así herramientas que no se centran únicamente en el tratamiento y la curación.

La Comisión Directiva de nuestra Obra Social, de acuerdo con La Superintendencia de Servicios de Salud y sus manifiestos sobre la importancia de las acciones de prevención, ha decidido poner en marcha "Programas especiales de Salud" destinados a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida de sus afiliados.

Estos encuentros contarán con la presencia de reconocidos profesionales de la salud (médicos, nutricionistas, psicólogos, deportólogos), quienes serán los oradores de charlas que se dictarán bajo modalidad virtual, ofreciendo realizar evaluaciones personalizadas post encuentro, en respuesta a las inquietudes que presenten los afiliados de la Obra Social sobre la temática tratada.

Los interesados en participar estas

charlas gratuitas, deberán registrarse a través de los links que se encuentran en los canales virtuales que posee OSEDEIV, como ser Newsletters, página web, linkedin, Instagram, o enviando un mail a encuentros@osedeiv.com.ar

La pandemia por SARS COV 2, agente productor de la enfermedad COVID-19, ha provocado un cambio nunca imaginado en nuestro estilo de vida, sistema de salud y políticas públicas.

Diferentes comunicadores expresan diversas ideas, muchas de ellas contrapuestas entre sí, generando incertidumbre y más preguntas que respuestas.

La evidencia médica y epidemiológica, así como la experiencia en la gestión son herramientas que pueden poner un poco de luz y esperanza frente a tantos escenarios catastróficos.

- Aprendizajes en tiempos de pandemia
- Seguridad de las vacunas
- Impactos de las olas en la población
- Cuidados post covid - Actividad física
- Prevención en el ámbito laboral

PRIMER ENCUENTRO

Se realizó el jueves 12 de Agosto junto al Dr. Ignacio Previgliano (foto) - Director del Hospital Fernández, con quien abordamos la temática COVID-19.



10 PREGUNTAS

SOBRE CÁLCULOS RENALES



CRÉDITOS: FREEPIK

1 ¿Qué son los cálculos renales?

También llamados nefrolitiasis o urolitiasis, los cálculos renales son masas sólidas hechas de minerales y sales que se forman dentro de los riñones; afectan al 2% de la población y son más comunes en los hombres.

2 ¿Por qué se forman?

Porque la cantidad de sustancias que forman cristales en la orina (como el calcio, el oxalato y el ácido úrico) es mayor de lo que pueden diluir los líquidos presentes en ella; o cuando la orina carece de sustancias que impiden que los cristales se adhieran unos a otros.

3 ¿Son hereditarios?

Hay factores que pueden aumentar el riesgo de cálculos renales. Por ejemplo, quienes tienen familiares con cistinuria, tienen un gran componente genético; pero no es así todos los casos.

4 ¿Hay diferentes tipos de cálculos?

Sí. La mayoría son de calcio, pero también existen de estruvita (a partir de una infección de las vías urinarias), de ácido úrico y de cistina.

5 ¿Qué síntomas dan?

Lo síntomas aparecen cuando los cálculos se desplazan a los uréteres y bloquean el flujo de la orina. Entre los síntomas habituales que pueden causar se encuentran: dolor punzante en los costados y la espalda, dolor que se propaga hacia la parte baja del abdomen, sensación de ardor al orinar, orina de color rosado, rojo o marrón o turbia o con olor, necesidad constante de orinar, náuseas y vómitos.

6 ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Existen algunos factores que pueden colaborar a que se formen cálculos; entre ellos: beber

poca agua, consumir alimentos con grandes niveles de proteínas, sodio y azúcar, la obesidad, el bajpás gástrico, la enfermedad intestinal inflamatoria, la cistinuria y algunos suplementos alimenticios.

7 ¿Se eliminan?

La mayoría de los cálculos son pequeños y se expulsan solos. Se recomienda beber entre 2 y 4 litros de agua por día y tomar analgésicos para aliviar el dolor que puede causar el proceso; además los médicos pueden indicar un alfabloqueador, que relaja los músculos del uréter y ayuda a expulsar el cálculo renal más rápido.

8 ¿Qué pasa si el cuerpo no logra eliminarlos?

Hay varios procedimientos posibles cuando se trata de cálculos grandes, entre ellos: litotricia extracorpórea por ondas de choque, cirugía nefrolitotomía percutánea, usar un endoscopio para extraer los cálculos y una cirugía de la glándula paratiroides.

9 ¿Pueden volver a formarse?

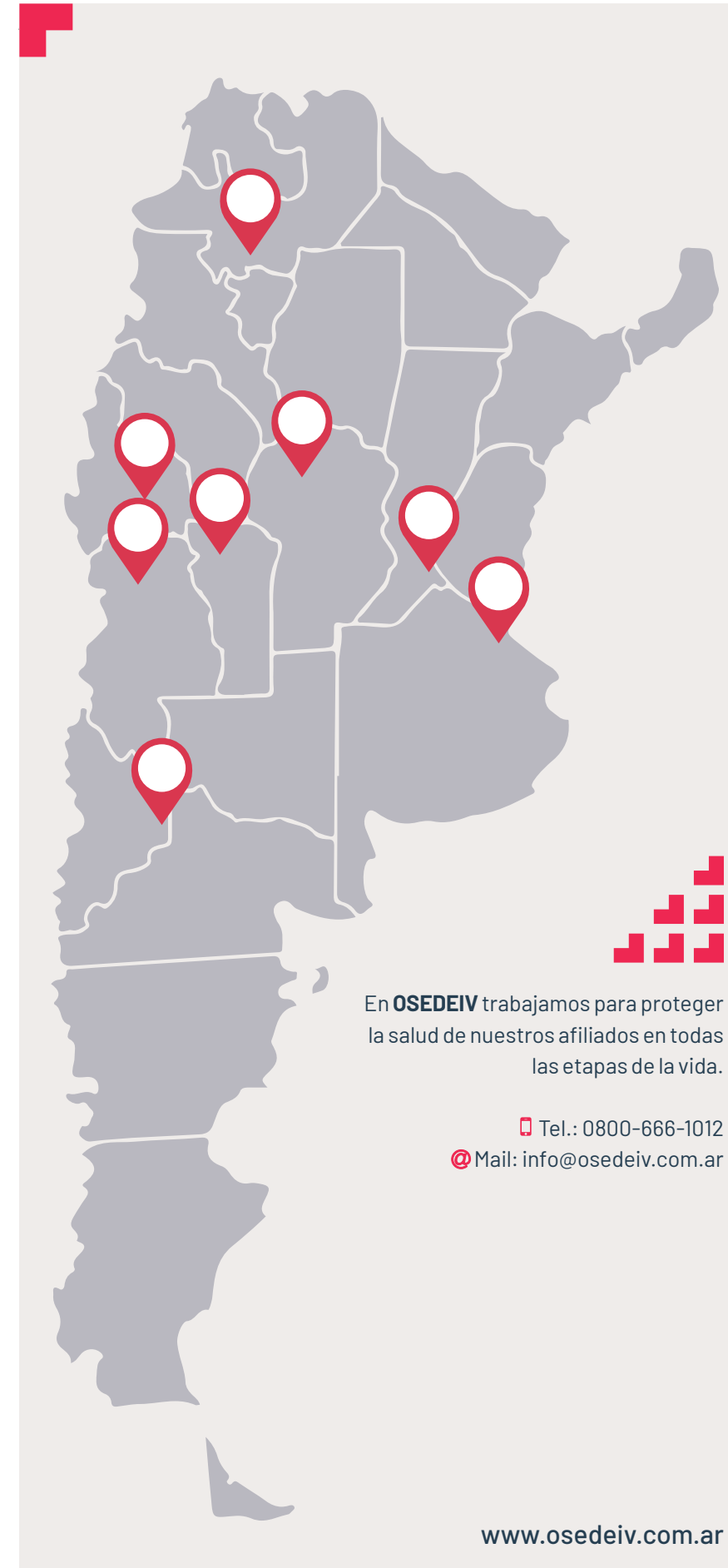
Sí, lamentablemente, los cálculos pueden volver a aparecer. Las personas que antes tuvieron un cálculo renal son más propensas a tener otro en el futuro.

10 ¿Cómo se previenen?

Llevar una vida sana es una de las mejores formas de prevenirlos. Esto incluye un alto consumo diario de agua, evitar particularmente el uso excesivo de sal, mantener una dieta equilibrada e incorporar la realización de actividad física en nuestra rutina.

**AGUA SÍ; SAL NO**

La mejor forma de prevenirlos es con una dieta equilibrada, ejercicio físico, beber abundante agua y evitar el consumo excesivo de sal.



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

Periodistas Neuquinos 308 - Edificio BURO | PB. (Q8300IYH) Neuquén
(0299) 154640718
@ 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.

