

VIVÍ MEJOR *Sf*

Año 9 · Número 103 · Diciembre 2023
Una producción de A·R·C·A·D·I·A

www.vivimejorsf.com.ar

f vivimejorrevista

@vivimejorsf



EL ÁRBOL DE NAVIDAD: MUCHO MÁS QUE UN ELEMENTO DECORATIVO

Hoy se arma el árbol de Navidad. Pero ¡atención! Su lugar en el hogar no debe ser al azar. La ubicación consciente, según la filosofía del Feng Shui, atraerá fortuna y buena salud para el próximo año, o brindará equilibrio, estabilidad en tiempos de cambios, o facilitará los caminos y fortalecerá lazos familiares. ¡Felices fiestas les desea Viví Mejor! ¡Hasta el año próximo! FOTO: ARCHIVO.

Cumplimos con
brindarte la
mejor atención

Cumplimos 30 años...
y seguimos cumpliendo

 **DIAGNÓSTICO
POR IMÁGENES**

f @ www.diagporimagenes.com

CIBYs

Centro Médico Integral

Exámenes preocupacionales digitales en CIByS

Innovación y eficiencia para tu empresa



@ cibyssalud

Av. López y Planes 4917
Teléfono: (0342) 4504857
Whatsapp: (0342) 154777156

Otro servicio de

 **JERÁRQUICOS**
Salud

MUNICIPALIDAD
DE SANTA FE



Estamos haciendo una ciudad mejor

Estamos haciendo una ciudad mejor



Dr. Bernardo Stamateas (*)

CERRANDO ETAPAS

Cada momento nuevo que vivimos es, en realidad, la despedida de un momento anterior terminado. La vida funciona en ciclos. Cuando llegamos a un determinado lugar, saludamos diciendo "hola"; y cuando nos vamos, nos despedimos diciendo "chau". Nuestra vida también consiste en decirles "hola" dándoles la bienvenida a los nuevos momentos para luego despedirnos de ellos y recibir algo nuevo.

Necesitamos entender que el cierre de un ciclo siempre inicia uno nuevo. Una etapa terminada (aunque nos cause dolor emocional) no es el fin, sino el anuncio del comienzo o la apertura de una nueva. En lugar de llorar por lo que se fue este año, podemos elegir creer que viene algo mejor para nosotros el año próximo. Cuando algo llega a su fin, deberíamos hacer lugar a lo siguiente y no quedarnos estancados. El fin es tan solo un último paso antes de un nuevo comienzo.

Todos en algún momento dejamos cosas atrás, ya sea que se trate de una edad evolutiva, como la niñez o la adolescencia, de un trabajo o de una ex pareja. Pero si cerramos mal lo que dejamos

Fin de año es un momento en el que la mayoría de la gente suele hacer un balance de su vida y muestra la intención de hacer cierres para disfrutar nuevos comienzos. Quiero compartir aquí la importancia de cerrar bien una etapa para poder abrir bien otra.

"Ya lo perdoné, ya ni me acuerdo... pero ¡no me lo nombres!"... eso no es cerrar bien porque, cuando lo hacemos, uno deja de tener emociones negativas y está en paz.

atrás, no podremos entrar bien en lo nuevo que la vida nos trae. Por ejemplo, si yo cierro mal mi viejo trabajo porque me echaron y me voy enojado hablando mal de mi jefe, no entraré en plenitud en mi nuevo trabajo. O si vos todavía sentís bronca contra tu ex, no vas a entrar en una nueva relación de pareja con éxito porque seguramente le vas a facturar a esa persona la ira que tenés hacia tu ex.

Por lo general, cuando cerramos mal

algo de nuestro pasado, lo repetirán las generaciones que vienen detrás de nosotros. Si yo no sano una relación de pareja (el dolor que la separación me produjo), muy probablemente mis hijos o mis nietos repetirán la misma situación en sus propias vidas.

¿QUÉ SIGNIFICA CERRAR BIEN?

Para cerrar bien, es preciso ver a quién excluimos. Puede ocurrir que ya no recordamos a alguien que falleció, o que reprimimos algo negativo que nos sucedió, o que ni siquiera nombramos a alguien que nos lastimó. ¿Por qué? Porque esa situación está mal cerrada. Cerrar no quiere decir olvidar ni reprimir, sino ser capaz de recordar para atrás pero que eso ya no ejerza poder sobre nuestra vida porque nuestro pasado está en paz. Cerrar

es sinónimo de soltar, perdonando si es necesario, y seguir adelante en paz.

"Ya lo perdoné, ya ni me acuerdo... pero ¡no me lo nombres!"... eso no es cerrar bien porque, cuando lo hacemos, uno deja de tener emociones negativas y está en paz (esto sucede cuando acepto mi responsabilidad en lo que no funcionó y agradezco por todo lo bueno vivido).

En este tiempo de encuentro y celebración, te invito a pensar si hay cosas que necesitás cerrar bien en tu vida y a tener la valentía de hacerlo, para terminar un año en paz y comenzar uno nuevo en plenitud.

Si tenés alguna inquietud, podés escribirme a Bernardoresponde@gmail.com

(*) Doctor de Psicología. Especialista en autoayuda, liderazgo, motivación y trabajo en equipo.

FENG SHUI: DÓNDE UBICAR EL ARBOLITO SEGÚN LO QUE SE QUIERA ATRAER ESTAS FIESTAS

Viví Mejor

Para el Feng Shui, la antigua práctica china que se centra en el equilibrio y la armonía de la energía vital "chi" en nuestros espacios, cada objeto y elemento de nuestro hogar tiene un impacto en nuestra vida y bienestar. Por eso, esta filosofía sugiere que todo lo que tenemos en casa debemos colocarlo de una manera específica para que esa energía pueda fluir correctamente, de ahí que para el Feng Shui sea tan importante colocar el árbol de Navidad en lugares estratégicos de la casa y no donde nos parezca que queda más lindo, para que la energía fluya y atraiga todos tus deseos para el año próximo.

El árbol de Navidad, en el contexto del Feng Shui, representa la vitalidad, el crecimiento y la renovación. De hecho, es conocido como el "árbol de los deseos" y se le atribuye el poder de ser un símbolo de la fuerza interior, la longevidad, la esperanza y la alegría. Colocar un árbol de Navidad en tu hogar es una manera de atraer energía positiva y de decirle a la vida que estás abierto a recibir todos los regalos que te tenga preparados para el año que viene.

¿DÓNDE COLOCARLO?

Según el Feng Shui, el lugar donde colocás tu árbol de Navidad es crucial para aprovechar al máximo su influencia positiva en tu hogar. A continuación, algunos consejos sobre dónde ubicarlo según lo que desees atraer a tu vida:

PARA ATRAER RIQUEZA Y PROSPERIDAD. El rincón sureste de tu casa está asociado con la riqueza y la prosperi-

¿QUÉ SIGNIFICA EL ARBOLITO DE NAVIDAD PARA EL FENG SHUI?

Para el Feng Shui el árbol de Navidad es considerado como uno de los símbolos más significativos de las fiestas por ser el ornamento protagonista del

El Feng Shui recomienda colocar el árbol de Navidad en el área sur del hogar para alcanzar el reconocimiento profesional y laboral. Para que sea un imán de buena energía, abundancia y prosperidad es importante ubicarlo en la zona este de la casa.



dad en el Feng Shui. Colocar el árbol de Navidad en esta área puede ayudarte a atraer la abundancia y la buena fortuna en el próximo año.

PARA ATRAER SALUD Y LAZOS FAMILIARES. Considera poner el árbol en el área este de tu casa si lo que deseas es fortalecer las relaciones familiares y la salud de tus seres queridos.

espíritu navideño. Por este motivo, nos aconseja tener en cuenta qué lugar es el ideal para ubicarlo. La ubicación consciente, según la filosofía china, atraerá fortuna y buena salud para el próximo año. Brindará equilibrio, estabilidad en tiempos de cambios, facilitará los caminos y fortalecerá lazos familiares.

PARA ATRAER FAMA Y RECONOCIMIENTO. Si estás buscando destacar y recibir reconocimiento en tu vida profesional, colocá el árbol de Navidad en el área sur de tu hogar.

Hoy, 8 de diciembre, es el día que se arma el arbolito. Así que manos a la obra y a pensar en que rincón del hogar lo vamos a poner según nuestros propios deseos. ¡Feliz Navidad y gran comienzo del 2024!





CELEBRAR SIN RIESGOS

Las fiestas del mes de diciembre y los brindis van de la mano. Llegar el momento tan esperado de festejar en familia y con amigos. Sin embargo, abrir una botella de champagne, sidra u otro espumante oculta algunos riesgos fáciles de evitar.

Dr. Juan Martín Giambruni (*)

Champagne, sidra, espumantes... Este tipo de bebidas tienen en su interior gas a presión, lo que puede transformar al corcho en un potencial proyectil. Si la botella estuvo sometida a movimientos excesivos, al destaparla, el corcho puede alcanzar velocidades de hasta 80 kilómetros por hora.

Esta velocidad sumada al peso y volumen del corcho generan una energía que se transmite al lugar del impacto. Si éste es el ojo, estamos ante la presencia de lo que en oftalmología se denomina trauma ocular contuso. Este tipo de patología puede no ocasionar ningún daño o puede ser tan devastador como para terminar en la pérdida

Si la botella estuvo sometida a movimientos excesivos, al destaparla, el corcho puede alcanzar velocidades de hasta 80 kilómetros por hora. Esta velocidad sumada al peso y volumen del corcho generan una energía que se transmite al lugar del impacto. Si éste es el ojo, estamos ante la presencia de lo que en oftalmología se denomina trauma ocular contuso.

permanente de la visión con la consecuente necesidad de extracción del ojo lastimado. Hasta el 25% de este tipo de accidentes pueden llegar a la pérdida visual permanente con consecuencias incluso estéticas.

Algunas de las recomendaciones de la Academia Norteamericana de Oftalmología para prevenir el trauma ocular a la hora de destapar una botella son:

Evitar que el contenido líquido se congele. Cuando el líquido que está dentro de la botella se congela, ocupa un volumen mayor con el consecuente aumento de la presión. Este aumento de la presión incrementa el riesgo de que la botella estalle o que el corcho se expulse a altas velocidades espontáneamente.

Evitar agitar y apuntar. A pesar que parezca divertido, no agitar la botella.

Hacerlo genera un aumento de presión con el consecuente riesgo que el corcho se dispare espontáneamente e impacte a quien se está apuntando.

Controlar el corcho. Después de retirar el precinto metálico, colocar la palma de la mano por encima del corcho para evitar que se dispare solo.

Tapar e inclinar. Tapar el corcho y el pico entero de la botella con una servilleta e inclinar la botella 45° apuntando lejos de cualquiera de las personas presentes.

Chin chin. Disfrutar y celebrar con las personas que queremos. Y recordar beber con moderación.

Finalmente, en caso de sufrir algún traumatismo debido al impacto del corcho en el ojo, se debe concurrir inmediatamente a la guardia del hospital más cercano.

(*) Médico Oftalmólogo. Especialista en retina y vítreo. M.N.120.169.

BEBÉS REGURGITADORES: ¿cuándo es necesario realizar un estudio por imágenes y por qué?

El reflujo frecuente puede irritar el esófago y provocar irritabilidad en el bebé. En muchos casos es normal y se da en los llamados “niños vomitadores felices”. En otros no lo es y es necesario recurrir al pediatra. Hay estudios de imágenes para confirmar un diagnóstico y dar lugar a un tratamiento.



Dr. Guillermo Fernández (*)

En los bebés es normal que se presente una pequeña cantidad de reflujo gastroesofágico. Sin embargo, el reflujo continuo con vómito que ocasiona pérdida de peso o problemas respiratorios no lo es y amerita consultar con el médico.

¿Qué es el reflujo? Es el pasaje del contenido gástrico hacia el esófago, que ocurre varias veces por día. Se pueden dividir en dos grandes grupos:

-EL REGURGITADOR O VOMITADOR FELIZ: es el lactante que regurgita y / o vomita con variable intensidad, sin otro síntoma acompañante. Crece bien y está sonriente, es el reflujo gastroesofágico fisiológico.

-LA ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO: es el lactante o niño con síntomas digestivos y/o extradigestivos que se vinculan al daño tisular producido por la intensidad o frecuencia de los episodios de reflujo, el cual se denomina reflujo gastroesofágico patológico.

¿Cuáles son las pruebas para diagnosticar el reflujo? En pacientes con sospecha de reflujo gastroesofágico fisiológico no se recomienda estudios de imágenes; en cambio en el reflujo gastroesofágico patológico se recomienda realizar estudio contrastado que se denomina Seriado Esófago.Gas-

tro.Duodenal, para valorar deglución y anatomía del esófago, estómago y duodeno. Al ser un estudio dinámico nos permite visualizar movilidad intestinal y vaciado gástrico.También se utiliza la PHmetría 24 hs. que sirve para valorar el reflujo en mayor tiempo.

¿Cuál o cuáles son las causas por las que un bebé puede tener reflujo? Cuando el reflujo es fisiológico la causa es inmadurez en el esfínter esofágico inferior, que actuaría como una especie de válvula cuya función es impedir que el alimento ascienda al esófago cuando el mismo está en el estómago.

En el reflujo patológico se debe estudiar el motivo que pueden ser varios, desde un trastorno anatómico hasta una alteración en el esfínter esofágico inferior.

Una vez diagnosticado, ¿cuál es el tratamiento? Si la causa no es anatómica que necesite corrección quirúrgica se recomienda,TRATAMIENTO HIGIÉNICO DIETÉTICO:

-Fórmulas espesadas disminuyen las regurgitaciones, no la cantidad de episodios de RGE.

-Posición: elevar el tronco, no acostar enseguida después de ingerir alimento.

-Chicos mayores y adolescentes: evitar chocolate, comidas picantes, alcohol, café.

Recomendaciones para los padres que tienen un hijo con reflujo. Recuerden que el reflujo fisiológico generalmente comienza antes de los 3 meses de vida (75% de niños), presenta vómitos y regurgitaciones que no alteran el crecimiento. Son “Vomitadores felices”. Resuelven el tema espontáneamente entre los 6 y 18 meses.

Los reflujo patológicos pueden producir síntomas variados e inespecíficos desde llanto excesivo, problemas respiratorios, alteración del crecimiento, etc; por lo que es muy importante consultar con su pediatra y valorar la realización de estudios como es la seriada esofagogastroduodenal.

¿Qué es un estudio esofagogastro-duodenal (SEGD)? Es un procedimiento con rayos X en el cual el niño toma una sustancia llamada bario que llena el tubo digestivo desde la boca y permite al médico radiólogo evaluar y diagnosticar distintas afecciones del esófago, estómago o el intestino delgado.

Habitualmente el estudio está limitado al esófago, estómago y la primera porción del intestino delgado (duodeno). En algunos casos especiales puede seguirse el pasaje a través de todo el intestino.

¿Qué pasará durante el estudio? Un médico radiólogo y un técnico radió-

logo van a encontrarse en la sala para la realización de este estudio.

El niño/a ingresará a la sala con el acompañante. Lo ayudaremos a subirse a la camilla donde podrá ver la cámara que toma las radiografías ubicada justo por encima de la mesa. En este momento con la ayuda del acompañante se quitará la ropa de arriba de la cintura para quedarse sólo con una camiseta o remera. Se obtendrá una radiografía inicial y se esperará para ver como sale. Luego se le dará a tomar el bario al paciente (ya sea en biberón o con sorbete) mientras permanece acostado debajo de la cámara de rayos X. El médico mirará por el televisor el recorrido del contraste por el tubo digestivo e irá tomando radiografías de frente, oblicuas o panza abajo. Cuando haya que seguir el tránsito de intestino delgado se tomarán radiografías cada media hora aproximadamente hasta que se haya visto todo el intestino. Esto permitirá al radiólogo evaluar los hallazgos que pudieran aparecer en las sucesivas imágenes.

¿Tiene algún riesgo? Ninguno, en tanto y en cuanto la correcta indicación de este estudio ofrece información de sumo interés para el médico tratante en relación con el riesgo de la exposición a los rayos X.

(*) Pediatra. Especialista en Diagnóstico por Imágenes del lugar homónimo. M.P. N° 4239

Mónica Ritacca

Fotos: Guillermo Di Salvatore.

“Con 18 años llegué a pesar 41,800 kilogramos”. “En el fondo yo sabía que no estaba bien, pero no se lo quería decir a nadie”. “Por día capaz que me pesaba diez veces, sabiendo que el número que iba a ver en la balanza jamás me iba a gustar”. Todas las frases pertenecen a Lucila Jobson, una joven de 20 años que fue dada de alta en julio de este año luego de haber superado una anorexia nerviosa restrictiva.

El 30 de noviembre fue el Día Internacional de la Lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria, que son muchos y no solamente refieren a bulimia y anorexia. En el marco de la fecha, Viví Mejor visitó la Fundación Centro, en avenida Freyre 2060, que trabaja en la prevención y atención contra la bulimia y la anorexia y otras enfermedades sociales (ex Aluba).

Yendo al punto: ¿qué es un trastorno de la conducta alimentaria? ¿Qué significa tener alguno? ¿Tiene cura? ¿Cómo darnos cuenta de que alguien lo está padeciendo y de qué manera ayudar? La psicóloga Lucía Panicali (M.P. N°2424), de la Fundación Centro, habló de todo esto.

“Cuando hablamos de trastornos de la conducta alimentaria hablamos de patologías psiquiátricas que tienen incidencia en la salud física y mental y son patologías que se caracterizan por síntomas específicos donde se ve una problemática con la alimentación”, manifestó Panicali. Y agregó: “No son un problema nutricional o de mala alimentación, como creen muchos. Sino que son problemas que se manifiestan a través de la alimentación”.

Cuando alguien tiene un trastorno en la conducta alimentaria suele tener muchas ideas negativas respecto de su cuerpo y deja de comer, reduce las ingestas, se excede en las actividades físicas, siente miedo a subir de peso, tiene ansiedad... También suele aislarse de sus amistades para evitar reuniones sociales como ir a comer o a disfrutar de una tarde de pileta.

Los trastornos de la conducta alimentaria tienen que ver con cuestiones emocionales y sentimentales de trasfondo. Si bien se dan mayoritariamente en mujeres a partir de la adolescencia, hay hombres que también los padecen.

Es importante aclarar que el sobrepeso y la obesidad también son trastornos de la conducta alimentaria, pero su abordaje es diferente al de patologías como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón.



Ella es Lucila Jobson, la joven de 20 años que se recuperó de una anorexia nerviosa restrictiva y da su testimonio para ayudar a otras personas.

LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS PUEDEN SUPERARSE

El 30 de noviembre fue el Día Internacional de la Lucha contra los Trastornos Alimentarios; entre los que se encuentran la bulimia, la anorexia y la obesidad. Para salir adelante, la clave está en recibir ayuda, realizar un tratamiento y darse tiempo.

LOS SIGNOS DE ALERTA

Los trastornos de la conducta alimentaria suelen comenzar en la adolescencia. Como padres, es muy importante estar atentos y prestar atención a ciertas actitudes de quienes empiezan a prepararse para ser personas adultas. ¿Y por qué es clave estar atentos? Porque generalmente quien atraviesa por un trastor-

no de estas características tiende a ocultarlo, a no exteriorizarlo, a vivirlo solo. Y su vida se convierte en un calvario que puede tener consecuencias graves.

“Hay síntomas muy claros que los padres deben saber para poder detectar la patología. En la bulimia son habituales los atracones, que son cuando en un corto período de tiempo se come demasiada

cantidad de comida y de distintos tipos. También los vómitos inducidos, por lo que la persona suele estar en el baño un largo tiempo”, explica la psicóloga de la Fundación Centro, Lucía Panicali. Y agrega: “En la anorexia hay ayunos intermitentes, hay restricciones, muchas horas sin comer algo o conductas compensatorias, es decir pensar que si comí algo que me

PARA CONTACTARSE

Quienes necesiten información o asesoramiento en trastornos alimentarios, pueden llamar al (0342) 4121480 — 5744648 o acercarse a la sede de la Fundación Centro en avenida Freyre 2060.



Lucía Panicali es psicóloga (M.P. N.º 2424) y es parte del equipo de profesionales de la Fundación centro.

LA HISTORIA DE LUCILA

Lucila Jobson tiene 20 años. En julio de este año fue dada de alta en la Fundación Centro tras haber superado una anorexia nerviosa restrictiva. Su testimonio da cuenta de que el pedido de ayuda es clave y, sobre todo, que salir adelante es posible.

La anorexia nerviosa restrictiva es la patología más común entre los trastornos de la conducta alimentaria. Sus características principales tienen que ver con la restricción a ingerir alimentos, dejar de hacerlo o comer muy poquito. Quienes la padecen se rigen por cantidad de calorías, el peso que indica una balanza y a sus ojos tienen una distorsión de la imagen corporal: como se ven frente al espejo no es igual a cómo los ve el entorno. “Vine por primera vez a la fundación a los 17 años, en plena pandemia. Desde chica nunca había estado conforme con mi físico. Y un día empecé a comer menos, a achicar porciones, a dejar que pasen muchas horas entre ingesta e ingesta, a pesarme todo el tiempo... Llegué a subirme diez veces en un mismo día a la balanza, sabiendo que nunca me iba a gustar el número”, cuenta Lucila, que hoy estudia la carrera de bioquímica en la UNL. Y agregó: “Dejé de salir, de compartir comidas

con mis amigas y de hacer cosas que hacen las chicas a los 17”. Sobre su vida por entonces, Lucila señala que jamás advirtió por lo que estaba pasando a nadie. Lo ocultaba, pero su extrema delgadez no pasaba desapercibida. Llegó a pesar 41,800 con 18 años.

“Mis amigas no se quisieron meter mucho porque yo me iba a enojar con ellas. Sí lo hicieron mis padres, que están separados. Yo en el 2020 vivía con mi mamá y a mi papá no lo veía muy seguido porque estábamos en pandemia. Y cada vez que lo veía me decía qué flaca que estás y me preguntaba si me estaba alimentando bien. Obviamente no me lo decía como un halago sino muy preocupado. Empezó a darme cuenta que algo no estaba bien en mí, cosa que yo ya sentía pero que no quería reconocer”, recordó la joven. Un desmayo que descubrió su hermano fue la gota que rebasó el vaso. “Me había pasado muchas veces, pero jamás les dije a mi mamá y a mi papá. Hasta que un día me encontró mi hermano tirada y ahí arrancó otra historia: la de buscar ayuda”.

Luego de haber estado tres años en tratamiento por anorexia nerviosa restrictiva. Lucila Jobson remarca que “querer dejar que te ayuden no es fácil”. A ella la ayudó mucho la modalidad que emplean en la Fundación Centro porque hacen

terapia grupal y actividades que te ponen la cabeza en otra cosa, como hacer una manualidad. “Empecé a sanarme cuando empecé a valorar lo que tenía y no lo que me faltaba. En ese proceso tuve que tapar espejos, sacar balanzas de mi casa... pero por suerte entendí que tenía un montón de cosas hermosas y que el cuerpo es solamente un envase. Comprendí que mis amigas, mi familia o una pareja me tienen que querer por mi personalidad, por cómo soy, por cómo trato a la gente y no por mi exterior”, relata Lucila. Hoy su vida es completamente diferente a la de tenía por 2020, cuando se la pasaba encerrada mirándose al espejo. Hoy sonríe, se divierte, se junta con amigas, estudia... Además mejoró notablemente el vínculo con su hermano y sus padres. Y la clave para esta Lucila que volvió a vivir fue dejarse ayudar, no esconder más lo que le pasaba.

En el marco del Día Internacional de la Lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria transmitió como mensaje que “las personas somos más que un físico. El éxito no es ser flaco o parecerse a una modelo. Tenemos que amarnos como somos. De estas enfermedades vinculadas con la alimentación se puede salir, solamente hay que pedir ayuda y dejarse ayudar”.

Los trastornos de la conducta alimentaria suelen comenzar en la adolescencia. Como padres, es muy importante estar atentos y prestar atención a ciertas actitudes de quienes empiezan a prepararse para ser personas adultas. ¿Y por qué es clave estar atentos? Porque generalmente quien atraviesa por un trastorno de estas características tiende a ocultarlo, a no exteriorizarlo, a vivirlo solo. Y su vida se convierte en un calvario que puede tener consecuencias graves.

parece que me va a hacer subir de peso me paso más horas en el gimnasio o no ingiero ningún alimento por horas o días”.

También hay que estar atentos a la cuestión social. Porque quienes sufren un trastorno alimentario suelen esconderse porque no están a gusto con su cuerpo. “Entre los signos de alerta los padres también deben evaluar comportamientos como el querer dejar de salir repentinamente, no usar traje de baño en una juntada en pileta, mirarse dema-

siado delante del espejo y decir siempre que se ve horrible... A todo eso hay que prestarle atención y no dejarlo pasar”, remarcó la psicóloga.

DE ESTO NO SE HABLA

Consultada sobre el tratamiento del tema en ámbitos como la escuela, la profesional refirió que usualmente realizan charlas en instituciones educativas desde la fundación. En esos encuentros se nota, queda en evidencia, que es un



La balanza, el centímetro y el espejo suelen ser objetos con los cuales suelen obsesionarse las personas que poseen algún tipo de trastorno alimentario.

tema sobre el que falta, y mucho, hablar. En el marco de la efeméride, la psicóloga Lucía Panicali dejó como mensaje la importancia de pedir ayuda, sobre todo porque salir adelante, que es posible, no

es fácil. Se necesita de ayuda profesional, de un equipo de especialistas conformado por clínicos, nutricionistas, psicólogos, psiquiatras y de otras áreas como la terapia ocupacional.

LOS MÉDICOS CELEBRARON SU DÍA

El 3 de diciembre fue el Día del Médico. La fecha fue establecida por la OPS en honor al doctor Carlos Finlay Barrés, el descubridor del agente causante de la fiebre amarilla.

Mónica Ritacca

El 3 de diciembre de todos los años se conmemora el Día del Médico en honor a Juan Finlay Borrés, un doctor cubano nacido ese día en 1833 y fallecido en 1915.

Finlay confirmó su teoría sobre la propagación de la fiebre amarilla. Comenzó a estudiar esta enfermedad en 1865, y en 1881 presentó su principal hipótesis a la

Academia de Ciencias de La Habana acerca de que el mosquito era el agente transmisor de la fiebre amarilla.

En la investigación presentada, Finlay describía todas las características y hábitos del mosquito y su papel en el contagio de la fiebre amarilla a los seres humanos. Exponía cinco casos y demostraba la propagación de la enfermedad por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, pero su hipótesis inmediatamente quedó descartada. La teoría médica dominante en esa época consideraba que la fiebre amarilla se transmitía por la ropa y los objetos con los que el enfermo estaba en contacto.

Después de casi dos décadas y un cambio de siglo, no había avances sobre la enfermedad. Hasta que una comisión que luchaba contra la fiebre amarilla llegada de Estados Unidos corroboró y comprobó que la teoría del Dr. Finlay era correcta.

A partir de entonces, más exactamente desde 1901, se comienza a trabajar en la prevención y la lucha contra el mosquito *Aedes aegypti*, como el agente causante de la propagación de la enfermedad. Sus estudios resultaron dominantes

y con este descubrimiento se salvaron millones de vidas humanas.

LA CONMEMORACIÓN EN ARGENTINA

En nuestro país, el Colegio Médico de Córdoba se adhirió a la conmemoración en 1956. Este hecho fue avalado por la Confederación Médica Argentina y el Gobierno Nacional de la República Argentina oficializó la fecha de la conmemoración por decreto.

Según datos brindados a VIVI MEJOR por el Colegio de Médicos de Santa Fe, primera Circunscripción, el número de profesionales matriculados en todo el centro norte provincial es de 5.663. **¡A todos ellos, y a los médicos de toda la provincia, gracias por su vocación de servicio!**



Doctora Mercedes Sañudo: "Ayudar sin esperar nada" (*)

"La vocación de ser médico es la condición innata que uno lleva adentro de servir y ayudar al otro sin esperar nada a cambio; siendo esa la mayor satisfacción como persona y profesional. Incidir en un efecto positivo sobre el paciente que atendemos, que suele venir con un problema o preocupación, genera una satisfacción que no tiene precio.

Hay una frase de Santa Teresa de Calcuta que me encanta e identifica. Dice así: que nadie se vaya de ti sin irse mejor y más feliz. Y bajo es premisa trabajo. En el caso nuestro, que trabajamos con mucha tecnología y aparatos que no transmiten empatía, nosotros somos los que debemos humanizar la situación, charlar con el paciente e implicarnos un poco en o que está viviendo".

(*) Médica especialista en Diagnóstico por Imágenes Responsable del Área de la Mujer de Diagnóstico por Imágenes (M.P. 5251)



Antonio Saleme: "Ser médico es una gran responsabilidad social"

"Elegí ser médico porque siempre me gustó la biología y porque a lo largo de mi vida siempre admire a los médicos que iba conociendo amigos de la familia. Notaba que tenían una vocación y entrega realmente admirable, y me la contagiaron. Lo que más me interesa de la medicina, la cual ejerzo desde hace 20 años, es poder ayudar. Parece trillado pero ya el hecho de que alguien se siente en el consultorio, te cuente qué le pasa, cómo se está sintiendo y que yo lo pueda ayudar es muy satisfactorio. Ser médico también es todo un compromiso para mí porque tengo que estar permanentemente actualizado",

(*) Médico. Jefe del Servicio de Endocrinología y Metabolismo de Sanatorio Santa Fe (M.P. N°4306).



Dra. Graciela López de Degani: "Nuestra formación es permanente"

"Elegí ser médica porque veía en ellos una función superlativa en la vida: la de ayudar, la de mejorar la calidad de vida de las personas. Cada una de las especialidades de la medicina aporta lo suyo a la población. Los pediatras a los niños, los obstetras a las mujeres embarazadas, los oncólogos a los enfermos de cáncer... La medicina es una carrera que decidí a los 16 años. Me gradué en la Universidad de Córdoba. Lo que tiene es que uno tiene que estar estudiando permanentemente porque avanza muchísimo. Y si queremos apoyar a nuestros pacientes debemos estar formados permanentemente; de hecho me encuentro en Buenos Aires en un Congreso".

(*) Médica especialista en Ginecología. Directora de la Agencia de Control del Cáncer de Santa Fe. (M.N. N° 54957)



Dr. Pablo Ledesma: "Me enseñaron que hay que ser servicial y por eso soy médico" (*)

"Decidí estudiar medicina a medidos de 5to. año. Me motivó intentar ser el reflejo del médico de cabecera de la familia, que antes era muy común tener; a quien sigo admirando y nuestra relación va más allá de la medicina. Además siempre me gustaron las Ciencias Naturales y por eso también elegí ser médico. Años más tarde, antes de terminar la carrera, nació mi hijo mayor y eso me llevó a especializarme en pediatría. Estudié en la Universidad Nacional de Córdoba. Llevo 26 años en esta profesión y desde hace 15 decidí ir por el camino de la administración y la gestión, que es lo que hago hace tiempo en el Mira y López y desde hace 9 acá en mi querido hospital Alassia. Ser médico te da la posibilidad única de estar en contacto directo con las personas, aunque siempre es por alguna dolencia. Mis padres me inculcaron la ayuda al prójimo, ser servicial, y desde este rol de médico lo cumplo".

(*) Médico especialista en pediatría. Director Médico Ejecutivo Hospital de Niños Dr. Orlando Alassia (M.P. N° 3620).



Priorizamos la prevención y promoción de la salud

con el objetivo de mejorar la experiencia de atención médica ambulatoria y especializada para todos los beneficiarios del IAPOS.

Clinica y generalista | Ginecología | Pediatría

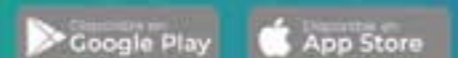
✓ Sin plus ✓ Sin coseguros ✓ Sin órdenes ni bonos

¿DÓNDE FUNCIONA?

En los **consultorios particulares** de los profesionales que forman parte de la red.

En un **policonsultorio exclusivo** para los adherentes a la red situado en el centro de la ciudad.

GESTIONÁ TU TURNO A TRAVÉS DE LA APP



IAPOS





MULECHUPETHIJO

Padres heridos que se apoyan excesivamente en sus hijos crean un vínculo asentado en la vulnerabilidad que, quizás, pueda servirles de un sosiego momentáneo, pero para los descendientes implica una carga demasiado difícil de sostener.

Psp. Ma. Alejandra Canavesio (*)

“Lorena es madre soltera, el padre de su hija huyó al saberla embarazada y ella se aferró a esa niña como si fuera una tabla de salvación de la que no logra desasirse desde hace ya 10 años... A Marcelo lo echaron de la oficina, inesperadamente, tiene síntomas depresivos que no se atiende y, mientras su mujer trabaja en un negocio familiar, él procura tener cerca a sus hijos de 7 y 9 años, como para sentirse acompañado... Marta y Julio se separaron cuando Sofía y Fausto tenían 5 años y, hasta el día de hoy, ninguno de los dos pierde la oportunidad de ponerse en víctima y hablar del otro en malos términos, cuando alguno de los mellizos pregunta por qué decidieron no estar más juntos... El matrimonio de Paula y Tomás fue bastante bueno durante mucho tiempo, hasta que los celos empezaron a provocar pro-

blemas y entonces, como resultado de una búsqueda explícita que perseguía la intención de mantenerlos unidos, llegó Milagros. Concebida 6 años atrás, para salvar la pareja de sus padres, Mili no sólo fue usada en aquel entonces sino que hoy, en pleno proceso de divorcio, tanto su madre como su padre la hacen compartir la cama con cada uno de ellos porque quieren evitar la angustia de sentirse solos...

Suele suceder en casos de padres solteros, depresivos, separados o divorciándose... Dolidos, angustiados, resentidos e inestables se apoyan en los hijos usándolos como principal fuente de sostén emocional. Como muleta y chupete.”

Tanto un objeto como el otro tienen por finalidad ayudar, contribuyendo al logro de algo: mantenerse erguido para poder trasladarse y tranquilizar para dormirse. Cualquier persona que ha

El niño cuya razón de existencia es mitigar las turbaciones y aquietar las alteraciones del ánimo de los padres, está condenado al estancamiento psíquico-emocional; a la inseguridad y a la infelicidad

pasado o transcurre una situación dolorosa precisa mantenerse en pie y estar calmo... para seguir adelante. Pero no a costa del hijo.

La madurez y el equilibrio emocional son indispensables a la hora de criar un hijo, tanto como conservar la distancia generacional y hacer un correcto ejercicio de los roles. Si alguna de estas condiciones no está presente, la consecuencia ineludible es problematizar a los hijos.

El niño cuya razón de existencia es mitigar las turbaciones y aquietar las

alteraciones del ánimo de los padres, está condenado al estancamiento psíquico-emocional; a la inseguridad y a la infelicidad. Padres heridos que se apoyan en sus hijos crean un vínculo asentado en la vulnerabilidad que, quizás, pueda servirles de un sosiego momentáneo, pero para los hijos implica una carga demasiado difícil de sostener. La inversión de roles dentro de una familia es nefasta de por sí, pero entre padres e hijos es inadmisiblemente. Es el padre quien debe hacerse cargo del hijo y no a la inversa. El hijo es responsable del padre y no al revés.

Tener un hijo es la decisión más importante que un hombre y una mujer han de tomar, cuando eligen formar una familia, y deben hacerlo desde la concientización de que traerán al mundo un ser independiente y con una vida propia que deberán modelar dentro de un marco de sanidad.

Muleta, chupete, bastón ni osito de peluche. A fin de no engendrar penosidades emocionales, es necesario que ambos padres, desde el mismo momento de la concepción, tengan en claro que quien llegará en algunos meses, y para siempre, no será un amigo ni un compañero de vida sino un hijo al cual amar, cuidar y proteger, sin usarlo para sosegar las propias dolencias.

(*) Psicopedagoga. M.P. N°279.L.I.F.8



NAVIDAD: QUÉ REGALARLE A LOS CHICOS SEGÚN SU EDAD

La oferta de juguetes en el mercado es tan grande y variada que es muy difícil decidirse por el más adecuado o el mejor. Tener en cuenta la edad del niño es fundamental en la elección final.

Viví Mejor

Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, decía que “cuando los niños juegan se comportan como poetas” porque crean su propio mundo. Dicho de otro modo: reordenan las cosas ya existentes en una forma que les agrada y les divierte. Esta descripción de Freud acerca de una de las actividades más naturales e inherentes de la etapa de la infancia aporta de entrada uno de los beneficios del juego: es una de las fuentes más ricas de creatividad.

La Navidad es un momento del año donde los chicos suelen recibir muchos juguetes. Pero en esa elección es fundamental tener presente las edades. A continuación, una serie de opciones que pueden considerarse a la hora de pensar qué regalarle a los más pequeños de los hogares.

De 0 a 6 meses. Los bebés necesitan juguetes que le ayuden a descubrir su cuerpo y a distinguir diferentes texturas, formas y colores. Los sonajeros, cuneros, muñecos de goma, pelotas de tela y mordillos son una buena elección. De cualquier manera, durante los primeros meses lo más importante es la cercanía corporal con mamá, papá y familiares.

De 7 a 12 meses. Es entre esos meses que el bebé empieza a explorar objetos y a reconocer voces. El piso es un gran aliado, sobre todo en esta época del

La Navidad es un momento del año donde los chicos suelen recibir muchos juguetes. Pero en esa elección es fundamental tener presente las edades.

año. Se sugieren para esta edad los pisos de goma eva, formas blandas para apilar, libritos de tela, emboques y ensartados blandos, cubos con actividades y muñecos de apegar.

De 13 a 18 meses. Los niños a esta edad ya saben andar y reconocen las propiedades de los objetos. Los cubos para encajar y apilar son geniales. Es una etapa donde, además, comienzan a dar los primeros pasos, por lo que también se pueden regalar caminadores. No puede faltar el prono o laberintos de alambre, pelotas para empujar, atrapar y patear; los juegos de descarga; y el clásico pata-pata.

De 19 a 24 meses. El niño habla y comprende, empieza a descubrir su entorno. Cochecitos, bicicletas con rueditas, pizarras, pinturas, instrumentos musicales, muñecas y anima-

litos para que armen su propia granja son buenas elecciones para este rango de edades.

De 2 a 3 años. Empiezan a sentir curiosidad por los nombres e imitan escenas familiares. Se sugieren regalar triciclos, palas, cubos, rompecabezas, pinturas, teléfonos y muñecas.

Los juegos empiezan a tener un poco más de complejidad. Nombran, de a poco, todo lo que los rodea. Por ello, los juegos con imágenes que estimulan la jerga y las palabras son bienvenidos. Libros con hojas gruesas y fáciles de manipular. Encastres de formas simples, y juegos que propicien el reconocimiento de las formas geométricas básicas y los colores. Los enhebrados entran en acción.

De 3 a 5 años. A los 3 ya entusiasman los rompecabezas y la posibilidad de resolver pequeños problemas de correspondencia, seriación y clasificación. El juego de roles sube al escenario: jugar a la mamá, al cocinero, al héroe... hacer “como si” y la imitación permanente despiertan el interés por delantales, tutús, capas...

Entre esas edades, además, el niño empieza a preguntar, a aprender canciones y a jugar con sus amigos/as. Pueden aceptar reglas y acordar pautas para disfrutar de juegos de mesa simples tales como memotests y dominó.

PARA TENER EN CUENTA

1. El juguete debe ser seguro. Debe estar confeccionado con materiales que no sean tóxicos.

2. Cuanto más pequeño es el niño/a más grandes deben ser los juguetes.

3. Debemos comprarlos adecuados a su edad pensando, siempre, en la finalidad y actitudes que desarrollan en nuestros hijos.

4. Tengamos en cuenta su personalidad: un niño/a retraído necesitará juegos socializadores (varios jugadores); a un niño/a hiperactivo/a le resultarán adecuados juegos de atención.

De 6 a 8 años. El niño sabe sumar y restar, leer y escribir. ¡Monopatines, juegos manuales, de preguntas y de experimentos les van a encantar!

De 9 a 11 años. Accesorios deportivos, juegos de estrategia y reflexión, audiovisuales, electrónicos y experimentos son ideales para niños de esta edad.

Más de 12 años. Poco a poco desaparecen las ganas de jugar y van construyendo su propia identidad. Libros, música y videojuegos son buenas opciones para quienes atraviesan esta edad, que antecede a la adolescencia.

Dr. Marcelo Blank (*)

A medida que nos acercamos al final de otro año es natural reflexionar sobre nuestra salud y bienestar: **¿cómo hemos cuidado de nosotros mismos en los últimos meses? ¿Cuáles son nuestros logros y qué metas podemos establecer para el próximo año?**

En este editorial, quiero compartir algunas reflexiones sobre la importancia de priorizar nuestra salud y bienestar, utilizando un lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos.

En primer lugar, deseo destacar la relevancia de mantener un estilo de vida equilibrado. La alimentación saludable es un pilar fundamental para fortalecer nuestro bienestar.

Optar por frutas y verduras frescas de todo tipo y color, legumbres, arroz, pasta, pan y polenta, leche, queso, huevo y pescado como base de nuestra alimentación. Contemperar también el consumo moderado de carnes rojas, pollo y cerdo.

Considerar reducir el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados como así también limitar el consumo de azúcares y sal añadidos son pequeños cambios que pueden tener un gran impacto en nuestra salud.

Por ejemplo, en lugar de tomar una bebida gaseosa carbonatada o un jugo industrial, podemos elegir agua fresca con rodajas y jugo de limón, mandarina, pomelo o naranja.

¡De esta manera, cuidamos nuestro cuerpo de forma fácil y deliciosa!

MOVESE, OTRA GRAN CLAVE

Además de comer de forma saludable, es importante hacer actividad física regularmente. No es necesario ser un atleta profesional, ¡cualquier tipo de movimiento cuenta!

Puede ser tan simple como dar un paseo por el parque o preferir caminar cuando sea posible en lugar de usar el auto.

Estos pequeños estímulos contribuyen a mantener nuestro cuerpo activo y fortalecer nuestros músculos y sistema cardiovascular.

La calidad del sueño también juega un papel crucial en nuestra salud general. Durante el año, a menudo nos encontramos ocupados con el trabajo, los estudios o la familia, y a veces descuidamos nuestra rutina de sueño. Sin embargo, es fundamental descansar lo suficiente para que nuestro cuerpo se recupere y se prepare para un nuevo día.

Intentemos en la medida de lo posible establecer una rutina para ir a la cama y despertar a la misma hora todos

¡CHIN CHIN POR UN 2024 MÁS SALUDABLE!

A poco de que arranque el 2024 viene bien tener en cuenta que incorporar pequeños cambios en la alimentación, hacer actividad física, descansar lo necesario y priorizar el cuidado mental mejora significativamente la calidad de vida de cualquier persona.



los días. Apagar los dispositivos electrónicos unas horas antes de acostarnos y crear un ambiente tranquilo y relajante en nuestra habitación también nos ayudará a conciliar un mejor sueño.

Además de estos aspectos físicos, no podemos olvidar el cuidado de nuestra salud mental y emocional. Vivimos en un mundo donde el estrés puede estar presente en nuestras vidas diarias. Tomémonos un momento para reducir el estrés a través de actividades que nos relajen y nos conecten con nosotros mismos.

Puede ser hacer yoga, meditar, leer un libro o simplemente disfrutar de una buena charla con amigos o en familia. A veces, cuidar de nuestra mente es tan importan-

te como cuidar de nuestro cuerpo.

A medida que nos adentramos en un nuevo año, es valioso establecer metas alcanzables para mejorar nuestra salud y bienestar.

¿Qué podemos hacer para estar más saludables? ¿Cómo podemos poner en práctica hábitos que nos beneficien a largo plazo? Por ejemplo, podríamos proponernos caminar 30 minutos al día, sumar más vegetales frescos a nuestras comidas o destinar un tiempo específico cada semana para disfrutar de un pasatiempo que nos haga feliz. Estas metas pueden ayudarnos a formar nuevos hábitos saludables y a crear un estilo de vida equilibrado para el próximo año.

En resumen, a medida que finalizamos un año más, es crucial reflexionar sobre nuestra salud y bienestar. Al incorporar pequeños cambios en nuestra alimentación, actividad física, calidad del sueño y cuidado mental, podemos mejorar significativamente nuestra calidad de vida. No olvidemos establecer metas realistas para el próximo año y trabajar hacia ellas de manera progresiva. Al priorizar nuestra salud, estaremos dando un paso importante hacia una vida más plena y satisfactoria. ¡Les deseo a todos un feliz y saludable año nuevo!

(*) Médico con dedicación a Nutrición. M.P. N° 3522.



VITEL TONÉ, EL CLÁSICO QUE NUNCA FALLA EN LAS FIESTAS

Viví Mejor te regala en esta edición la receta más fácil de un plato infaltable en las fiestas. En tal solo cinco pasos y con ingredientes sencillos podés preparar un exquisito vitel toné.

Viví Mejor

Con la llegada de diciembre, el calor y la época de las fiestas, nos encontramos oficialmente en el período de platos fríos, destacando uno en particular: el vitel toné.

Ya sea con peceto, carne de ternera o en su versión vegetariana, este plato es uno de los preferidos en la mesa de los argentinos.

Este clásico de la Navidad tiene sus orígenes en la gastronomía italiana de la región de Piemonte. En la receta tradicional el ingrediente principal es la carne vacuna, que se combina con una exquisita salsa compuesta por mayonesa, lomitos de atún, caldo de carne, anchoas y alcaparras.

Teniendo en cuenta que su preparación requiere de tiempo y dedicación, conviene preparar una cantidad generosa para que sobre, ya que se pueda disfrutar en días posteriores, manteniéndola refrigerada en heladera.

Quienes buscan alternativas econó-

micas a la carne de peceto, pueden considerar cortes como la pavita, la nalga o la tapa de asado. Estos ofrecen opciones igualmente deliciosas para recrear este plato sagrado, cuidando el paladar y el bolsillo.

La receta del vitel toné es fácil pero muchos le temen; la única dificultad radica en alcanzar el punto perfecto de cocción de la carne.

Hay quienes aconsejan marinarla durante toda la noche anterior en vino, antes de hervirla por una hora en olla común.

UNA RECETA PARA GUARDAR

A continuación, Viví Mejor te propone una deliciosa y sencilla receta clásica de Vitel Toné para empezar a palpar la época más festiva del año.

Ingredientes:

- 1 pieza de carne (preferiblemente peceto).
- Zanahorias y apio troceados.
- Hierbas aromáticas (laurel, romero y perejil).

- Un chorro de aceite de oliva.
- 1 taza de vino blanco.
- Sal y pimienta al gusto.
- Mayonesa.
- 1 lata de atún.
- Anchoas al gusto.
- Alcaparras.

Preparación

PASO 1. Comenzá cocinando la carne en una olla con agua. Agregá las verduras troceadas (zanahoria y apio), las hierbas aromáticas (laurel, romero y perejil), un generoso chorro de aceite de oliva y el vino blanco. Sazoná con sal y pimienta al gusto. Cociná a fuego medio durante aproximadamente una hora y media, aunque el tiempo exacto va a depender del tamaño de la pieza que elegiste. Es fundamental cocinar la carne entera para lograr el auténtico sabor del vitel toné.

PASO 2. Retirá la carne de la olla una vez que esté bien cocida y dejá que se enfríe. El caldo resultante de la cocción

es muy valioso, ya que puede utilizarse en otras recetas, así que conviene reservarlo. Además, para que después sea más fácil cortar la carne, es aconsejable que la guardes en la heladera durante toda una noche.

PASO 3. Podés cortar la carne en finos filetes o rodajas de medio centímetro de grosor -dependiendo tus gustos- y colocarlas en un plato, para luego pasar a preparar la característica salsa vitel toné.

PASO 4. Para la salsa colocá en la licuadora la mayonesa, el atún, las anchoas y las alcaparras. Agregá un poco del caldo de la cocción de la carne y mezclá hasta obtener una crema suave y homogénea. Ajustá la consistencia de la salsa agregando más caldo según tu preferencia.

PASO 5. Ahora, simplemente cubrí los filetes de carne con la salsa y decorá con algunas alcaparras por encima y ¡a disfrutar!



BENEFICIOS ONLINE QUE TE AYUDAN A **ESTAR BIEN**

www.dsalud.com.ar



% ¡DISFRUTÁ INCREÍBLES OFERTAS EN PRODUCTOS DE PERFUMERÍA!



1. Chequeá
disponibilidad



2. Elegí
tu producto



3. Retíralo en
tu farmacia

NUEVAS PROMOCIONES



HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS

beneficiosdsalud beneficiosdsalud 342-5026062

Un producto de: **FEFARA**