

# VIDA



LA REVISTA DEL  
HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL  
AÑO XV - NÚMERO 43 - DICIEMBRE 2016  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA



## Ana corre, sube y vuela

Ana Paula Gutiérrez es un ejemplo de vida. Nacida con mielomeningocele, la niña comienza el año próximo su primer grado en la escuela, integrada al resto como una más. Espina bífida, un caso que siembra esperanza; la intervención precisa que superó las dificultades. La contención familiar y médica puede superar límites insospechados.

Investigación:  
Electricidad del corazón

Kinesiología:  
deporte y aire libre

Nutrición para la  
prevención cardiovascular

Vení a conocer el colegio Moorlands,  
y abrí las puertas al mundo  
del aprendizaje.



St. Catherine's Moorlands School  
Veritas et fidelitas

Solicita una entrevista informativa Tel.: 0348 463 9000 Email: [admisioent@scms.edu.ar](mailto:admisioent@scms.edu.ar)

#### Sede Tortuguitas

Ruta Panamericana Km 38 Ramal Pilar, Tortuguitas (1667)  
Buenos Aires, Argentina  
[www.scms.edu.ar](http://www.scms.edu.ar)

Jardín de infantes **2, 3, 4 y 5 años**  
Turno tarde: talleres creativos



# SOLUCIONES VINÍLICAS DE ALTA GAMA

Desde hace más de 25 años, Gumma ofrece al mercado soluciones integrales en revestimientos vinílicos flexibles para cada necesidad.



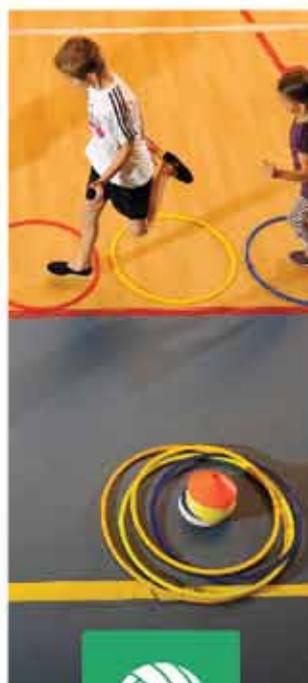
PHARMA

25 años generando áreas limpias y zonas biocontroladas.



MEDICAL

Entornos saludables para el bienestar de los pacientes.



sports

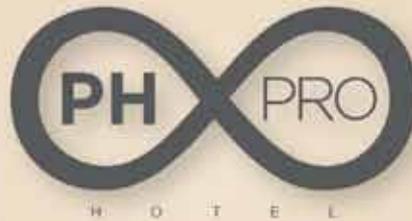
Revestimientos para áreas educativas y de alta competencia.



DECO

Innovación en pisos vinílicos.





www.phpro.com.ar

Frente al  
Hospital  
Universitario  
Austral



23 habitaciones dobles, triples y cuádruples  
Aire acondicionado · Frigobar, TV lcd 32"  
Suites con hidromasaje · Piscina, Restaurante  
Servicio de habitación · Gimnasio  
Estacionamiento y seguridad.

## BABETTE

DIA

Contamos con nuestro propio  
restaurante. Elaboración 100 % casera...  
*"como lo hacian nuestras abuelas"*





ST. JOHN'S  
SCHOOL

SINCE 1950

# TRUST, CONFIDENCE & COMMITMENT

Consultar por  
disponibilidad de  
vacantes para  
2017-2018

**KINDER DOBLE ESCOLARIDAD**

**PRIMARIA Y SECUNDARIA.**

**CONDICIONES ESPECIALES PARA FAMILIAS NUMEROSAS**

#### SEDE SAN ISIDRO

##### MARTÍNEZ

Kinder y Primario

Gral. Pueyrredón 1499

Admisiones:

+54 11 4580 3500 int. 137

##### BECCAR

Secundario

España 348/370

Admisiones:

+54 11 4513 4400

#### SEDE PILAR

Kinder, Primario, Secundario

Panamericana Km. 48.800

Admisiones:

+54 02304 667 667 int. 106

#### SEDE ESCOBAR

##### Kinder

Panamericana Ramal Escobar Km. 44

Avenida de los Colegios 385, Puertos Escobar

Admisiones:

+54 02304 667 667 int. 152

[www.stjohns.edu.ar](http://www.stjohns.edu.ar)

# Tu salud es AUSTRAL

Asociate a nuestros planes con toda la calidad del Hospital Universitario Austral.



**Prioridad** en los servicios del Hospital (Internación, Imágenes, Laboratorio)



**Atención** administrativa exclusiva



**Optimizá** tus costos y aumentá tus beneficios



**Internación** garantizada para todos sus asociados



**Austral 360:** para contactar on line a tu médico



**Consultorios Externos** del Hospital y Sucursales del Plan de Salud en Escobar, Luján, Pilar y San Miguel



Visitá nuestro stand comercial en la Planta Baja del Hospital Austral.



HOSPITAL UNIVERSITARIO  
**AUSTRAL**  
PLAN DE SALUD

Sucursal en el Hospital Universitario Austral  
Av. Juan D. Perón 1500 - Pilar - Tel. (0230) 448-2168 448-2189  
Sucursal Escobar - J. P. Asbornio 642 - Tel. (0230) 438-9901  
Sucursal Luján - Mitre 799 (esq. Humberto I) - Tel. (0230) 438-9922  
Sucursal Pilar - Tucumán 641 (Esq. Belgrano) - Tel. (0230) 442-6733  
Sucursal San Miguel - Paunero 1371 - Tel. (0230) 438-9940

Ventas: **0800-147-0022**

[www.hospitalaustral.edu.ar/plandesalud](http://www.hospitalaustral.edu.ar/plandesalud)

# Un portal para acercarnos más al paciente

La cara visible del Hospital suele ser el personal asistencial, pero somos muchos más los que trabajamos en el Hospital Universitario Austral. Lo hacemos buscando dar soporte a un proceso de atención que esté centrado en el paciente, sus necesidades y sus derechos.

Con ese ánimo, desde este año, hemos puesto en marcha el **Portal del Paciente**, un entorno virtual que ya ofrece las funcionalidades de consulta de los informes de estudios (actuales e históricos), agendamiento de turnos y autogestión de la información personal y de las personas a cargo. En un futuro, el portal incorporará otras funcionalidades como aquellas relativas a la prevención, tales como la programación de estudios de rutina, vacunación y otras que ya hemos pensado y que permitirán apoyar el mayor involucramiento de nuestros pacientes en el cuidado de la salud. Aunque en el pasado no habíamos brindado este servicio al paciente, todo el registro clínico de los pacientes está informatizado, lo que facilita el acceso desde este espacio virtual a todos los informes históricos y recientes que fueron realizados en nuestra institución.

Para quienes trabajamos desde las distintas áreas del Hospital en el desarrollo del proyecto se trató de un emprendimiento muy positivo por dos motivos: foco en el paciente y trabajo en equipo.

Se trabajó mucho pensando en el paciente, en sus necesidades, qué información necesitaban, como querrían visualizarla, cuáles eran sus hábitos de navegación, etc. Nos concentramos en el aporte de información de muchos de nuestros pacientes, incluso los que trabajan en el Hospital, con su propia experiencia como paciente, como madre, como padre, como hijo...

El trabajo en equipo fue clave para alcanzar la meta fijada. Los equipos de Operaciones, del Área Médica a cargo de la atención ambulatoria, de Diagnóstico y Tratamiento, de Tecnología y Sistemas, entre otros, tenían permanentes reuniones para ver las mejores alternativas que contábamos para facilitar y brindar un mejor servicio. Como siempre, acercándose la meta, hubo que doblar el esfuerzo y

se trabajó fuera de horario y fines de semana para alcanzar los hitos de proyecto y cumplir los tiempos.

Hay una fortaleza muy importante, a veces invisible, en este proceso que llevó al Portal del Paciente: La seguridad informática.

Nos esforzamos por cuidar a nuestros pacientes tanto en el proceso concreto de la atención y cuidado de su salud, como en la confidencialidad y seguridad de su información clínica. El Portal del Paciente permite acceder a información clínica actual e histórica, información sensible en términos de nuestra legislación. Se trata de una información que entendemos debe ser preservada y administrada sólo por el propio paciente.

Por eso desde nuestra área de Operaciones desplegamos un servicio para la acreditación de la identidad y actualización de la información personal y de las personas a cargo para asegurar que el ingreso a la información será genuino. Además del chequeo de los datos, la fotografía y la huella digital protegen este acceso.

Por otra parte, estos datos biométricos nos permitirán en un no muy lejano plazo la auto-acreditación al ingresar al Hospital, para la reducción de colas y esperas, entre otras notables instancias como la correcta identificación de los pacientes cuando estos ingresan en una situación de emergencia y no cuenten con documentación o no estén conscientes.

Cuando se circula por el Hospital se suele ver a personas identificadas con una cinta azul, que no visten overall o ambo, que no son ni médicos ni enfermeros ni técnicos... Pero ellos, nosotros, también estamos involucrados en hacer de la experiencia del paciente la mejor experiencia posible.

Los pacientes que ya hayan ingresado sus datos en los puestos de registro, pueden ingresar en:

<https://portal.hospitalaustral.edu.ar>

**Ing. Ariel Gulisano**  
Director de Tecnología y Sistemas

**Ing. Mariano Pelorosso**  
Director de Operaciones

8



NOTA DE TAPA

## Ana corre, sube y vuela

Ana Paula Gutiérrez es un ejemplo de vida. Nacida con mielomeningocele, la niña comienza el año próximo su primer grado en la escuela, integrada al resto como una más. Espina bífida, un caso que siembra esperanza; la intervención precisa que superó las dificultades.

16



CUIDADOS PALIATIVOS

## Buen vivir, buen morir

La intervención de un equipo interdisciplinario, formado por médicos, enfermeras, psicólogos, voluntarios y sacerdotes... Tantas disciplinas como necesidades tenga la persona enferma. Dos testimonios con sentido.

22



PSICOLOGÍA

## Chicos preparados

El Taller de Psicoprofilaxis Quirúrgica Infantil tiene como objetivo ayudar a los niños y a sus padres a enfrentar las dudas y los miedos previos a una cirugía. Por otro lado, también pueden acceder al asesoramiento adultos y chicos mayores de 16 años.

38



INVESTIGACIÓN

## Electricidad del corazón

Una investigación premiada analizó la función cardíaca en agudo para conocer cuál es el mejor sitio anatómico para la estimulación, así como también qué puede aportar y modificar la utilización de un tipo de onda especial.

42



REUMATOLOGÍA

## La gota: ese dolor

Aunque esta afección se relaciona con la molestia insoportable en el dedo gordo del pie, lo cierto es que también hay otras articulaciones que pueden verse afectadas por la Artritis Gotosa. Cuáles son los alimentos que pueden provocarla. La atención a los antecedentes familiares y las comorbilidades.

48



CAPELLANÍA

## De cuerpo y de alma

Curar el cuerpo de los enfermos cuando se puede, aliviar sus dolores cuando no se puede curar y cuidar siempre son las tareas de médicos y enfermeros. Pero los seres humanos tenemos sentimientos y una dimensión espiritual tan importante como el cuerpo e incluso más.

# 28



KINESIOLOGÍA

## Deporte al aire libre

Desde la realización del apto físico hasta la elección del calzado, son muchas las cosas que hay que tener en cuenta antes de comenzar a realizar un deporte. El objetivo, además de mejorar el estado físico y mental, es la prevención de golpes y lesiones.

# 34



NUTRICIÓN

## Desde el menú diario

Los primeros años de vida: claves para la prevención cardiovascular. Aunque las patologías vasculares se manifiestan a partir de los 40 años, es importante cuidar a los más chicos y desarrollar los hábitos saludables en la alimentación, la actividad física y el tiempo de ocio.

# 54



NOTICIAS AUSTRAL

## Noticias de la Universidad Austral

Día de la Familia en la Posta Sanitaria.

Cóctel Solidario "Socios de un Sueño".

Ceremonia de Graduación de Posgrados.

# 60



NOTICIAS UA

## Noticias del Hospital Universitario Austral

V Cena Solidaria de la Fundación ProSalud.

SOS Alergia Alimentaria

# VIDA

STAFF

**Director y Editor general**  
Dr. Marcelo Pellizzari

**Consejo editorial**  
Dra. Beatriz Gavier  
Dr. Esteban Pittaro  
Lic. Mariel Mansur  
Lic. Florencia Sobrero

[www.hospitalaustral.edu.ar](http://www.hospitalaustral.edu.ar)



**Grupo Abierto**  
COMUNICACIONES

**Director Comercial**  
Lic. Guillermo Ocampo  
[comercial@vidaweb.info](mailto:comercial@vidaweb.info)

**Editora y coordinadora**  
Lic. Natalia Giacani

**Redacción**  
Noelia Veltri  
María Victoria Aulet

**Correctora**  
Ma. Eugenia Sanagua  
Catalina Tagtachian

**Director de Arte y Diseño**  
Fabián G. Canosa

**Fotografía**  
Virginia Le Pera  
María Florencia Sobrero

**Infografía**  
Alejandro Bogado

**Contacto**  
[redaccion@vidaweb.info](mailto:redaccion@vidaweb.info)

**Impresión**  
FP Compañía Impresora  
[www.fpimpresora.com](http://www.fpimpresora.com)

**Edición 43 - Diciembre 2016**

Propietario: Asociación Civil de Estudios Superiores (ACES) – Universidad Austral.  
CUIT: 30-59495091-3

Domicilio legal:  
Av. Juan de Garay 125, C.A.B.A., Argentina.  
Tirada: 5 mil ejemplares

El Hospital Universitario Austral necesariamente no avala los contenidos de los espacios patrocinados ni de las publicidades. Así mismo, la publicación de las opiniones personales, por parte de colaboradores y entrevistados, no implica que sean necesariamente compartidas por la dirección de VIDA. El material de la revista puede ser reproducido, siempre que se mencione la fuente.

La revista Vida no se comercializa en el Hospital Universitario Austral. Si se pedirá un bono contribución voluntario a los que quieran colaborar con su sostenimiento.



Al día siguiente de nacer, se realizó la intervención quirúrgica gracias a un trabajo en conjunto con el servicio de neonatología, quienes fueron los responsables del cuidado del estado general postquirúrgico.

# Ana corre, sube y vuela

Ana Paula Gutiérrez es un ejemplo de vida. Cómo la contención familiar y médica puede superar límites insospechados. Nacida con mielomeningocele, la niña comienza el año próximo su primer grado en la escuela, integrada al resto como una más. Espina bífida, un caso que siembra esperanza; la intervención precisa que superó las dificultades.

Por María Victoria Aulet

Apenas empezaba la primavera del 2010 y Mar-duth vió nacer la flor más bella, su hija Ana Paula. Sin embargo, algo no anduvo bien y, junto a su marido, el médico llevó a la bebita con un gesto que preocupó a esa madre que alumbraba por cuarta vez. Le explicaron que tenía “espinas bífidas”, un defecto de la médula espinal por el cierre anormal de los pliegues neurales. “Ese día, comenzaron a conocer un equipo de médicos de distintas especialidades agrupados en torno a la Clínica de Mielomeningocele, coordinada por el Pediatra Gastón Valverde.”

En un diálogo sumamente distendido, en el que la niña desplegó vitalidad, alegría y grandes dotes a la hora de posar frente a las cámaras, Agustín, su padre, corrigió a quien tomaba nota: “Con ‘c’ mielomeningocele, se escribe con ‘c’”. No solo aprendió vocabulario médico, también a cambiar la sonda vesical, que se inserta a través de la uretra en la vejiga para que la orina salga al exterior, cinco veces al día. “Rocío, también lo hace desde los 16 años”, se enorgullece el padre en alusión a su segunda hija. El desafío de intervenir en la salud de su hermana más pequeña devino en que hoy esté cursando el Ciclo Básico de Medicina en la Universidad de Buenos Aires. Fue así, que al día siguiente de nacer, se realizó la intervención quirúrgica gracias a un trabajo en conjunto con el servicio de neonatología, quienes fueron los responsables del cuidado del estado general postquirúrgico. La operación estuvo a cargo del **Dr. Roberto De Rosa**, Jefe del Servicio de Neurocirugía Infantil del Hospital Universitario Austral y del **Dr.**

“Las familias con un niño con discapacidad suelen centrarse mucho en ese hijo y descuidar al resto del núcleo familiar. No es el caso de la familia Gutiérrez. Se ve una gran unión, un gran equipo. Cada uno pone su granito de arena, sin descuidar su individualidad, y eso los hace tan fuertes” (**Dr. Gastón Valverde**).



Nunca dejó de asistir al tratamiento kinesiológico para mejorar los problemas de movilidad que se presentaron en los pies. La constancia en el cuidado permanente es determinante en pacientes de estas características.

**Fernando Palma**, del staff de Neurocirugía Pediátrica del Austral. “La buena evolución motora y neurocognitiva permitió el alta hospitalaria a pocos los días”, evocaron. La inmediatez de la operación permitió evitar infecciones y lesiones. El servicio de Obstetricia había diagnosticado “una anomalía del tubo neural en la cual los huesos de la columna y los tejidos blandos que recubren la médula y la columna, no se habían formado completamente. El resultado fue un conducto raquídeo incompleto, que devino en que la médula espinal y los tejidos que la recubren, se observen en la superficie de la espalda”.

Desde entonces nunca dejó de asistir al tratamiento kinesiológico para mejorar los problemas de movilidad que se presentaron en los pies. La constancia en el cuidado permanente es determinante en pacientes de estas características. “Los controles periódicos y estrictos permiten controlar la evolución y detectar patologías asociadas como hidrocefalia, síndrome de Arnold Chiari, siringomielia y médula anclada”, puntualizaron los especialistas.

Aproximadamente, 24 meses después del nacimiento y de la cirugía reconstructiva se diagnosticó un “cuadro neurológico llamado hidrocefalia (un problema en el flujo del líquido que rodea el cerebro, el cual se denomina líquido cefalorraquídeo o LCR) por lo que necesitó la colocación de una válvula ventrículo peritoneal permitiendo el buen flujo de LCR”, manifestó el Dr. Palma.

### Ejemplo de superación

Escuchar a Marduth es una oportunidad de aprendizaje. No en vano estudió “Orientación en el Bienestar del Educando”,



### Existen tres clases de espina bífida:

La **espina bífida oculta** se da cuando solo quedan abiertas las vértebras. No tiene consecuencias graves en la salud.

Cuando por la falla de cierre salen las cubiertas medulares, llamadas meninges, la patología se llama **meningocele**, que provoca un daño neurológico de características leves.

Cuando la falla del cierre es grave, salen las meninges, la médula espinal y los paquetes nerviosos. Esta entidad se denomina **mielomeningocele** y provoca un deterioro neurológico que dependerá de la altura en la columna donde esté la lesión.

### Tratamiento adecuado para cada clase de espina bífida

**Mielomeningocele:** requiere cirugía dentro de las 24 a las 48 horas del nacimiento. Esta intervención permite colocar en su lugar los nervios que están expuestos y cubrirlos con músculo y piel. La inmediatez de esta operación permite evitar infecciones y lesiones. Luego de la cirugía se recomienda el tratamiento con un kinesiólogo para mejorar los problemas de movilidad que pudieran presentar las piernas y/o los pies el bebé.

**Meningocele:** también se repara con una cirugía y estos bebés no tienen riesgos de sufrir parálisis.

La **espina bífida oculta** no requiere tratamiento.



# *Solidaridad y cooperación*

*en las actividades cotidianas*

Una educación que estimule el autoconocimiento y reconocimiento de talentos, fortalezas y potencialidades para que los alumnos desarrollen al máximo sus capacidades alcanzando la excelencia educativa.

## ST. MATTHEW'S COLLEGE

*Kindergarten . Junior School . Middle & Senior School*

### SEDE FUNDADORA

MOLDES 1469, (C1426ALQ), CABA | (11) 4783-1110

### SEDE NORTE

CAAMAÑO 493, (B1631BUI), PILAR | (0230) 4693600



Desde 1981, formando personas de bien

[www.smc.edu.ar](http://www.smc.edu.ar)



El matrimonio no deja de manifestar gratitud hacia todos los profesionales que trabajan con su hija. La particularidad de la paciente impone el control desde diversas especialidades en forma periódica: nutrición, urología, neurología y traumatología.



### ¿Cómo se puede prevenir?

Una de las principales medidas preventivas es la ingesta de ácido fólico desde tres meses antes de la concepción hasta los tres primeros meses de embarazo. Si bien el ácido fólico se encuentra en algunos alimentos, es importante que los niveles durante ese período sean los necesarios.

“Tanto factores genéticos como ambientales influyen en el desarrollo embrionario y pueden contribuir a la espina bífida. Es determinante la ingesta complementaria del ácido fólico previo al embarazo y durante, ya que se trata de un factor protector.

en Perú, su tierra natal. La cadencia de su voz acompaña una mirada profunda, de lucha, si bien ella considera a Anita la verdadera guerrera. “Siempre va hacia adelante, tiene muchas ganas de aprender. Su limitación es motriz en los miembros inferiores, el resto de su organismo funciona muy bien”, explicó. Son habituales las infecciones urinarias en pacientes con espina bífida. “Anita jamás tuvo una”, comparte Agustín.

La espina bífida es una malformación congénita de la columna vertebral. Las vértebras quedan abiertas en su región posterior, pudiendo permitir o no la salida de las meninges y la médula espinal. La malformación se produce alrededor del día 28° de gestación, momento en el que se termina de cerrar el tubo neural (parte del embrión a partir del cual se forman el cerebro y la médula espinal). Está habitualmente asociada a un déficit de ácido fólico en la madre, y contribuye la toma de ciertos medicamentos como, por ejemplo, algunos antiepilépticos. Existen también factores predisponentes de tipo genético, que hacen que la patología sea más frecuente en familiares de personas que la padecen.

“Cuando me informaron que Anita tenía espina bífida, le aclaré al Dr. Fernando Palma que había tomado ácido fólico durante el embarazo. Tampoco conocemos familiares con esa malformación. Me explicó que muy cada tanto ocurre sin ningún tipo de antecedentes”, recordó Marduth.

El matrimonio no deja de manifestar gratitud hacia todos los profesionales que trabajan con su hija. En especial al **Dr. Gastón Valverde**, médico del Servicio de Pediatría. La particularidad de la paciente impone el control desde diversas especialidades en forma periódica: nutrición, urología, neurología y traumatología. Nada parece un peso para esta familia que no deja nunca de agradecer “siempre le digo al Dr. Valverde que cumplí los deberes”, rememora Marduth con sonrisa calma. “Es importante mantener el peso para no dificultar la movilidad”, aclaró.

### Medicina: calidad de vida

Si bien cada caso es particular, existen complicaciones derivadas de la patología que pueden darse en los pacientes. En



# Brick Towers College

KINDER 2-3-4 - PRESCHOOL  
PRIMARY - SECONDARY



**TÍTULO OFICIAL BACHILLER BILINGÜE**  
**EXÁMENES INTERNACIONALES - CONVENIOS CON UNIVERSIDADES**

Florida 8701 - Panamericana Km. 45 - Pilar - Bs. As. - Argentina

Tel: 02320 473080 - [info@bricktowers-ctl.edu.ar](mailto:info@bricktowers-ctl.edu.ar) - [www.bricktowers-ctl.edu.ar](http://www.bricktowers-ctl.edu.ar)



“ El trabajo en equipo permitió que Paula actualmente se encuentre con muy buen desarrollo motriz y neurocognitivo desarrollando actividades escolares habituales para su edad y disfrutando de sus afectos ”  
(Dr. Roberto De Rosa).



### Mejorando la calidad de vida desde el vientre materno

Un estudio denominado MOMS, realizado en 3 centros de EEUU y publicado en febrero de 2011, demostró que en un subgrupo seleccionado de fetos con mielomeningocele, la corrección prenatal mediante cirugía intrauterina entre las 19 y 26 semanas de embarazo puede mejorar significativamente la calidad de vida del niño por nacer, evitando la hidrocefalia y la parálisis.

Esta intervención no sólo ha demostrado ser médicamente beneficiosa sino también costoefectiva, convirtiéndola en el estándar internacional de cuidado para fetos con mielomeningocele toracolumbosacro con diagnóstico prenatal oportuno.

En el Hospital Universitario Austral se ofrece esta terapéutica desde el año 2014, siendo el único centro de Argentina en la que está disponible actualmente. Ya se han realizado 6 intervenciones y sólo un bebé ha requerido la colocación de una válvula de derivación ventriculoperitoneal en el primer año de vida.

Participan del Programa de Cirugía Fetal (PCF) profesionales capacitados en centros internacionales de renombre del equipo de Medicina Fetal, Cirugía Infantil, Obstetricia, Neurocirugía Infantil, Anestesia y Neonatología. **Por Dr. Adolfo Etchegaray, jefe de Medicina Fetal del Hospital Universitario Austral.**

el caso de Ana Paula, desde el inicio le plantearon al matrimonio la posibilidad del uso de una silla de ruedas. Será por eso que verla correr por el jardín, pareciera ser un milagro. La niña juega y se desplaza cómodamente, utilizando unas valvas dentro del calzado para corregir la pisada.

“El trabajo en equipo permitió que Paula actualmente se encuentre con muy buen desarrollo motriz y neurocognitivo desarrollando actividades escolares habituales para su edad y disfrutando de sus afectos”, completó el Dr. De Rosa.

“Desde un inicio los padres, confundidos en la situación, estuvieron presentes e incondicionalmente unidos a Ana Paula. No importa si comprendían con exactitud, qué era lo que le estábamos sugiriendo, ellos lo hacían con confianza y sobre todo con mucho amor.

Hoy tiene seis años y cada día se ve más resuelta, y sobre todo, sonriente. Tiene una familia que irradia amor y compromiso. Son un ejemplo que transmito a cada familia que conozco. Es, sin duda, una situación muy difícil de vivir, desde el diagnóstico en adelante. Sin embargo, con la información adecuada y, más que nada tanto amor, cualquier persona que le toque vivir esto lo va a hacer como Ana Paula, con una sonrisa”, reflexionó el Dr. Valverde, quien agradece la posibilidad de ser parte del equipo que acompaña a la familia Gutiérrez. ■



Audición.Lenguaje.Aprendizaje  
[www.centroala.com.ar](http://www.centroala.com.ar)



Estimulación auditiva y del lenguaje  
para niños hipoacúsicos  
Fonoaudiología · Psicología  
Psicopedagogía · Musicoterapia

Av. Madero (ruta 26) 1338 . Del Viso . Pilar  
Cel: 01115-4034-5487 . [consultas@centroala.com.ar](mailto:consultas@centroala.com.ar)



# KE TIPIS

PIJAMADAS CON MUCHA DIVERSIÓN



NOS OCUPAMOS DE TODOS LOS DETALLES PARA  
UN PIJAMA PARTY INOLVIDABLE CON TUS AMIGAS

 @TIPISPILAR - 1156533502 / 02304666537



Bolsa de dormir para bebés y niños,  
aceptada por la Fundación Sociedad Argentina de Pediatría.

[www.marmotin.com](http://www.marmotin.com)



Ayuda a evitar el riesgo de asfixia. Usado en Europa y Estados Unidos hace más de 40 años.





# Buen vivir, buen morir

Cuidados Paliativos es un concepto amplio que considera la intervención de un equipo interdisciplinario formado por médicos, enfermeras, psicólogos, voluntarios y sacerdotes... tantas disciplinas como necesidades tenga la persona enferma. Dos testimonios con sentido.

Por María Victoria Aulet

**E**n otoño último, se viralizaron por las redes sociales, unas fotos primero y un video después, de los últimos momentos de la Hermana Cecilia María de la Santa Faz, religiosa de la orden de las Carmelitas Descalzas que maravilló precisamente por su faz: sonriente, alegre y en paz.

Parecía una paradoja que una persona próxima a morir, y lo más impresionante, después de haber exhalado su último suspiro, solo expresase sentimientos positivos. Parece que la imagen de una túnica negra, la hoz y tantos mitos relacionados con la muerte no estuvieron en esta realidad.

No solo desterró alguna que otra creencia, sino que pudo dar a conocer cómo es el “buen morir”, dejar de asociar el final con lo peor. Más aún para quienes creen que después del paso por este mundo existe una instancia superior, la vida eterna.

## Cuidados paliativos

“Es acompañar a personas que están en el final de la vida, con una enfermedad terminal”, explicó el **Dr. Matías Najún**, jefe del Servicio de Cuidados Integrales del Hospital Universitario

Austral. Hace quince años se dedica a las necesidades de alguien que está en “el momento en que se cierra la vida, el último, y hay que darle el lugar que se merece”, aseguró. La pregunta que subyace es qué necesita alguien que está en la punta final del ciclo de la vida. Hasta que no surgió la especialidad, nadie se dedicaba a pensar en esto, así se acompaña al paciente en cada detalle, que es tan único como la individualidad. “No hay que quitarle a nadie la posibilidad de que viva bien el final de su vida, que protagonice sus días, que tome las decisiones”, manifestó Najún. Si no lo hace en ese momento clave, ¿cuándo sino? “El tiempo de la vida de esa gente es precioso, es único”, dijo.

“Como antecedentes a los cuidados paliativos podemos decir que en 1842 Mme. Jeanne Garnier fundó los hospicios, pero el ‘inicio oficial’ del llamado Movimiento de Hospicios Moderno se atribuye a la fundación del St. Christopher’s Hospice en Londres, en 1967, por Dame Cicely Saunders”. Así lo explica el **Padre Marcos Gaviola**, un sacerdote secular que “intenta caminar por la huella del fundador del Opus Dei”, san Josemaría Escrivá.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que Cuidados Paliativos es una estrategia que permite aumentar la calidad de

vida de los pacientes y de sus familias asistiendo las enfermedades que amenazan la vida, a través de la prevención y alivio del sufrimiento por medio de una temprana e impecable valoración y tratamiento del dolor y de otros problemas, físicos, psicosociales y espirituales. Desde la Capellanía del Hospital Universitario Austral, trabajan “para que todos los pacientes internados que lo deseen, tengan una atención adecuada a sus necesidades espirituales”, agregó el Padre Marcos.

“En aquel primer *hospice*, el buen control de los síntomas de la enfermedad, junto con una adecuada comunicación en la relación médico-paciente y al acompañamiento emocional, social y espiritual, mejoraban la calidad de vida de las personas con una enfermedad incurable y de sus familias, tanto durante la enfermedad como en el proceso de duelo”, completó. “En francés, la palabra *hospice* puede confundirse con *hospital*. Por eso, Balfour Mount, cirujano canadiense, comenzó a utilizar el término Cuidados Paliativos. Otros países adoptaron denominaciones similares. En 1980, la OMS incorporó este término oficialmente.

El equipo de Cuidados Paliativos del Hospital Universitario Austral está compuesto por profesionales de diversas especialidades, voluntarios y capellanes. Al frente del equipo se encuentra el Dr. Matías Najún. La misión del equipo corresponde con la misión del HUA, llevando a cabo su actividad asistencial orientada a personas con enfermedades avanzadas. Están comprometidos con la búsqueda de la verdad y la promoción de la cultura de la vida. Ponen énfasis en la calidad del trabajo, el servicio a las personas y el desarrollo de los valores humanos y cristianos.

## Dolor ≠ sufrimiento

La cuestión del dolor ha ocupado muchas veces la atención de los profesionales de la salud. Hay dolores que pueden y deben evitarse con un adecuado tratamiento farmacológico. Pero una cosa es el dolor, otra cosa es el sufrimiento.

El sufrimiento es el desgaste emocional, físico y espiritual que enfrenta una persona sometida al dolor inevitable. A veces, hay una proporción entre dolor y sufrimiento, otras veces existen desproporciones: un pequeño dolor, puede causar un gran sufrimiento.

“ En ocasiones, los familiares sufren más que la persona enferma. Sufren, pues se sienten impotentes. Su impotencia es relativa, puesto que nadie puede mitigar el dolor emocional mejor que ellos: con su compañía, con su comprensión, con su afecto, con su oración. El paciente desea tenerlos cerca, sentir su voz y el contacto de sus manos sobre la suya. Nadie puede reemplazar en los afectos, a la familia y a los amigos” (Padre Marcos Gaviola).



El Servicio de Cuidados Integrales (Paliativos) del Austral está dedicado a la atención integral de personas con enfermedades avanzadas, con pronóstico de vida limitado, siguiendo el ideario del hospital, procurando la prevención y el control del sufrimiento con identificación precoz, evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicológicos, sociales y existenciales de la persona y su familia.



## La importancia de decidir



Siempre fue la hermana Cecilia María la que tomaba las decisiones con un aplomo y serenidad increíbles, habiendo escuchado con atención los distintos pareceres de todos los médicos, como lo dejó escrito al Dr. Matías Najún (en un momento decisivo en el que se le abrían dos caminos: una cirugía mayor o cuidados paliativos): “Estoy tranquila a la espera de que me expliquen las posibilidades y complicaciones. Prefiero que me digan todo y no se reserven nada”. Tanto ella, como todas nosotras, estábamos bien informadas de la realidad y esto nos daba serenidad y nosotras siempre apoyamos sus decisiones. Pero debo agregar que en lo que más nos sentimos acompañadas fue en la honda percepción del Dr. Matías Najún que supo captar desde el primer momento que estas decisiones de vida o muerte no eran cuestiones simplemente médicas, sino que en realidad ponían en juego nada más y nada menos que el Evangelio. Su mirada contemplativa hizo que nos sintiéramos totalmente acompañadas, comprendidas. La hermana Cecilia María se lo manifestó ya desde su primera charla con él: “Te agradezco mucho de que me hables como un padre y un hermano y médico... Mirá, no me siento que me estás tratando de convencer... pienso que cualquiera de los dos caminos que elija va a ser bravo. Pero teniendo ya la experiencia tan agresiva de los rayos y, bueno, la cirugía o cualquier otra agresión [se refiere a un nuevo intento de quimioterapia], me cuesta más... Cómo te voy a agradecer tus palabras, tu compañía; y veo en tus ojos el deseo de acompañarme en este camino como a una hija, sin sentirme en nada condicionada”.

**Madre María Magdalena de Jesús.** Piora del Carmelo San José y Santa Teresa. Santa Fe. Argentina.

“El dolor también es algo que debe fluir con un sentido para no causar sufrimiento. El dolor, cuando encuentra un sentido para la persona, vale la pena. El futbolista que acaba un partido tal vez sienta dolor en muchos de sus músculos, en contusiones que sufrió durante el partido, en jugadas que no dieron el resultado esperado. Pero si ha ganado el partido, ese dolor queda dominado por la alegría: hay dolor, pero no sufrimiento. El sufrimiento ante el dolor y ante la muerte se intensifica cuando no se encuentra

la, junto con los otros sacerdotes que formamos el Servicio de Capellanía del Hospital Austral, vi siempre esa sonrisa llena de esperanza embelleciendo su rostro, aún cuando sabía que transitaba los últimos días de su vida. La esperanza alimentaba esa sonrisa”, explicó el Padre Marcos.

“He visto morir personas sin fe y personas que tienen fe. Ese momento biográfico se vive diferente: la serenidad, la naturalidad con que se acepta el final de la vida, las decisiones que se toman... Ver que la hermana Cecilia veía

“No hay que quitarle a nadie la posibilidad de que viva bien el final de su vida, que protagonice sus días, que tome las decisiones. Se acompaña al paciente en cada detalle, que es tan único como la individualidad” (Dr. Matías Najún).



sentido. El sentido ayuda mucho a que el dolor inevitable no se convierta en sufrimiento”, explicó el Padre Marcos.

### Un testimonio

A todos impresionó la sonrisa en el final de la vida de la hermana Cecilia María de la Santa Faz (Cecilia Sánchez Sorondo). Una foto de su rostro sonriente, tomada el 10 de junio –13 días antes de su fallecimiento–, se viralizó en Internet pocas horas después de su partida a la Casa del Padre y generó miles de comentarios emocionados en las redes sociales.

“La sonrisa que estuvo presente en su faz a lo largo de su enfermedad fue consecuencia de la alegría de su entrega a Dios. Durante el tiempo en que tuve el privilegio de poder acompañar-

aproximarse la muerte preparada para dar ese paso fue para mí una de las experiencias más bellas de mi trabajo en el hospital”, aseveró el sacerdote.

### Otra historia

Otra historia muy diferente a la de Cecilia también dejó en todo el equipo de Cuidados Paliativos una profunda huella. Roxana, joven madre de familia, padecía un cáncer que había invadido su rostro y que le causaba grandes sufrimientos. “Nunca pude oír su voz, pues la conocí con la enfermedad muy avanzada. Pero desde el primer día, cuando clavó su mirada en la mía, tuvimos un fluido canal de comunicación”, comentó el Padre Marcos.

Roxana también sonrió y fue feliz hasta el momento de su muerte. A pesar de



Vida con Salud



**Baliarda**

[www.baliarda.com.ar](http://www.baliarda.com.ar)

su juventud, no se detuvo a pensar en lo que dejaba, pues hasta último momento disfrutó lo que Dios le daba.

Comulgó cada día y era su momento de mayor felicidad. Animaba a su familia a acompañarla en ese momento con sus expresivos ojos negros. Siempre estuvo alegre y hasta divertida.

Supo llegar a sus hijas la fe, pero sobre todo marcarles el camino al cielo por el que ella optó y para el que supo prepararse durante las últimas semanas de su vida.

## El sentido

“Es más difícil descubrir el sentido de la vida en el momento de partir si no se ha encontrado sentido en el momento de vivir. Tenemos que preocuparnos del sentido de la vida mientras vivimos, y entonces podemos sonreír cuando partimos”, explicó el Padre Marcos.

Dice una canción popular: “se vive una sola vida, caminando hacia la muerte...”. Lo importante es darle sentido a la vida para llegar a tener una buena muerte. Los profesionales de la salud luchan por la vida, pero no luchan contra la muerte: sería una batalla perdida. La muerte llega inexorable a todas las personas. Los profesionales de la salud buscan darle tiempo a las personas: un espacio de tiempo para caminar con un sentido, para llegar a la santidad deseada. La calidad de una vida no se mide por la au-



Desde la Capellanía del Hospital trabajan “para que todos los pacientes internados que lo deseen, tengan una atención adecuada a sus necesidades espirituales”.

sencia de sufrimiento, sino por la calidad de sus valores, por la belleza de sus virtudes, por la entereza con que se sufre, por la alegría con que se vive. Solamente cada uno de nosotros puede darle calidad a su vida en todos los momentos y circunstancias que le toque vivir: en los momentos alegres, en el dolor, en el cansancio del trabajo cotidiano, en las virtudes con que operativiza su tarea.

## Apoyo psíquico y emocional

El dolor del paciente es físico, pero también es psíquico y emocional. Su-

fre toda la persona –es lo que se conoce como “dolor total”. Los analgésicos ayudan a controlar el dolor físico, pero hace falta el apoyo de todo el equipo de Cuidados Paliativos para mitigar, en lo posible, el sufrimiento.

En ocasiones, “los familiares sufren más que la persona enferma. Sufren, pues se sienten impotentes. Su impotencia es relativa, puesto que nadie puede mitigar el dolor emocional mejor que ellos: con su compañía, con su comprensión, con su afecto, con su oración. El paciente desea tenerlos cerca, sentir su voz y el contacto de sus manos sobre la suya. Nadie puede reemplazar en los afectos, a la familia y a los amigos”, sugirió el Padre Marcos.

Cuando llega el momento de la pérdida de la conciencia, se apaga el dolor. Esa persona queda a solas con Dios, como en un retiro espiritual. Uno se imagina que en esa soledad, escucha lejanas voces queridas, mientras madura su biografía personal: se abre paso al dolor por los errores cometidos y al agradecimiento por los momentos de felicidad. Se hace el balance de toda la vida, pausadamente y ponderado en su justa medida. Tantas preocupaciones se ven como superfluas, tantas cosas que parecían insignificantes cobran relevancia.

No sabemos lo que sucede detrás del velo de la pérdida de conciencia. Pero confiamos en que Dios da ese espacio de tiempo para madurar la vida y ponderarla. La muerte es el desenlace de nuestra biografía. Las historias de Cecilia y de Roxana nos dan luces para vivir el último momento con alegría: Cecilia vivió siempre unida a Dios, Roxana se unió con Dios pocas semanas antes. Ambas encontraron la felicidad en la enfermedad. Ojalá, vivamos de tal manera que al dejar esta vida podamos sonreír felices como la hermana Cecilia y como Roxana, ante las puertas de la vida eterna. ■

## Acompañar

Hay que diferenciar entre contención y acompañamiento. La contención se da en un momento, cuando una persona ve que su situación se desestabiliza a causa de la enfermedad y entra en crisis. Esa crisis puede ser emocional, o puede ser una crisis de valores. La primera medida es la contención, para que el paciente se sienta seguro frente al cambio: no está solo.

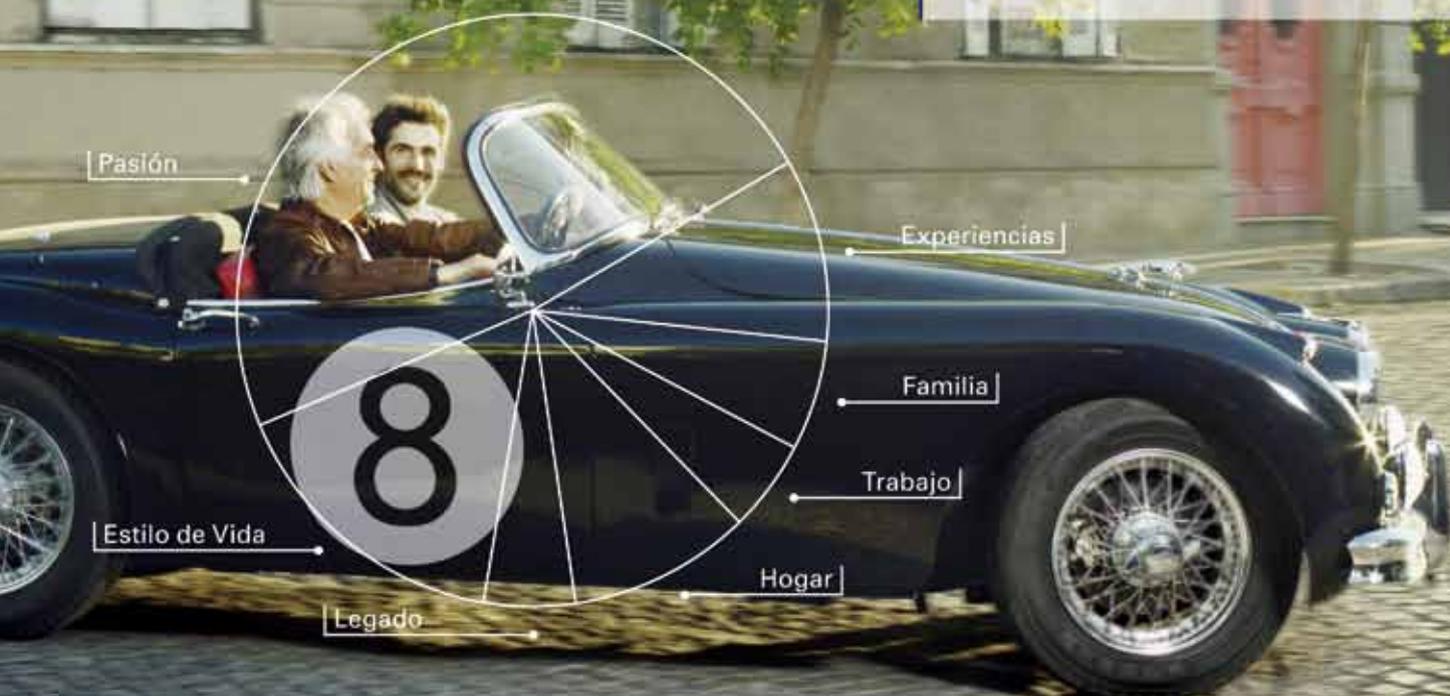
El acompañamiento es un proceso que lo lleva a situarse en un nuevo estado de estabilidad, que le traerá seguridad y paz. Por ejemplo, cuando la persona enferma asume que transita los últimos momentos de su vida biológica, y proyecta ese tiempo con un sentido. El acompañamiento ayuda a que la persona proyecte ese tiempo y le dé un sentido.

**Pbro. Marcos Gaviola** - Capellán del Hospital Universitario Austral

# Nos enfocamos en la economía más importante del mundo. La suya.

Su economía personal es la salud de su vida financiera. Influye sobre todo lo que usted más valora: su familia, su hogar, sus pasiones, sus metas y sobre la huella que quiere dejar en el mundo.

En HSBC Premier nuestro único propósito es proveer apoyo personal para su economía personal, brindándole soluciones para cada una de sus necesidades.



Conozca todos los servicios y beneficios  
ingresando en [www.hsbcpremier.com.ar](http://www.hsbcpremier.com.ar)

HSBC   
Premier



# Chicos preparados

El Taller de Psicoprofilaxis Quirúrgica Infantil tiene como objetivo ayudar a los niños y a sus padres a enfrentar las dudas y los miedos previos a una cirugía. Por otro lado, también pueden acceder al asesoramiento adultos y chicos mayores de 16 años.

Por Noelia Veltri

“El taller ayuda mucho a los chicos, pero también a los padres. En mi caso, me estaba costando mucho asimilar la operación de mi hija Fiamma, pero cuando ella empezó a ir y a comprender qué iba a pasarle, esa sensación de ver que ella entendía resultó muy tranquilizadora para mí”, describió en primera persona **Daiana**, la mamá de Fiamma Carballo, que tiene 3 años y recientemente tuvo que someterse a una operación en el fémur.

Y, en estos casos, más que nunca sirve la experiencia y la referencia personal porque tomar la decisión de operarse –o peor aún, que la tomen entre el médico y los padres sin que uno sea capaz de entender completamente qué ocurre– es un momento de mucha tensión y cargado de angustia y ansiedad.

“En el caso de los más chicos, no solo es difícil la intervención física, sino también la situación desconocida. Ellos muchas veces no saben qué significa una cirugía, qué implica ni cómo será. Y eso va de la mano de los temores –al dolor físico,

a la anestesia, a estar separados de sus padres, a la recuperación, a la muerte, etc.–, pero también de una cantidad de fantasías, que en algunos casos no pueden expresarse, pero están profundamente arraigadas. Por eso, desde el Taller de Preparación para Cirugías trabajamos con terapia focalizada y brindamos principalmente psicoeducación”, comentó la **Lic. Sofía Becco Vidal**, psicóloga especialista en niños, integrante del equipo de Psicología Infanto-Juvenil del Hospital Universitario Austral y responsable del taller.

“Concretamente, en primer lugar, trabajamos con los padres para que ellos sepan qué deberá atravesar su hijo y conocer qué experiencias previas tuvieron en torno a las cirugías, qué dudas y preguntas tienen ellos y qué información sobre el procedimiento ya tiene el paciente. Además, en algunos casos, aplicamos técnicas de visualización, respiración, relajación e incluso de EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). Por otro lado, para los chicos, contamos

con material didáctico (libros y videos) diseñados específicamente para esta situación”, agregó Becco Vidal en relación al espacio que hace años está disponible en el hospital y que tiene lugar los lunes a la tarde.

### El derecho a saber

Cuando se trata de pacientes chicos que deben operarse, la “discusión” médica y entre padres y profesionales en algunos casos gira en torno a si es necesario e importante contarles a los pequeños pacientes todo, parte o nada.

Frente a esta dicotomía, la licenciada aclaró: “Los chicos tienen derecho a saber y entender qué va a pasarles y, para eso, tenemos que brindarles toda la información con la que contamos, dado que esa es la forma de que sientan más control. Y esa sensación se traduce en una mayor seguridad y capacidad para afrontar la situación”.

En este sentido, es fundamental trabajar siempre con y desde la verdad, adaptando la situación y la información a la edad del niño, pero también a su necesidad de conocimiento.

“No hace falta que los chicos sepan todo, pero sí que tengan la información básica, para luego ir avanzando en función de las preguntas que ellos mismos hagan, respetando lo que quieren o necesitan saber. No debemos olvidarnos que al operarse los chicos exponen su cuerpo a una situación que no solo

“ En el caso de los más chicos, no solo es difícil la intervención física, sino también la situación desconocida. Ellos muchas veces no saben qué significa una cirugía, qué implica ni cómo será. Y eso va de la mano de los temores, pero también de una cantidad de fantasías, que en algunos casos no pueden expresarse, pero están profundamente arraigadas” (Lic. Sofía Becco Vidal).



Los chicos tienen la posibilidad de conocer la habitación donde estarán, el quirófano y la sala de juegos de internación pediátrica, más allá de aprender herramientas para relajarse y manejar el dolor y la ansiedad.

### ¿Cuándo consultar?

Para la Lic. Sofía Becco Vidal, el mejor momento para encarar el taller es “solicitar una primera consulta apenas el niño se entera de que debe realizarse la operación. Así se puede comenzar a hablar sobre lo que sucederá, las dudas y temores que tiene y cómo se siente al respecto”. De esa forma, se puede ir incorporando la idea de la cirugía de mejor modo, aceptándola y abriéndose el espacio para que el niño piense qué le gustaría saber sobre esta.

“Luego, en una fecha lo más cercana posible a la cirugía, es fundamental hacer una nueva consulta para brindar toda la información que mencio-

namos anteriormente; aunque en casos de niños muy pequeños (antes de los 6 años), dado que todavía no manejan la anticipación de los tiempos, lo mejor es realizar la consulta bien cerca de la cirugía”, diferenció Becco Vidal, añadiendo que en el caso de que el procedimiento sea de urgencia no se puede planificar el taller, pero sí es posible que los padres cuenten con la información para poder hablar con su hijo.

Además, es importante decir que la asistencia de psicoprofilaxis quirúrgica está disponible en el hospital para poder intervenir en algún momento que el equipo de cirugía lo requiera.



Les muestran material didáctico –también se llevan un librito a casa– y les permiten jugar con el estetoscopio, el camisolín, la cofia, los barbijos, la mascarita de la anestesia y las jeringas de juguete.



## El taller

El taller está dictado por una psicóloga especialista en niños y cuenta con material didáctico.

“Aplicamos técnicas de visualización, respiración, relajación e incluso de EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). Por otro lado, para los chicos, contamos con material didáctico (libros y videos) diseñados específicamente para esta situación” (Lic. Sofía Becco Vidal).

perciben como amenaza, sino que además vivencian en forma pasiva, sin poder decidir sobre sí mismos”, sumó la especialista.

“En nuestro caso –refirió **Rosario**, mamá de Benito Savage que tuvo que operarse tras caerse de un caballo–, la experiencia fue buenísima para él, pero también para nosotros. Tuvimos tres encuentros con Sofía y también fuimos dos veces a la sala de juegos. Como mamá, creo que a él le sirvió mucho porque le dio tranquilidad y seguridad, además de permitirle conocer cosas que antes no había visto”.

## Algunas de las claves

El taller está dictado por una psicóloga especialista en niños y cuenta con material didáctico. Pero, ¿qué otros puntos es interesante conocer?

Uno de los “plus” del taller es la posibilidad que tienen los chicos de familiarizarse con todo lo referido a la operación.

“Les contamos por qué los van a operar, en qué parte del cuerpo, qué bene-

ficios van a tener, en qué los va a ayudar y trabajamos sobre el antes: cómo va a ser ese día, qué tienen que hacer para prepararse, les mostramos material didáctico –también se llevan un librito a casa– y les permitimos jugar con el estetoscopio, el camisolín, la cofia, los barbijos, la mascarita de la anestesia y las jeringas de juguete”, dijo la Lic. Becco Vidal.

Además, los chicos tienen la posibilidad de conocer la habitación donde estarán, el quirófano y la sala de juegos de internación pediátrica, más allá de aprender herramientas para relajarse y manejar el dolor y la ansiedad.

“Gracias a sus sesiones de psicoprofilaxis, Fiamma tomó muy bien su operación. El taller la ayudó muchísimo porque aprendió y entendió todo lo que iba a pasar, incorporando más de lo que yo podía explicarle como mamá. Le decía todo el tiempo: ‘Como te dijo la Dra. Sofía, ahora te curan la pierna y no vas a poder caminar por unos días’, y ahí ella se calmaba y me contestaba: ‘Sí, mami’. Por otro lado, el amor que le dedica Sofía a los chicos y al taller



# GLASGOW COLLEGE

knowledge & achievement

*Educar para emprender*



**Bilingüe - Mixto - Laico**

**Niveles**

- Inicial. Desde sala de 1 año
- Primario
- Secundario

“ Los chicos tienen derecho a saber y entender qué va a pasarles y, para eso, tenemos que brindarles toda la información con la que contamos, dado que esa es la forma de que sientan más control. Y esa sensación se traduce en una mayor seguridad y capacidad para afrontar la situación” (Lic. Sofía Becco Vidal).

es muy importante y nosotros lo valoramos mucho”, recordó Daiana.

#### Grandes y chicos

La psicoprofilaxis quirúrgica no es algo nuevo, ya que la preparación psicológica preventiva frente a cirugías es desde hace muchos años una herramienta terapéutica fundamental dentro del proceso pre-quirúrgico.

Esto es así porque no se trata únicamente de brindarle información al paciente sobre cómo será el proceso y anticiparle su modalidad, sino también de explorar temores, fantasías, miedos o preocupaciones en torno a la cirugía.

En este sentido, diversos estudios e investigaciones demuestran la eficacia de una buena preparación pre-quirúrgica en cuanto a la tranquilidad con que el paciente afronta el procedimiento, su “colaboración”, la disminución de la ansiedad y los temores, y la reducción

de los efectos potencialmente adversos o traumáticos, además de una mejor y más rápida recuperación.

“Benito estuvo internado solo un día después de la operación y se fue seguro, confiado y contento porque todo sucedió de acuerdo a lo que le habíamos contado con Sofía. Por eso, súper recomiendo el taller porque creo que le sirvió a mi hijo y a nosotros como padres, porque pudimos transitar esta intervención e internación, contenidos, con información y de manera didáctica y divertida, a través de juegos, lecturas e instrumental médico. Estaremos siempre a agradecidos a todos los que nos ayudaron a transitar este difícil momento para toda la familia”, cerró Rosario.

Para finalizar, vale mencionar que en el Hospital Austral también está disponible la Psicoprofilaxis Quirúrgica para adultos y chicos a partir de los 16 años. ■

**INSEGURIDAD**

[www.watchman.com.ar](http://www.watchman.com.ar)  
[info@watchman.com.ar](mailto:info@watchman.com.ar)

**ASALTAN CERRADOS BARRIO CERRADO**

Una familia del Barrio Cerrado El Zor al fue...  
Barrio. Los delincuentes...  
seguridad privada del lugar...  
"Temí lo peor". Pág. 07

**SEGURO A LOS COUNTRIES**

La inseguridad ha llegado a los Countries y Barrios Cerrados del interior y del conurbano bonaerense. Pág. 13

**WATCHMAN**

**SEGURIDAD PRIVADA**

**SEGURIDAD PRIVADA PARA EL MUNDO REAL**

**Watchman** es una empresa dedicada a prevenir y neutralizar el delito en barrios cerrados, countries y empresas. Un equipo de profesionales altamente capacitados, equipados con la tecnología y medios adecuados para brindar respuestas rápidas a sus necesidades. **Respeto, servicio y eficacia para su seguridad.**

Medicina de la precisión

## AHORA, CERCA TUYO

Diagnósticos más detallados, tratamientos más especializados y pronósticos más certeros. Estos beneficios son consecuencia de los avances en materia clínica que ya hoy están disponibles, accesibles y cercanos en el Hospital Universitario Austral: la primera institución del país, en ofrecer servicios de medicina de precisión.

Comparable con organismos mundialmente reconocidos, la reciente articulación del **Laboratorio Argenomics** junto con el **Instituto de Medicina Traslacional del Centro de Salud**, permitió la instalación e implementación de nuevas tecnologías de genómica clínica, acercando así a la región, las ventajas de **procedimientos de avanzada con la mayor sensibilidad, especificidad y precisión**.

El doctor especializado en neurogenética, investigador del CONICET e impulsor de este proyecto, **Dr. Marcelo Kauffman**, explicó que **“la medicina avanza a la individualización en términos de diagnóstico y tratamiento”** pero que **“la novedad, es contar con las herramientas que permitan caracterizar esa individualidad”**.

El bioquímico y director científico de Argenomics, **Dr. Guillermo Bramuglia**, destacó que la diferencia entre las técnicas empleadas por el laboratorio, PCR Digital (Digital Droplet PCR) y NGS (Next Generation Sequencing) y las existentes, reside en que **“permiten caracterizar múltiples genes en corto tiempo, es decir, se puede procesar un gran volumen de información, y con la mayor sensibilidad alcanzada hasta hoy para lograr un diagnóstico más temprano. Esta posibilidad está disponible y accesible”**.

**¿Quiénes son los principales beneficiarios? Los pacientes.** Cercanía y precisión es lo que se gana. En la institución, ya hay diagnósticos y tratamientos en proceso. Un proyecto de colon familiar, por los doctores Marcelo Terrés, el seguimiento de casos de oncología pediátrica y de adultos de los especialistas Guillermo Chantada, Carlos Silva y Luis



Daverede, el tratamiento de neurología pediátrica y neurogenética por Hernán Marino Amartino y el equipo de Kauffman, entre otros.

“La medicina de precisión a diferencia de otros servicios tradicionales requiere de un trabajo multidisciplinario: combina investigación, medicina y docencia. En una institución como el Hospital Universitario Austral, el desarrollo en investigación puede trasladarse rápidamente a un servicio clínico que a su vez generará capacitación constante y más desarrollo”, sostuvo el Dr. Marcelo Kauffman.

**El proyecto comenzó en el Austral pero, en el futuro, apunta a ser un polo regional de atracción que se extienda a todo el país.**



**La segunda**  
SEGUROS GENERALES  
COOPERATIVA LTDA. DE SEGUROS GENERALES

**Héctor José Severini**  
Productor Asesor Directo  
Mat. N° 00561

Víctor Vergani 632 . Pilar . Provincia de Bs. As.  
Tel.: (+54-230) 4428115 . Tel./Fax: (+54-230) 4373123  
Cel.: (011) 15-6020-4347 . ID: 242\*1104  
E-mail: hseverini@lasegunda.com.ar . Website: www.lasegunda.com.ar



# Deporte al aire libre

Desde la realización del apto físico hasta la elección del calzado, son muchas las cosas que hay que tener en cuenta antes de comenzar a realizar un deporte. El objetivo, además de mejorar el estado físico y mental, es la prevención de golpes y lesiones.

Por Noelia Veltri



FOTO: PIXABABY

**R**ealizar actividad física no solo es una de las principales recomendaciones de los médicos para con los pacientes –inclusive, en determinadas patologías o bien cuando se habla de prevención de enfermedades es la primera–, sino que además es una excelente alternativa para mejorar también la salud mental y emocional.

Esto es así porque en mayor o menor medida y según la actividad que se realice, ponerse en movimiento genera la liberación de endorfinas, hormonas “famosas” por producir saciedad, felicidad y también por su efecto analgésico natural.

Pero, ¿qué hay que saber antes de empezar a ejercitarse y “poner primera” en la previa del verano?, ¿en qué medida los recaudos que tomemos antes de empezar pueden ayudarnos a prevenir golpes, traumatismos, torceduras y otras complicaciones?

“Si pensamos en el desarrollo de lesiones como, por ejemplo, distensiones, esguinces o desgarros, son innumerables los factores de riesgo que existen. Lo mismo ocurre con la posibilidad de sufrir afecciones funcionales, ya sea respiratorias o metabólicas. Sin embargo, tenemos que destacar que esto ocurre no porque una actividad sea más peligrosa que otra, sino principalmente por la falta de control o supervisión por parte de

un profesional”, sostuvo el **Lic. Jorge Agustín Mastrángelo**, coordinador del área de Rehabilitación Deportiva del Hospital Universitario Austral.

La mención es fundamental debido a que actualmente algunas actividades como, por ejemplo, el *crossfit* generan en quienes quieren realizarlas cierto resque-  
mor debido a que se trabaja con peso, las rutinas son muy exigentes y, lamentablemente, algunos casos de fatal desenlace.

“Toda actividad física o deporte –pensemos, por ejemplo, en las caminatas, salir a correr, el ciclismo, la natación, la gimnasia aeróbica, el entrenamiento funcional, pilates o *spinning*; al margen por supuesto del tenis, el hockey, el golf o el fútbol por mencionar otras actividades además del *crossfit*– no constituye por sí misma un mayor o menor riesgo. Pero sí es muy importante tener la certeza de que la persona está en condiciones de realizar determinada actividad en función de sus posibilidades (edad, sexo, antecedentes médicos, etc.)”, agregó el especialista.

Otros factores a tener en cuenta son: la elección del calzado y la seguridad respecto a la superficie. Esto es fundamental porque, por ejemplo, no es lo mismo para una persona que ya tuvo alguna lesión en las rodillas o los tobillos correr sobre la cinta que hacerlo en la calle o en una plaza.

Y, adicionalmente, si pensamos en actividades de verano, no hay que olvidarse de hidratarse permanentemente, evitar las horas de mayor impacto de la radiación (de 11 a 16 hs.) y utilizar gorra, anteojos de sol y protector solar.

### Deportistas estacionales

La época de primavera y verano es ideal para la práctica deportiva. El problema es que muchas veces se “lanzan” a hacer deportes hombres y mujeres que durante el resto del año no realizan actividad física o bien se ejercitan poco, y por ende desconocen en qué estado se

encuentran y si son aptos o no para lo que quieren desarrollar; sin olvidar que además si empiezan de golpe se exponen a diferentes lesiones.

“En caso que la persona venga de un período sedentario, la mejor opción es empezar de poco e ir incrementando la exigencia progresivamente porque, de lo contrario, puede sobrecargarse el aparato locomotor: huesos, músculos, tendones y articulaciones”, remarcó el Lic. Mastrángelo, también director de la carrera de especialistas en Kinesiología Deportiva de la Universidad de Buenos Aires (UBA) y del Centro de Rehabilitación Sinergia 2000.

“Supongamos que por indicación médica o por voluntad propia –continuó– una persona empieza a ejercitarse después de un tiempo sin hacer nada. Indudablemente, se trata de una buena decisión, aunque no hay que tomarla a la ligera. Si bien, siempre y cuando haya un profesional que controle la correcta realización de los ejercicios, no necesariamente hay que realizar evaluaciones que indiquen el estado actual de esa persona en función de la actividad que va a rea-



“En caso que la persona venga de un período sedentario, la mejor opción es empezar de poco e ir incrementando la exigencia progresivamente porque, de lo contrario, puede sobrecargarse el aparato locomotor: huesos, músculos, tendones y articulaciones” (Lic. Jorge Mastrángelo).



Recordar hidratarse permanentemente, evitar las horas de mayor impacto de la radiación (de 11 a 16 hs.) y utilizar gorra, anteojos de sol y protector solar.

FOTO: PIXABABY



FOTO: PIXABABY



## Vestimenta y otras modas



Así como el calzado es un tema que preocupa a los deportólogos, traumatólogos y kinesiólogos, lo mismo ocurre con otras modas como, por ejemplo, la tendencia a colocarse más ropa o bien elegir fibras sintéticas que prometen “transpirar más” y por ende bajar de peso más rápidamente.

“Lejos de la realidad, lo que se genera con esas prendas es la aparición de fatiga precoz y la falta de acomodación fisiológica del equilibrio termo-regulatorio del organismo. Esto provoca una pérdida exagerada de minerales que a su vez puede acarrear trastornos circulatorios, y a la larga cardiovasculares”, comentó Mastrángelo, sin dejar de lado otra de las modas vigentes: la de comprar “la raqueta de Del Potro, Nadal o Djokovic” o “los botines de Messi”.

Y, finalmente, respecto a las ya famosas vendas de colores que utilizan muchos deportistas –la técnica se conoce como Kinesio Taping o vendaje muscular–, el Lic. Mastrangelo expuso que si bien “no son la panacea ni pueden utilizarse para cualquier lesión, representan una novedad que sirve como complemento de otros métodos”.

lizar (osteo-neuro-muscular, funcional y biomecánica), sí es importante cumplir con estudios cardio-respiratorios y de laboratorio, además de evaluaciones funcionales de la fuerza muscular, la resistencia aeróbica o anaeróbica, la coordinación neuro-muscular y la evaluación de la marcha y el trote”.

Estos últimos estudios también se utilizan antes de empezar la rehabilitación de alguna lesión, y ante la necesidad de idear un plan filático que evite la reaparición de la patología o lesión que motivó el inicio del tratamiento.

### El calzado, un punto importante

Para el Lic. Mastrángelo, el calzado y la vestimenta no son temas menores: “Lo que más se ve son personas corriendo con zapatillas que no son adecuadas pero quizás sí lindas o modernas. También es frecuente ver gente que tiene un calzado específico para algún deporte como, por ejemplo, fútbol –en ese caso estaría bien porque se compraron algo especial para la práctica deportiva–, pero lo utilizan para tenis, caminar o correr. Aunque todos sabemos que no es fácil tener una zapatilla para cada actividad, si seguimos con el ejemplo del fútbol, la utilización del calzado típico de

esta disciplina (botines de salón o césped sintético) para correr puede provocar lesiones en la planta del pie o periostitis tibial (dolor en la cara anterior de la pierna, debajo de la rodilla y encima del tobillo)”, detalló.

Del mismo modo, si se utilizan zapatillas de entrenamiento o de correr para jugar al fútbol o al tenis, por la altura de la suela, se incrementa el riesgo de sufrir esguince de tobillo o rodilla debido a la inestabilidad que se genera en los apoyes con cambios de dirección.

### Rehabilitación de lesiones

Del mismo modo que una persona debe realizar controles con un especialista en patologías deportivas antes de empezar a hacer deporte, también es necesaria la consulta ante la aparición de una lesión y la necesidad de realizar un tratamiento de fisioterapia y rehabilitación.

“El tratamiento de las lesiones tiene diferencias según se trate de personas sedentarias o bien de quienes sí están acostumbradas al deporte e inclusive lo tienen como medio de vida. En el segundo caso, muchas veces, no se cumplen todas las etapas del ‘entrenamiento de rehabilitación’, generando el atraso en el



# Potenciá el crecimiento de tu empresa

- **Centros Banca Empresas:** Accedé a nuestra atención especializada en créditos, servicios y comercio exterior en 23 centros en todo el país.
- **Financiación en pesos y dólares,** de corto y largo plazo.
- **Inversiones:** Alternativas a tu medida.
- **Office Banking:** Gestioná de manera ágil y segura los cobros y pagos de tu empresa.

“ Sí es importante cumplir con estudios cardio-respiratorios y de laboratorio, además de evaluaciones funcionales de la fuerza muscular, la resistencia aeróbica o anaeróbica, la coordinación neuro-muscular y la evaluación de la marcha y el trote” (Lic. Jorge Mastrángelo).



### ¿Cómo actuar en el momento de la lesión?

Para el Lic. Mastrángelo, las primeras medidas a poner en práctica en el momento que una persona se lastima practicando un deporte son:

- Detener la actividad deportiva.
- Mover lo menos posible a la persona lastimada, especialmente si no puede hacerlo solo y no cuenta con ayuda.
- Colocar la zona afectada en reposo y relajación.
- Conseguir algún elemento que enfríe la zona (crioterapia).
- Concurrir lo más rápido posible a una guardia.



regreso a la competencia o lo que resulta peor para el paciente, la recidiva de la lesión”, explicó el especialista del HUA.

Por ejemplo, en la actualidad es muy frecuente abordar los esguinces de tobillo con la colocación de una bota “Walker”, que en cierta forma entusiasma al paciente y lo lleva a iniciar la rehabilitación precozmente para poder quitarse esta especie de sustituto del yeso.

“Es ahí donde el profesional responsable tiene que asegurarse de que el paciente que llega en un período agudo de su lesión reciba el tratamiento adecuado, de acuerdo a la diferentes etapas de la rehabilitación. Si eso no ocurre, el perjudicado será el paciente”, completó el licenciado.

En este sentido, es responsabilidad del profesional tratar el dolor y la inflamación pero también evaluar la causa de la lesión porque, de lo contrario, la rehabilitación será incompleta. ■



**soubeiran chobet**  
ESPECIALIDADES MEDICINALES DESDE 1912

## Pioneros en la Industria Farmacéutica Argentina

- > Línea Dolor y Cuidados Paliativos
- > Ansiedad, Depresión y Adicciones
- > Aparato Cardiovascular, Digestivo y Respiratorio
- > Cicatrización de Heridas y Quemaduras





[www.soubeiranchobet.com.ar](http://www.soubeiranchobet.com.ar)

**DENVER FARMA**

**DF**

**Laboratorios DENVER FARMA**  
*Medicamentos para confiar*



*Excelencia en atención farmacéutica*



**Farmacia PARADIÑEIRO**

Ruta Panamericana Km. 50  
 Shopping Torres del Sol  
 Pilar - Bs. As.  
 Tel.: 0230-4473005

**Farmacia MISBACK**

Av. Camaño 1175  
 Ctro. Comercial La Escala  
 La Lonja - Pilar - Bs. As.  
 Tel.: 0230-4666185

**Farmacia ZANOTTA**

Ruta 25 Nro.1825  
 Escobar - Bs. As.  
 Tel.: 0348-4425001

**Farmacia ROMANI**

Av. Maipu 3548  
 Olivos - Bs. As.  
 Tel.: 011. 4794-0102/4420

**Farmacia ALTOCANNING**

Formosa 603  
 Shopping Las Toscas  
 Ezeiza - Bs.As.  
 Tel.: 011. 4389-2454

**Farmacia MISBACK II**

Villa Adelina 1661  
 Ctro. Comercial La Esquina  
 Manuel Alberti - Pilar - Bs. As.  
 Tel.: 0348-4639068

**Farmacia DEL PASEO**

Ruta Panamericana Km.44  
 Shopping Paseo Pilar - L1 bis  
 Del Viso - Pilar - Bs. As.  
 Te 02320-478200

**Farmacia DEL NUEVO PASEO**

R. Panamericana Km 54.5  
 Paseo Champagnat,  
 Pilar - Bs. As.  
 Tel.: 0230-4374470

**Farmacia DEL CONCORD**

Ruta Panamericana Km. 49.5  
 Edificio Concord - UF 211  
 La Lonja - Pilar - Bs. As.  
 Tel.: 0230-4300183

- *Atendemos todos los días del año* • *Vacunatorio*
- *Entregas a domicilio sin cargo* • *Obras Sociales y Prepagas*
- *Líneas completas de dermocosmética*
- *Amplio surtido en accesorios para bebés* • *Ortopedia*



## Desde el menú diario

Los primeros años de vida son claves para la prevención cardiovascular. Pese a que las patologías vasculares se manifiestan por lo general a partir de los 40 años, es importante cuidar a los más chicos y fomentar el desarrollo de hábitos saludables en cuanto a la alimentación, la actividad física y el tiempo de ocio.

Por Noelia Veltri

**E**l mensaje es clave y unívoco: a fin de prevenir patologías cardiovasculares –derivadas en la mayoría de los casos del sobrepeso y la obesidad– hay que actuar en los primeros años de vida, pues estos son claves para el desarrollo de hábitos de alimentación saludable.

En los últimos años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) se encargó de emitir diversos informes con el objetivo de concientizar a la población respecto de una realidad alarmante: el crecimiento de las cifras de sobrepeso y obesidad infantil. De hecho, de acuerdo la OMS, a nivel mundial el número de niños entre los 0 y 5 años que padecen ambas patologías pasó de 32 millones en 1990 a 42 millones en 2013. Y más aún: de continuar esta tendencia, se estima que para 2025 habrá 70 millones de lactantes y niños con sobrepeso.

“Actualmente, contamos con evidencia científica que avala que el compromiso vascular empieza en la niñez –y por ende podemos hablar de ‘riesgo cardiovascular en la infancia’– a pesar de que la enfermedad cardiovascular se manifiesta a partir

de la cuarta década. Y es por eso que la niñez representa ‘el momento para intervenir con estrategias preventivas, especialmente en familias genéticamente predispuestas’”, comentó la **Dra. Andrea Cotti**, pediatra especialista en Nutrición, jefa de Nutrición Infantil del Hospital Universitario Austral.

“Esto es así porque la obesidad, como ya fue mencionado, crece exponencialmente en las edades tempranas, actúa como aglutinante de factores de riesgo cardiovascular y enfermedades crónicas no transmisibles entre los que se encuentran la dislipidemias, la hipertensión arterial, la enfermedad cerebro y cardiovascular, las alteraciones del metabolismo de los hidratos de carbono y la diabetes mellitus”, refirió la doctora.

Pero, ¿cómo generar una vida y un entorno más saludable cuando el trabajo, el colegio y demás compromisos diarios obligan a padres e hijos a “correr todo el día” y pasar muchas horas fuera de casa, imposibilitando –o al menos haciéndolo más difícil– llevar adelante una alimentación saludable?

## Compromiso diario

La respuesta a ese interrogante, sin dudas, empieza con una decisión. Luego sí viene la organización. “En este sentido, es importante diseñar el menú semanal con tiempo y planificar la compra de alimentos en base a este. También cuidar la conservación y elaboración de los alimentos, además de su cocción”, señaló por su parte la **Lic. Silvia Juárez**, del staff de Internación del Austral.

“Pensando en los más chicos y teniendo en cuenta que por la cantidad de actividades que realizan tienen necesidades nutricionales específicas, la alimentación diaria debe contener cereales, legumbres, harinas blancas e integrales, verduras y frutas, lácteos y derivados, carnes blancas, rojas y huevo, aceites y

to, la genética, el nivel de actividad física, el grado de desarrollo, el sexo y el tamaño corporal. Sin embargo, dado que los alimentos son el vehículo de nutrientes esenciales, hay ciertos grupos que no pueden faltar. Y lo mismo ocurre con el agua –en detrimento de las bebidas azucaradas– porque la hidratación también es vital”, remarcó la Dra. Cotti, también docente de la Maestría en Fisiopatología Bioquímica y Clínica Endocrinológica de la Universidad Austral.

“No obstante –continuó–, dado que en todo plan de alimentación lo principal es el equilibrio, si la mayor parte de las comidas de un niño son adecuadas y saludables no hay problema con que de vez en cuando vaya a un restaurante de comidas rápidas o a una fiesta y coma alimentos desaconsejados”.

“La obesidad, como ya fue mencionado, crece exponencialmente en las edades tempranas, actúa como aglutinante de factores de riesgo cardiovascular y enfermedades crónicas no transmisibles” (Dra. Andrea Cotti).

grasas esenciales, y dulces y panificaciones en cantidades controladas”, sumó la especialista.

Por otro lado, es importante ofrecerles a los niños preparaciones atractivas, ricas, variadas y saludables, evitando los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, colesterol, azúcares refinados y sal.

Ocurre que se aprende a comer tal como se aprende a leer; pero para que los chicos incorporen hábitos saludables hay que hacer un cambio a nivel familiar y trabajar sobre el ejemplo, además de esforzarse y procurar separar un tiempo cada día para preparar platos caseros que contengan menos sal, grasas trans y azúcares.

“En la infancia, las necesidades de energía y nutrientes varían de un niño a otro en función del ritmo de crecimen-

to. La Dra. Cotti recomendó respetar las señales internas de saciedad, ya que los chicos son capaces de percibir cuando están satisfechos, razón por la cual hay que dejarlos que coman según su apetito, sin obligarlos.

## Desde la concepción

Si bien la infancia es uno de los momentos clave para realizar una intervención e inculcar hábitos saludables en otra persona, lo cierto es que hay dos aún más precoces: el cuidado de la mujer en edad fértil y de la mujer embarazada.

“Efectivamente, la prevención de la obesidad se puede encarar con el cuidado de la mujer embarazada, ya que tanto el bajo como el alto peso al nacer están vinculados a la obesidad en la adultez. Además, es importante promover la lac-

#

## La situación en Argentina y América Latina

Actualmente, en nuestro país, como en muchos otros de América Latina, conviven las dos caras una misma moneda: la desnutrición crónica y la obesidad.

Prevalencia estimada de sobrepeso y obesidad en niños de América Latina (estudio realizado en 2014 por la Fundación Interamericana del Corazón):

**Edad preescolar: 7,1 %**

**Escolares (5 a 11 años):**

**18,9 % al 36,9 %**

**Adolescentes (12 a 19 años) :**

**entre el 16,6 % y 35,8 %.**

Total de la población de niños y adolescentes de América Latina con sobrepeso y obesidad:

**Entre el 20 % y 25 %**

**(1 de cada 4)**

Argentina ostenta el liderazgo, ya que presenta el mayor porcentaje de obesidad infantil en niños y niñas menores de 5 años en la región de América Latina:

**7,3 % de prevalencia**

Según la Encuesta Mundial de Salud Escolar de 2012, en los últimos 5 años, en el grupo que va de los 13 a los 15 años:

**El sobrepeso aumentó**

**del 24,5 % al 28,6 %**

**La obesidad pasó**

**del 4,4 % al 5,9 %.**

A raíz de las cifras, el Consenso de Obesidad de la SAP, insta a la comunidad a velar por la elaboración y promoción de programas que reduzcan el consumo de bebidas azucaradas y la promoción del agua para beber, a limitar la publicidad de alimentos con alto contenido en grasas y azúcares, y a favorecer la producción y el acceso de toda la población a las frutas y verduras, así como también a la colocación visible del rotulado obligatorio en el envase de los alimentos procesados, y la promoción de programas de actividad física en espacios seguros”, expuso la Dra. Andrea Cotti.

FOTO: PIXABABY



## Menús saludables: viandas

Para saber qué comer y tener ideas saludables al alcance de la mano, la Lic. Silvia Juárez elaboró un menú a la medida de las complicaciones y compromisos habituales de grandes y chicos.

“Por empezar, es importante realizar 4 comidas diarias empezando por el desayuno, y completando con dos colaciones de valor energético, especialmente si pensamos en los chicos que son muy activos. Las colaciones son pequeñas comidas que se pueden hacer entre horas y que deben aportar suficientes calorías sin caer en excesos. Entre algunas opciones que aportan fibras, calcio, vitamina A y C se cuentan las frutas (frescas, secas o desecadas), los cereales con baja cantidad de azúcares, los quesos descremados y el tomate en pan árabe. También pueden ser 3 o 4 galletas de avena con queso descremado”, enumeró la especialista.

En cuanto a las opciones de viandas saludables, la especialista pensó 7 platos y postre:

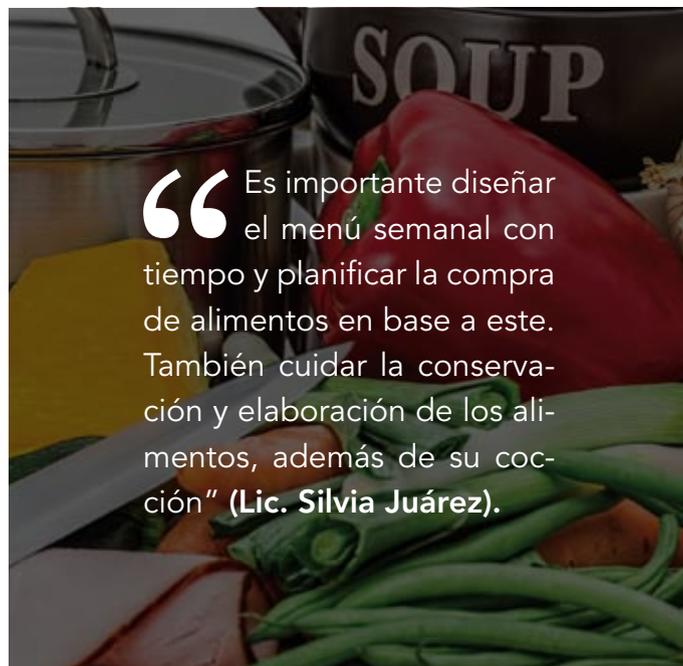
- **Opción 1:** Tarta de verduras de hojas verdes o de zapallitos con queso descremado y huevo + fruta fresca.
- **Opción 2:** Arroz con lentejas, tomate y zanahorias, condimentado con aceite + fruta fresca.
- **Opción 3:** Tortilla de papa con ensalada de zanahoria y tomate + flan de vainilla.
- **Opción 4:** Sándwich de pan integral o pan árabe con pollo, lechuga, tomate y queso untado + brochete de frutas.
- **Opción 5:** Salpicón de atún, papa, zanahorias, arvejas y tomates cherrys + banana
- **Opción 6:** Milanesa de carne de ternera o cerdo con ensalada de choclo y zanahorias + yogur de frutilla
- **Opción 7:** Huevo relleno, arroz con arvejas y tomate + un cítrico.

tancia materna una vez producido el nacimiento porque esta, por distintos mecanismos, previene la obesidad. Pero inclusive antes de la concepción también hay que prestarle atención a la alimentación equilibrada de la mujer fértil, sin perder de vista que la obesidad es una patología multifactorial que surge de un complejo entramado entre lo biológico y lo ambiental”, postuló la Dra. Andrea Cotti.

### ¿Qué más tener en cuenta?

Además de las recomendaciones ya mencionadas para una alimentación y una vida saludable es importante:

- Incorporar lácteos descremados a partir de los 2 años.
- Ingerir carnes magras y pescado por lo menos una vez por semana.
- Limitar el consumo de crema, manteca, margarina, grasa oculta y grasas trans (galletitas dulces rellenas, pastelería).
- Limitar el consumo de snacks.
- Controlar el consumo del huevo (no más de 3 por semana, mientras que la clara es libre).
- Aumentar el consumo de granos y cereales enteros.
- Evitar el exceso de sal y azúcar.
- Controlar el tamaño de las porciones.
- Controlar las comidas fuera de casa.
- Respetar las horas de sueño.
- Realizar ejercicio diariamente.
- Limitar las horas frente a la pantalla (televisión, videojuegos y computadora).
- No fumar.
- No tomar alcohol. ■



“Es importante diseñar el menú semanal con tiempo y planificar la compra de alimentos en base a este. También cuidar la conservación y elaboración de los alimentos, además de su cocción” (Lic. Silvia Juárez).

El Colegio Los Robles acompaña al Hospital Universitario Austral



Colegio Los Robles  
[www.losrobles.esc.edu.ar](http://www.losrobles.esc.edu.ar)



## Express Service. Lo que más importa es tu tiempo.

**Dedicación absoluta en tiempo récord.** En La Merced Pilar podés acceder a un servicio de clase mundial en 60 minutos o menos mientras disfrutás de un café, leés los periódicos del día o te conectás a nuestra red wi-fi. Cita disponible cuando vos la necesites. \*

 Servicio A en 60 minutos o menos.  Servicio B en 90 minutos o menos.

 Incluye reemplazo de pastillas de freno, escobillas de parabrisas y luneta, lámparas accesibles, baterías.

 Lavado de la unidad.  Sala de espera, bar, wi-fi zone.  Sábados abierto todo el día.

**Mercedes-Benz Postventa**

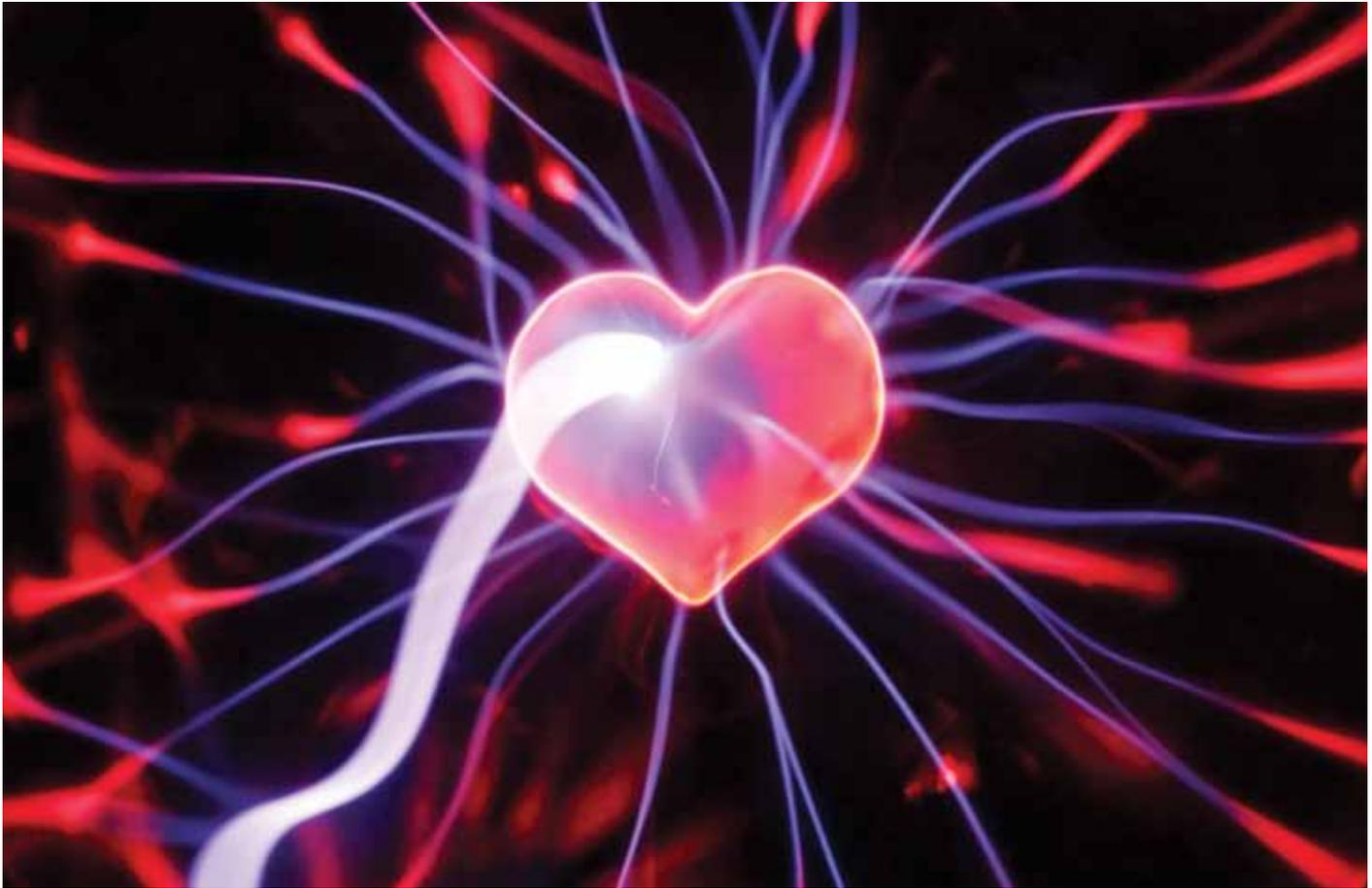
Vayas donde vayas, estés donde estés.



 **LaMercedPilar**  
concesionario oficial Mercedes-Benz

Horarios: Lu-Vi 8:00 a 12:30 y 14:00 a 18:30 hs. | Sábados: 8:00 a 13:30 y 14:00 a 17:30 hs.  
Solicitud de Turnos: 0.800.222.1000 | [postventa@lamercedpilar.com](mailto:postventa@lamercedpilar.com) | [www.lamercedpilar.com](http://www.lamercedpilar.com)  
Las Magnolias 581 esquina Panamericana Km 50 Ramal Pilar [B1630CFA] Buenos Aires

\* Sujeto a disponibilidad. Diesel San Miguel S.A.C.I.F.I.A. CUIT: 30-52253674-8. Los servicios A y B son servicios de rutina. Consultar su alcance en el cuaderno de mantenimiento. El tiempo máximo estimado para cada servicio no incluye trabajos adicionales.



## Electricidad del corazón

Una investigación premiada analizó la función cardíaca en agudo para conocer cuál es el mejor sitio anatómico para la estimulación, así como también qué puede aportar y modificar la utilización de un tipo de onda especial. La tecnología está patentada y su implementación está siendo evaluada por un comité de expertos.

Por Noelia Veltri

Una investigación de profesionales del Hospital Universitario Austral recibió el primer premio en el Congreso Argentino de Cardiología. Se trata del equipo de Electrofisiología, encabezado por el Dr. Luis Barja.

“Nuestro grupo de especialistas lleva trabajando más de 25 años en lo referido a la investigación de diferentes temáticas dentro de la especialidad electrofisiología, arritmias y marcapasos. Somos cardiólogos, pero nos dedicamos a la ‘electricidad del corazón’, es decir nos consideramos sus electricistas. Y, así, logramos la asociación entre lo intervencionista, la marcapasología y la clínica, fusionando ideas, muchas de

ellas sencillas, tratando de implementar y corregir el impulso cardíaco desde lo ‘eléctrico’ y, por ende, situaciones patológicas de diferente índole”, relató el Dr. Luis Dante Barja, jefe del Servicio de Electrofisiología y Arritmias del Hospital Universitario Austral.

Barja es quien lideró el trabajo científico “Estimulación septal de alta energía. ¿Es factible la resincronización electro-mecánica? ¿Un nuevo paradigma?”, que recibió el primer premio en la edición número 41 del Congreso Argentino de Cardiología, celebrada en octubre de 2015 en La Rural.

La galardonada investigación analizó la función cardíaca en agudo y, en el marco de este tipo de estimulación, con el obje-

tivo de evaluar cuál era el mejor o peor sitio anatómico de estimulación, utilizó una onda de alta energía para de esa forma mejorar la conducción eléctrica y la función cardíaca.

“El trabajo trata sobre un sistema de estimulación con un tipo de onda especial que permite un electrodo virtual más grande y hace posible simplificar el implante de marcapasos, desfibriladores y resincronizadores”, refirió por su parte el Dr. Daniel Ortega, jefe de Dispositivos Implantables y miembro del Staff de Electrofisiología del Austral y desarrollador de la idea de utilizar una onda de alta energía.

Pero más allá de esta explicación, para quienes no son médicos, sin lugar a dudas la primera pregunta respecto al trabajo científico se relaciona con la expresión “estimulación septal de alta energía”.

## Alta energía

“La estimulación septal de alta energía se relaciona con dos cuestiones. La primera, que tiene que ver justamente con la alta energía, es la utilización de una onda especial de estimulación que potencia la energía otorgada de manera exponencial, pero con el mismo gasto energético que una onda común. Lo que distingue a esta onda de otras utilizadas para estimulación cardíaca es su capacidad de generar una especie de electrodo virtual que alcanza tejidos distales especializados que no se podían activar anteriormente, imitando la actividad normal con mejoría de la conducción”, explicó el especialista respecto a esta tecnología que fue patentada y exportada al mundo.

## Lugar: clave

Sin embargo, la importancia de la estimulación septal no termina ahí porque la investigación del equipo del Hospital Austral también introdujo una novedad respecto al lugar de estimulación.

“Creemos que ‘imitar a la naturaleza’, en algunos casos, mejora significativamente la utilización de un dispositivo como es un marcapasos, o al menos no perjudica al paciente como a menudo sí ocurre con las terapias de estimulación que posicionan, por ejemplo, los marcapasos en la punta del ventrículo derecho de corazón, lugar hasta el momento más habitual y ‘fácil’, y por ende más utilizado en el mundo”, agregó el Dr. Barja.

## Resultados

En cuanto a los resultados arrojados por la investigación, los especialistas comentaron que se evidenció la mejoría de los parámetros de conducción y

100 de inventores de estimulación cardíaca y cirugía del mundo, aunque necesita la fabricación por parte de una compañía de marcapasos para ser implementada. De hecho, la idea está siendo evaluada por un comité de expertos internacionales, y si bien somos conscientes de que estos desarrollos llevan mucho tiempo desde la idea a la implementación, creemos que un sistema de esta naturaleza facilitaría los implantes y alcanzaría a un mayor número de pacientes”, especificó el Dr. Ortega.

El especialista además señaló que “la investigación en su fase aguda demostró ser igual o superior a los métodos convencionales de resincronización y marcapasos que existen actualmente,

“Creemos que ‘imitar a la naturaleza’, en algunos casos, mejora significativamente la utilización de un dispositivo como es un marcapasos, o al menos no perjudica al paciente como a menudo sí ocurre con las terapias de estimulación que posicionan, por ejemplo, los marcapasos en la punta del ventrículo derecho de corazón, lugar hasta el momento más habitual y ‘fácil’, y por ende más utilizado en el mundo” (Dr. Luis Dante Barja).

función cardíaca con la desaparición de los bloqueos que los pacientes presentaban, inclusive en personas con alto grado de disfunción cardíaca.

Cabe mencionar que, aunque se trató de una investigación en agudo, luego se realizaron pruebas en animales medianos –tal como lo exigen los protocolos– para evaluar de qué manera esta onda puede o no afectar al miocardio con resultados favorables. Esto fue desarrollado con el consentimiento de investigadores de otros continentes y bajo su supervisión.

“Las investigaciones están patentadas, situación que nos ubicó en el Top

y que estos resultados se obtuvieron en estudios electrofisiológicos de pacientes con insuficiencia cardíaca con mediciones agudas de la presión intracardíaca”.

En cuanto al reconocimiento, Ortega dijo que si bien representa “una gran satisfacción para el grupo, el mayor premio sería poder implantar estos dispositivos a nuestros pacientes”.

Vale destacar que, en el marco de este análisis, los profesionales encontraron además en esta estimulación una alternativa para que aquellos pacientes con un desfibrilador, debido al Síndrome de Brugada, puedan vivir sin tener que so-



El grupo de especialistas lleva trabajando más de 25 años en lo referido a la investigación de diferentes temáticas dentro de la especialidad electrofisiología, arritmias y marcapasos. Son cardiólogos, pero se dedican a la “electricidad del corazón”.



## Qué representa el premio

Si bien las cuestiones “técnicas” sobre la investigación son muy importantes, desde VIDA quisimos felicitar a los Dres. Barja y Ortega por la obtención del premio que otorga la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) y les preguntamos al líder del equipo qué representa.

“En mi caso, es un empujón para seguir trabajando proyectos actuales y nuevas ideas, porque cuando uno investiga puede hacerlo partiendo desde diferentes conceptos, pero siempre tratando de no pensar igual. Si no hacemos eso, podremos obtener mejoras pero no grandes cambios o bisagras que realmente modifiquen, hagan más rápido o más accesible para la humanidad una determinada tecnología. Como decía Albert Einstein, ‘si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo’. Indudablemente, que las potencias científicas escuchen las teorías de profesionales de un país latinoamericano como el nuestro es muy estimulante y desafiante a la vez. Tenemos el conocimiento, la voluntad y la rebeldía que se necesita y esperamos también contar con más recursos para la ciencia argentina”, cerró el Dr. Luis Barja.

“Esta contribución –que ya fue publicada en Europa– nos llena de energía, algo que nunca viene mal porque, si bien nunca perdimos el entusiasmo y las ganas de ir por más, sabemos que el camino de la investigación es largo. Lo positivo es que los resultados de ser transgresores están a la vista” (Dr. Daniel Ortega).

“El trabajo trata sobre un sistema de estimulación con un tipo de onda especial que permite un electrodo virtual más grande y hace posible simplificar el implante de marcapasos, desfibriladores y resincronizadores” (Dr. Daniel Ortega).

portar las arritmias que esta patología provoca.

“Esta contribución –que ya fue publicada en Europa– nos llena de energía, algo que nunca viene mal porque, si bien nunca perdimos el entusiasmo y las ganas de ir por más, sabemos que el camino de la investigación es largo. Lo positivo es que los resultados de ser transgresores están a la vista”, completó el Dr. Daniel Ortega.

### Resincronización electro-mecánica

Otro de los aspectos de la investigación es la resincronización electro-mecánica.

Al ser un músculo, el corazón necesita de un estímulo que llegue a tiempo y por el camino normal fisiológicamente preestablecido, para que luego esa actividad eléctrica active lo mecánico, es decir, la contracción.

Sin embargo, cuando esto no se produce en tiempo y forma, desde lo eléctrico, se altera la sincronía de la contracción entre distintas partes del corazón –especialmente las aurículas y los ventrículos– y aparece el término desincronización.

“Se trata de una alteración de la actividad eléctrica y luego mecánica, especialmente en el ventrículo izquierdo, que pierde su capacidad de bomba y de ‘expimir’ y enviar sangre a otros órganos y sistemas. La resincronización, entonces, es la corrección de este defecto. Por eso, decimos que uno de los objetivos es la mejoría de la sincronía entre lo eléctrico y mecánico en distintas zonas del corazón con tiempos y secuencias muy específicas; y, por eso, esperamos que se pueda aplicar esta onda en sistemas de marcapaso (o estimulador) estándar así como también en otros dispositivos en un futuro no muy lejano”, finalizó el Dr. Luis Barja. ■



**DAYDES S.A**

DROGUERÍA | IMPORTACIÓN | EXPORTACIÓN



**COMERCIALIZA**

**Natural Touch®**

**Paños de  
higiene  
corporal**



[www.daydes.com.ar](http://www.daydes.com.ar)



[ventas@daydes.com.ar](mailto:ventas@daydes.com.ar)



54(11)4664-3715/4451-0337



San Lorenzo 1640 - San Miguel - Bs As - Rep. Argentina (CP1663)



[info@autonomiamedicinal.com.ar](mailto:info@autonomiamedicinal.com.ar)



54(11)4552-4274/6937



Ávalos 320/24 - CABA - Rep. Argentina (1427)

El Instituto Superior en Salud FECLIBA pone a disposición su Plataforma E-learning para Carreras, Cursos y Jornadas en todas las especialidades de nivel superior.



UN ESPACIO ABIERTO A TRAVÉS DE CONVENIOS  
CON FEDERACIONES, ASOCIACIONES, FUNDACIONES  
Y UNIVERSIDADES.

Informes:

(0221) 412-9169

Av. 7 N° 532 - La Plata.

[iss@fecliba.org.ar](mailto:iss@fecliba.org.ar)

[iss.fecliba.org.ar](http://iss.fecliba.org.ar)



INSTITUTO  
SUPERIOR  
EN SALUD  
FECLIBA

**LECTUS**

Confianza en  
Desinfección

*Proveedor en la  
línea de limpieza y  
desinfección del  
Hospital Universitario  
Austral, con productos  
de laboratorios Anios.*



Av. Belgrano 1217 piso 9, of. 94  
Te-Fax +5411-4381-4700/4730  
(C1093AAQ) CABA-Argentina  
[www.lectus.com.ar](http://www.lectus.com.ar)



Proveedor de Packs Quirúrgicos Descartables del Hospital Universitario Austral



En **GreenCap**, principal fabricante de productos médicos en Argentina, en términos de organización industrial, contamos con una estrategia definida sobre una base global implementada localmente.

A. Malaver 4223. Munro (B1605BEC)  
Buenos Aires, Argentina  
Tel: (011) 4761-4103 / 4761-4319



NUESTRAS MARCAS

Teleflex  
MEDICAL

MICROLINE  
SURGICAL

ARROW  
INTERNATIONAL

biosafe  
Innovation in call processing

REDAX<sup>TM</sup>  
S.p.A.

BAIRD

SODASORB<sup>®</sup>  
CO<sub>2</sub> ABSORBENT

smiths medical  
bringing technology to life

icumedical  
human connections

JELCO<sup>™</sup> LEVEL 1<sup>™</sup>  
PORTEX medex

GRIP-LOK  
A TCI PRODUCTS BRAND

**American Fiure S.A.** - Juan A. García 1279 (C1416eke)  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Argentina  
Tel./Fax: (+5411) 4582-5866 / 4583-8150 / 4584-6066 / 4585-5270  
e-mail: [ventas@americanfiure.net](mailto:ventas@americanfiure.net)  
[www.americanfiure.net](http://www.americanfiure.net)



**catalysis**  
ARGENTINA

[www.catalysisargentina.com.ar](http://www.catalysisargentina.com.ar)



**Proveedor exclusivo**  
de gel sanitizante antibacterial  
**"Quick & Safe"**  
para el Hospital Universitario Austral  
*"Protegiendo las manos de los  
profesionales que salvan vidas"*

Av. Jorge Newbery 4400 - C1427CAB  
Ciudad de Buenos Aires - Argentina  
Tel: (5411) 4855-0738 / Fax: (5411) 4856-5781  
[info@grupoorionsrl.com.ar](mailto:info@grupoorionsrl.com.ar)



**ZIMMER BIOMET**  
Your progress. Our promise.



**CIRUGIA DE AVANZADA S.R.L.**

Hipólito Yrigoyen 4230 - C1212ACN - C.A.B.A. - Argentina  
Tel.: 4981-1478/9381/0833 • 4958-2607 • Fax: 4981-2018



[www.cirugiadeavanzada.com](http://www.cirugiadeavanzada.com)

**pfmmedical**  
Quality and Experience



Jerónimo Salguero 2745 2° Piso Of. 22  
Torres Plaza C1425DEL  
+54 (011) 4806-5713 - 4807-9448  
[www.pfmsasa.com.ar](http://www.pfmsasa.com.ar)



**PROVEEDOR DEL HOSPITAL  
UNIVERSITARIO AUSTRAL**

¿ESTÁ SU EMPRESA PREPARADA PARA  
UNA **EMERGENCIA CARDÍACA** ?

Tenga su empresa preparada para  
responder a la cadena de supervivencia



LLAME A LA  
AMBULANCIA    REALICE  
RCP    APLIQUE  
DEA    ARRIBO DE LA  
AMBULANCIA    CUIDADO  
POST -PARO

**ACTUAR EN LOS PRIMEROS 10 MINUTOS  
SERÁ FUNDAMENTAL!!!!**

- CUALQUIER PERSONA
- EN TODO MOMENTO
- EN CUALQUIER LUGAR
- RCP ( RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR)
- DEA ( DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO)



Tucumán 1438 - P. 5 - Of. 501 - C1050AAD - Bs. As. - Argentina  
Tel.: (líneas rotativas) - 4372-3421/26 - Fax: 4372-3493  
[info@filobiosis.com.ar](mailto:info@filobiosis.com.ar) - [www.filobiosis.com.ar](http://www.filobiosis.com.ar)



**unic**  
Unic Company s.r.l.  
Productos Médico Hospitalario

**Representante en la Argentina de:**



Gral. Ferré 1156 (1872) Sarandí - Buenos Aires - Argentina  
Tel./Fax (011) 4205-3371 / 3387 / 4666 / 6847  
E-mail: [ventas@unic-company.com.ar](mailto:ventas@unic-company.com.ar)

[www.unic-company.com.ar](http://www.unic-company.com.ar)



# La gota: ese dolor

Aunque, por lo general, esta afección se relaciona con la molestia insoportable en el dedo gordo del pie, lo cierto es que también hay otras articulaciones que pueden verse afectadas por la Artritis Gotosa. Cuáles son los alimentos que pueden provocarla y la importancia de prestar atención a los antecedentes familiares y las comorbilidades.

Por Noelia Veltri

**M**uchas personas saben qué es la gota, mientras que algunos no conocen su existencia porque tuvieron la suerte de no padecerla. Pero lo que es seguro es que entre los que sí están familiarizados con esta patología, el recuerdo más vívido tiene que ver con algún familiar que sufría de dolores en el dedo gordo del pie.

Pero, ¿la gota es solo eso o, por el contrario, se trata de una afección más severa que puede comprometer otras partes del cuerpo? “La gota es una enfermedad directamente relacionada con el aumento de ácido úrico en sangre y caracterizada por el depósito de microcristales de urato monosódico en los tejidos. Cuando este depósito se produce en una articulación, la consecuencia es una inflamación severa y muy dolorosa que recibe el nombre de Artritis Gotosa”, empezó diciendo el **Dr. Javier Duhau**, jefe del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario Austral.

La Artritis Gotosa puede desarrollarse rápidamente, es decir en forma aguda. “Lo que ocurre en esos casos es que el proceso se instala rápido, en ocasiones luego de una cena rica en alimentos con alto contenido de purinas como, por ejemplo, los mariscos”, expuso el Dr. Duhau.

## El dedo gordo

“El paciente se despierta a la madrugada con un dolor que no soporta ni el peso de la sábana y lo más frecuente es que este se localice en el dedo gordo del pie. En esos casos, estamos frente a lo que se denomina ‘podagra’, un dolor tan intenso que se dice que quien lo padeció nunca lo olvida”, añadió el Dr. Duhau.

Cabe destacar que si bien la localización más frecuente de la Artritis Gotosa es la articulación del dedo gordo del pie (60 %



de los casos), también afecta otras articulaciones entre las que se cuentan el tobillo (15 %), la rodilla (10 %) y otras como el pie o el codo que se llevan el 2 % cada una.

“Por otro lado, las articulaciones no son las únicas estructuras que pueden comprometerse en esta enfermedad, ya que los cristales de urato monosódico también se depositan en otros tejidos formando pequeños bultos, por ejemplo, debajo de la piel de las orejas. Y eso pasa porque los miles de microcristales van formando nódulos llamados ‘tofós’ que caracterizan a la gota de evolución crónica”, comentó por su parte el **Dr. Pablo Maid**, médico del Staff de Reumatología del Hospital Austral.

“La parte ‘positiva’ de los tofos –continuó el Dr. Maid– es que no duelen, pero igualmente es preferible no tenerlos, sobre todo si pensamos en la posibilidad de que se desarrolle un cólico renal por esto, cuadro seguramente muy recordado también por quienes lo tuvieron”.

En este sentido, se calcula que el 20 % de las personas con aumento del ácido úrico pueden tener cálculos en el riñón y eventualmente un cólico renal.

“ El paciente se despierta a la madrugada con un dolor que no soporta ni el peso de la sábana y lo más frecuente es que este se localice en el dedo gordo del pie. En esos casos, estamos frente a lo que se denomina ‘podagra’, un dolor tan intenso que se dice que quien lo padeció nunca lo olvida” (**Dr. Javier Duhau**).



La gota se produce por una acumulación de ácido úrico.



Pueden favorecer o precipitar el aumento de ácido úrico en sangre: obesidad, el consumo excesivo de alcohol, la diabetes tipo 2, la hipertensión y la disfunción renal.

“El problema con el ácido úrico es que es poco soluble en nuestros líquidos y, por eso, pequeñas elevaciones hacen que pierda rápidamente esa pobre solubilidad y se precipite en un articulación, produciendo ese proceso inflamatorio doloroso” (Dr. Pablo Maid).



### ¿Qué alimentos evitar?

Si bien el nivel elevado de ácido úrico en sangre es condición necesaria para el desarrollo de la gota, lo cierto es que no es la única; y, de hecho, muchas personas la tienen y nunca en su vida desarrollan la enfermedad.

No obstante, cuanto más alto sea el porcentaje de ácido úrico en sangre, mayores serán las probabilidades de tener gota. Por eso, es importante evitar la ingesta de ciertos alimentos que contienen purinas, especialmente si existen antecedentes familiares de enfermedad y si el paciente tiene otros factores de riesgo cardiovascular o comorbilidades.

Entre los alimentos que conviene “sacar de la mesa” se encuentran los mariscos, las vísceras (hígado, riñón, sesos, mollejas), los caldos concentrados, las salsas y sopas hechas con trozos de

carne, las levaduras y el “pescado azul” (sardinas, anchoas y caballas).

También hay otros con contenido medio de purinas entre los que se cuentan la carne, el pescado, las lentejas, las habas, la espinaca y los espárragos.

“El problema con el ácido úrico es que es poco soluble en nuestros líquidos y, por eso, pequeñas elevaciones hacen que pierda rápidamente esa pobre solubilidad y se precipite en un articulación, produciendo el proceso inflamatorio doloroso que mencionamos anteriormente”, detalló el Dr. Maid.

Comorbilidades

### Comorbilidades

Cuando se piensa en la gota es importante prestar atención tanto a los antecedentes familiares como a la presencia de comorbilidades o enfermedades ya presentes que pueden favorecer o precipitar el aumento de ácido úrico en sangre.

“Algunas de ellas son la obesidad, la hiperlipemia (es decir, el aumento del colesterol y otros ácidos grasos como los triglicéridos), el consumo excesivo de alcohol, la diabetes tipo 2, la hipertensión y la disfunción renal”, enumeraron los profesionales del hospital. ■

### Control y fármacos

Respecto a las medidas para prevenir el desarrollo de la gota, el Dr. Duhau especificó: “la conclusión de los investigadores es que la concentración de ácido úrico en sangre no debe exceder los 6 mgs/dl o, mejor aún, 5 mgs/dl porque de esa forma permanece soluble y es posible evitar la saturación y posterior precipitación, que es lo que provoca la sintomatología de la enfermedad”.

Y en cuanto a cómo llegar a ese objetivo, en primer lugar hay que recurrir a las medidas higiénico-dietéticas (especialmente, evitar los alimentos mencionados), aunque cuando estas no son suficientes, los pacientes disponen también de fármacos.

En el abordaje de la gota, habitualmente se recurre a los antiinflamatorios que, por lo general, ayudan a que el dolor y la inflamación cedan en pocos días, sin que quede daño articular. No obstante, es probable que el episodio se vuelva a repetir en los próximos 12 meses.

“Entre los fármacos disponibles, algunos son viejos conocidos como el Allopurinol y otros como el Febuxostat son de reciente aparición. Sin embargo, dado que todos los medicamentos pueden provocar reacciones adversas o potenciales interacciones con otros que el paciente reciba, su indicación, dosis y tiempo de uso deben estar reguladas por el médico tratante”, finalizaron los Dres. Javier Duhau y Pablo Maid.



Ingeniería en Seguridad, Higiene y Medio Ambiente  
Proyectos, Ejecución y Mantenimiento de Instalaciones

algunas empresas que año tras año elijen nuestros servicios:



Av. Sto. My. Cayetano Beliera 3025 (ex RN8)  
Parque Austral • Edificio Insignia M3 (PB Izq.)  
Pilar • Buenos Aires • Argentina  
Teléfono: +54 (11) 5368-1267 • Email: proyectos@agua-srl.com.ar

ALEJANDRA BARROS  
LAURA CAGNASSO  
ARQUITECTAS



ACOMPAÑANDO AL  
HOSPITAL AUSTRAL  
CON EL PROYECTO  
Y DESARROLLO  
DE SUS  
CENTROS PERIFÉRICOS  
ESCOBAR- LUJAN- S.MIGUEL

011-15-6702-9124  
011-15-6307-6463

# HLC S.R.L.

PROVEEDOR DE INSTALACIÓN  
Y MANTENIMIENTO DEL SISTEMA  
DE CONTROL DE ACCESO DEL  
HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL

**HLC SRL** - Alsina 3052 - (1849)  
Claypole - Provincia de Buenos Aires  
Tel.: (5411) 4299-6654  
Cel.: 1560955458 - Nextel: 138 \* 1331  
Email :ricardo@hlcsrl.com - Skype: hlc.srl

# WASLEY S.A. TERMOMECANICA

**AIRE ACONDICIONADO CENTRAL  
AREAS LIMPIAS  
AMBIENTES CONTROLADOS**

IBARROLA 53 - (1702) - Ciudadela - PCIA. de BS. AS.  
TEL.: 4657-9950 / 6421 FAX: 4657 - 9950  
e-mail: wasley@speedy.com.ar

# Expertos en servicios integrados de alimentación y gestión de instalaciones.



Empresas e Industrias



Colegios y Universidades



Clínicas y Hospitales



Minería y Grandes Obras



Grandes eventos

Moreno 651  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
C1091AAM - Argentina  
Tel./fax: + 54 11 5171 7700  
www.aramark.com.ar



Instituto del  
Bicentenario

INSTITUTO SUPERIOR DE  
FORMACIÓN DOCENTE Y TÉCNICA

CAPACITATE  
PARA TU FUTURO



FUDECYT

Carreras Técnicas . Titulos oficiales de validez nacional

TECNICATURA SUPERIOR EN LOGÍSTICA // RESOL. N° 1557/03

TÉCNICO SUPERIOR EN HIGIENE Y SEGURIDAD  
EN EL TRABAJO // RESOL. N° 330/13

TECNICATURA SUPERIOR EN ADMINISTRACIÓN  
DE RECURSOS HUMANOS // RESOL. N° 276/03

SAN MIGUEL  
Vicente López 1780  
011 5292 0514  
Lun. a vie. de 18.30 a 21.30 hs

PILAR  
Hipólito Yrigoyen 906  
02304 421188  
Lun. a vie. de 18.30 a 21.30 hs

www.instdelbicentenario.com



CAMPUS  
LINCOLN  
COLLEGE



Más de 65 años de experiencia en Educación



Colegio mixto y laico - Nivel Inicial, Primario y Secundario

- ✓ Nivel Inicial desde 2 años
- ✓ Nivel Primario
- ✓ Nivel Secundario *Bachiller Bilingüe - Orientación en Comunicación*
- ✓ Exámenes internacionales

Nivel Inicial: *FIRSTWORDS* y *QUICKMARCH* (Pearson)

Nivel Secundario: *ICE Diploma IGCSE - PET - FCE - CAE*

- ✓ Educación Física *Torneos intercolegiales*
- ✓ Participación en simulacro de modelo ONU
- ✓ Predio de 9 Ha

www.campuslincoln.com.ar - informes@campuslincoln.com.ar  
Km 38.5 Ramal Pilar - Av. Patricias Argentinas 3250, Garín, Pilar  
Tel. 03484-620021 / 620020



**PROVEEDOR DEL HOSPITAL AUSTRAL  
EN SISTEMAS CENTRALIZADOS  
DE GASES MEDICIONALES**

AGRADECE A LA INSTITUCIÓN POR  
CONFIAR NUEVAMENTE EN LA EMPRESA  
PARA LA REMODELACIÓN DE  
LA UNIDAD CORONARIA

OXIGENOTERAPIA NORTE S.A. - Cnel J.F. Bogado 1954  
(B1712DMD) Castelar - Buenos Aires - República Argentina  
Tel.: 5411.4629.6665 - E-mail: ventas@oxigenoterapia.com.ar  
www.oxigenoterapia.com.ar

Somos equipo  
y estamos cerca



tecnolab

Acceda a un **diagnóstico y  
tratamiento personalizado** en el  
**Servicio de Medicina de Precisión  
del Hospital Universitario Austral**

WWW.TECNOLAB.COM.AR



**MEDICAL WORLD S.A.**

PROVEEDOR DE INSUMOS MÉDICOS  
DE ALTA COMPLEJIDAD DEL  
HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL

cardia

Medi-Globe  
The Spirit of Care



STENTYS OSCOR PRECISION SPINE optimed

Tel./Fax: (5411) 4951 - 2556 - mw@medicalworld.com.ar  
www.medicalworld.com.ar

fermedical  
INSUMOS MEDICOS



*Calidad Superior  
en insumos médicos*

Distribuidores de:

- Productos biomédicos descartables
- Medios de contraste

Adolfo Alsina 1433 • P.B. :: C.A.B.A. (C1088AAK)  
• Tel./Fax: 4382-5566 / 0913 •  
info@fermedical.com.ar :: www.fermedical.com.ar

# De cuerpo y de alma

Curar el cuerpo de los enfermos cuando se puede, aliviar sus dolores cuando no se puede curar y cuidar siempre son las tareas de médicos y enfermeros. Pero los seres humanos tenemos sentimientos y una dimensión espiritual tan importante como el cuerpo e incluso más.

Por Padre Eduardo Carú



Todos sabemos que aún estando “sanos”, podemos “estar mal”. Mal de ánimo o de culpas y sufrimientos del alma que es necesario sanar incluso para que una enfermedad del cuerpo se cure y la buena salud se recupere; para que **el alma vuelva al cuerpo**, se suele decir.

Independientemente de las creencias religiosas, la mayor parte de las personas creen en Dios e incluso los más escépticos agradecen la cercanía y el cariño de quien les ofrece tiempo y un espacio para atender este aspecto que por vivir a las apuradas solemos dejar descuidado. Pero que cuando se cae en la cama de un hospital, recupera la importancia que nunca debió perder.

## Consuelo

Muchos hospitales tienen un Capellán, un sacerdote que se acerca a quienes libremente lo deseen. Procura llevarles el consuelo del cariño humano y sobrenatural de Jesús. Es para quienes tienen la fe cristiana o para quienes aceptan que hay personas dedicadas desinteresadamente a ayudar y acompañar a los demás en sus necesidades espirituales. Un grupo de voluntarios especialmente preparados colabora con los capellanes en esta tarea.

Las historias son muchísimas: una por cada persona que abre su corazón. Deseos incumplidos, corazones con sensación de vacío, incertidumbre frente al misterio de la vida.

La cama de un hospital da tiempo para pensar. La limitación que provoca una enfermedad invita a reflexionar. Y cuando aparece alguien que facilita las cosas, los seres humanos nos desahogamos y damos cauce a lo mejor de nosotros mismos que estaba muchas veces escondido o atrancado en nuestro interior.

Somos testigos de cómo rejuvenece la fe al encontrarse con la paz que solo da Jesús. El amor *misericordioso* de nuestro Padre Dios, que tanto está difundiendo Francisco, toca a muchos corazones que se deciden a pedir perdón. La reconciliación en el sacramento de la confesión y la reconciliación con parientes o relaciones que llevan años de distanciamiento son de las satisfacciones más grandes que se lleva el equipo de capellanía. Pero en realidad lo que más importa es lo que sucede con cada una de esas personas que recupera la paz, se desahoga y consigue decirle a alguien por teléfono, mensaje o personalmente lo que hasta ahora no había podido decir.

Para los cristianos, la fe se alimenta de Jesús mismo que se nos entregó en la Cruz y en la Eucaristía. Hay quienes lo reciben por primera vez, después de desearlo mucho tiempo aún sin saberlo. También quienes se han reconciliado con Dios y el prójimo pueden recibir a Jesús a diario. Y es Él quien los fortalece y les va dando gracia para seguir esperanzados y sonriendo aún cuando la enfermedad continúe. Todos los días se lleva la Comunión a quienes la piden. La Eucaristía llega a ser sin duda la visita más esperada. Siempre la mejor visita, la que deja más alegría y paz. La que *misteriosamente*, porque de verdad es un Misterio, une, sana y trae la sonrisa que supera todo sufrimiento.

## Serenidad

Rezar: esa necesidad tan humana de “hablar con Dios”, quien nos creó



“ Enseñar la sencillez de la oración y sostener cuando rezar se hace más áspero es parte de la tarea del Capellán, tantas veces ayudado por los voluntarios, enfermeras y médicos. Y comprobar que la oración sana el alma es una enorme alegría para cada uno de ellos, sus seres queridos y quienes los guiaron.



Muchos hospitales tienen un Capellán, un sacerdote que se acerca a quienes libremente lo deseen. Procura llevarles el consuelo del cariño humano y sobrenatural de Jesús.

“ La unción de los enfermos es un “puente específico con Jesús” que Él dejó para consolar y sostener a quienes curaba por la imposición de las manos y su palabra mientras estuvo en la tierra. Es un sacramento tan sencillo y rico como todos y en oportunidades no solo tiene efectos espirituales, sino también en el cuerpo.



Como todos sabemos, la mejor red social es la familia. Muchos pacientes tienen familias maravillosas que nos dejan tantas enseñanzas. Otros, familias que van recomponiendo como “fruto” de la enfermedad y del haber encontrado a Dios.

y a quien pertenecemos también lleva mucha serenidad a los pacientes. Enseñar la sencillez de la oración y sostener cuando rezar se hace más áspero es parte de la tarea del Capellán, tantas veces ayudado por los voluntarios, enfermeras y médicos. Y comprobar que la oración sana el alma es una enorme alegría para cada uno de ellos, sus seres queridos y quienes los guiaron.

Como todos sabemos, la mejor red social es la familia. Muchos pacientes tienen familias maravillosas que nos dejan tantas enseñanzas. Otros, familias que van recomponiendo como “fruto” de la enfermedad y del haber encontrado a Dios. En ocasiones, se alcanzan anhelos de toda la vida como el compromiso matrimonial, que se había dilatado por esas razones simples o complejas que a

veces conspiran contra el compromiso de amar. Es llamativa la felicidad de los que se han casado en el hospital –con los oportunos permisos incluidos– y demuestran que no se trata de una “formalidad” como a veces se escucha en la calle, sino de una necesidad íntima de los corazones que de verdad quieren amar y ser amados. Cuando ha pasado, hemos improvisado festejos con torta incluida, que el equipo de cocina preparó rápidamente y con cariño, enviando globos, velas y demás. Y las infaltables fotos con el celular para compartir...

Hay quienes han tomado la decisión de casarse durante su internación y después nos han hecho llegar las fotos y el agradecimiento por el “empujoncito” que les faltaba... ¡Y con qué alegría lo cuentan! Hasta los hijos nos transmiten su felicidad.

La unción de los enfermos es un “puente específico con Jesús” que Él dejó para consolar y sostener a quienes curaba por la imposición de las manos y su palabra mientras estuvo en la tierra. Es un sacramento tan sencillo y rico como todos y en oportunidades no solo tiene efectos espirituales, sino también en el cuerpo. Recuerdo muy bien una mujer joven que estaba muy mal y

después de recibir la unción empezó a repuntar para admiración de los médicos, que con el tiempo le pudieron hacer un trasplante... Hoy nos visita y sonríe feliz, agradecida.

### Sin miedos

Conversar, estar a su lado, a veces solo escuchando... con un gesto, un chiste y la sonrisa, o con una bendición así también llevamos a Jesús. Silencios, miradas, sacramentos, reflexiones son tantas veces medio de preparación para ese paso trascendental al que nos va acercando la vida. Qué gran regalo poder ver cómo tantas veces se le pierde el miedo a la muerte y se puede hablar de “la mudanza a la casa del Padre” y del descanso eternamente feliz junto a Él. El miedo cede ante el anhelo por el Cielo.

Hay quienes pasan muy rápido por el hospital. Otros que están mucho tiempo en tratamiento. Todos agradecen, que además de ocuparse de sus cuerpos, haya un equipo que también los ayude en la parte espiritual de sus vidas. Y no solo ellos, sino también sus familias. Es una gran satisfacción para quienes tenemos el privilegio de dedicarnos a esta tarea. ■



El servicio de Capellanía es coordinado por el padre Marcos Gaviola. Los capellanes Bernardo Shanley, Ricardo Cintra, Eduardo Carú y Tomás Méndez integran el servicio de atención a los pacientes internados. Además, el personal del Hospital cuenta con un capellán para su atención, el padre Jorge Palma.



*Educando con valores, integridad  
y calidad*

*Grupo educativo Colegio Altos los Robles  
Instituto Macedonio Fernández*

**Nivel inicial y primario : 02323-470460**

**Nivel secundario: 470651**

**Jornada extendida opcional**



Juana de Ibarburú 370  
Parque Sakura - Exaltación de la cruz

[colegioaltoslosrobles@yahoo.com.ar](mailto:colegioaltoslosrobles@yahoo.com.ar) / [iemfps@yahoo.com.ar](mailto:iemfps@yahoo.com.ar)

# Noticias de la Universidad Austral

## Día de la Familia en la Posta Sanitaria

“Un niño amado será un adulto que sabe amar”. Ese fue el concepto inspirador que motivó a quienes voluntariamente se acercaron a colaborar en la organización del festejo del Día de la Familia, en la Posta Sanitaria Las Lilas, el pasado 18 de octubre. En total participaron 230 los niños, quienes recibieron juguetes que fueron donados a través de la campaña organizada por la Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Austral, a lo largo de un mes. La misma, motivó la solidaridad de otras unidades académicas, de Vida Universitaria, del personal médico y no médico del HUA, de los empleados de Kimberly-Clark, y de los amigos y familiares de quienes trabajan en la Posta Sanitaria. Durante la jornada, se sortearon juguetes y tortas. Fue conmovedor ver la alegría de los chicos en los juegos, al darse cuenta de que sólo por jugar ya eran premiados; se sintieron agasajados cuando vieron las tortas decoradas a lo largo de la mesa y, realmente sorprendidos, cuando recibieron los juguetes. Fueron 42 los alumnos de distintas unidades académicas y de Vida Universitaria, los que colaboraron amorosamente, decorando, animando, organizando los juegos, sirviendo el desayuno y la merienda, y musicalizando lo que fue una verdadera fiesta de la comunidad.

## Cóctel Solidario “Socios de un Sueño”

El martes 25 de octubre tuvo lugar en el Museo de Arte Latinoamericano de Buenos Aires (MALBA) la 4ta. edición del Cóctel Solidario a beneficio de la Facultad de Ciencias Biomédicas. La Facultad de Ciencias Biomédicas celebra este año su 20° aniversario. Todo lo alcanzado hasta aquí es fruto del esfuerzo y del espíritu de servicio de quienes han trabajado en la facultad a lo largo de los años; de la confianza de quienes la han elegido para estudiar y de la generosidad de quienes confiaron en este proyecto.

Quienes participaron del Cóctel Solidario, revalidaron con su presencia y colaboración, esa confianza sobre las acciones que lleva adelante la Facultad, convencidos de que la inversión social más rentable es, en buena medida, la destinada a la educación, la salud y la investigación.

Parte de lo recaudado por el Cóctel se destinará a la formación de estudiantes de enfermería que no cuentan con los recursos económicos necesarios, y que reciben una beca de estudio para realizar la Licenciatura de Enfermería en la Universidad Austral. También se destinarán fondos a proyectos del Instituto de Investigaciones en Medicina Traslacional (IIMT) y al trabajo que realiza nuestra comunidad académica en La Posta Sanitaria, ubicada en el Barrio Las Lilas, Derqui.

## Ceremonia de Graduación de Posgrados

El viernes 28 de octubre se realizó la ceremonia de graduación de posgrados de la Facultad de Ciencias Biomédicas.

Participaron del acto egresados, representantes del claustro académico e integrantes de la mesa presidencial, estos últimos vistiendo las togas académicas con vivos de color amarillo que representan a las ciencias de la salud.

La ceremonia fue presidida por la decana de la Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Austral, Dra. Soledad Álvarez de Campos, acompañada por el vicedecano Dr. Raúl Valdez y el secretario académico, Dr. Ángel Centeno. Ocuparon los sitios del estrado las consejeras de la facultad, Dra. María Adela Bertella y la Mag. Dolores Latugaye.

Tres son los grados académicos de posgrado que puede otorgar una Universidad en nuestro país: especialista, magíster y doctor. En esta ocasión, fueron en total cuarenta y cinco especialistas, y tres magísteres, los que se presentaron para recibir su diploma. ¡Felicitaciones a los nuevos posgraduados!

Edificio de oficinas  
y locales comerciales

## AGORA II y III

VENTA Y ALQUILER  
Apto para profesionales

Oficinas con superficies desde 39 a 81m<sup>2</sup>  
Locales comerciales con entropiso con superficies desde 52 a 91m<sup>2</sup>  
Cocheras fijas subterráneas y exteriores de cortésia

Las medidas proporciones y superficies son aproximadas y solo se muestran a título informativo



COMERCIALIZA  
**MARIALAUREMOS**  
NEGOCIOS INMOBILIARIOS  
CMCPISI 5434

Av. Caamaño 1060  
Panamericana Ramal Pilar Km. 46  
Complejo 46 Plaza

Cel. 155-591-1010 - info@marialauralemos.com.ar - www.marialauralemos.com.ar



**Howard Johnson**  
Resort, Spa & Convention Center  
Pilar

- 59 Habitaciones
- 9 Salones de Eventos
- Gastronomía Exclusiva
- Free WIFI 10MB en todas las áreas
- Estacionamiento Gratuito
- 2 Hectáreas de Parque para Actividad Outdoor
- Canchas de Fútbol, Tennis y Voley
- Spa y Piscinas (cubierta y outdoor)
- Equipamiento audiovisual propio
- Salones para eventos de hasta 600 personas



[WWW.HJPILAR.COM.AR](http://WWW.HJPILAR.COM.AR)



Panamericana Ramal Pilar KM 52 - Dr. Argerich y Cancha Rayada  
corporativo@hjpilar.com.ar Tel: 02304-663612 / 02304-663604

# CONFORT + TRABAJO + RELAX

• LA OPCIÓN QUE BUSCABAS EN PILAR •



APART  
Rental Suites  
PILAR



Tel.: [0230] 4667799 // Av. 12 de Octubre 1086 . Colectora Norte . Altura km. 50 Panamericana  
Pilar . Buenos Aires . Argentina // infopilar@rentalsuites.com.ar // www.rentalsuites.com.ar

 **Valeria Lynch**  
ESCUELAS DE COMEDIA MUSICAL

**20 AÑOS**  
formando  
artistas

COMEDIA MUSICAL  
ACTUACIÓN  
CANTO  
DANZA



#### SEDE PILAR

Ruta panamericana, ramal Pilar Km. 50,5  
Shopping Torres del Sol - Local 150-151  
0230- 466 8350 / 011-15-6970-3685

✉ pilar@valerialynch.com.ar

🐦 @valelynchpilar

#### SEDE CAMPANA

Luis Costa 689  
03489 15 652 128

✉ campana@valerialynch.com.ar

🐦 @valelynchcamp



Programa de extensión cultural

## LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN Y LA POLÍTICA INTERNACIONAL

Entrevistamos al Dr. Diego Gomez Pickering, Consul de Méjico en Nueva York

Nuestro objetivo como institución es brindarles a nuestros alumnos una formación integral que les permita apropiarse de las oportunidades que se les presentan para construir aprendizajes con sentido, tomar decisiones con responsabilidad y afrontar los desafíos con creatividad y confianza.

Por este motivo, trabajamos para brindarles a nuestros alumnos la posibilidad de poner en práctica todos los conocimientos adquiridos a lo largo de su paso por la escuela secundaria por medio de ciclos de charlas y talleres prácticos. En esta oportunidad, los alumnos del ciclo superior de la escuela secundaria pusieron a prueba sus habilidades orales en el idioma inglés y sus conocimientos acerca de temas de política internacional.

Dentro del ciclo de entrevistas y talleres prácticos que hemos desarrollado a la fecha tales como Alimentación Responsable, Educación Financiera Banco Galicia, Reanimación Cardio-Pulmonar, Educación Sexual, Conductas Adictivas, Conduciendo a Conciencia, Responsabilidad Vial, Vida Deportiva y Alto rendimiento, Trabajando en Google, etc. los alumnos senior tuvieron la oportunidad única y destacada de entrevistar on line al **Cónsul de Méjico en Nueva York**. Durante una videoconferencia que duró un poco más de una hora durante la cual pudieron plantearles una serie de inquietudes y formular otras que fueron surgiendo como resultado del intercambio con el diplomático. Se trataron temas tales como: *Los rangos existentes dentro del cuerpo diplomático, los requisitos académicos y personales para llegar a un puesto de embajador, los impactos que tuvo la carrera diplomática y periodística del Dr Gomez Pickering en su percepción del mundo y en su aceptación de las diferentes culturas; las posibles repercusiones en la población Mexicana y latina en caso de una victoria de Donald Trump, Si es viable la construcción de un muro que separe Méjico y Estados Unidos, posibles soluciones para la situación de Siria, el futuro de los refugiados y otros temas actuales de política internacional.*

La videoconferencia se llevó a cabo exclusivamente en inglés y el diplomático felicitó a nuestros alumnos por su dominio de la lengua extranjera y por su conocimiento sobre los temas de política internacional latentes. Fue una experiencia muy provechosa que los alumnos disfrutaron enormemente.



El Embajador Gómez Pickering es internacionalista, periodista y escritor, habiendo colaborado de manera directa con el Presidente de México, Enrique Peña Nieto hasta diciembre de 2013 como Director de Medios Internacionales de la Presidencia de la República, además de haber tenido a su cargo la Coordinación de Prensa Internacional durante la campaña y el periodo de transición del Primer Mandatario del país. Es licenciado en Relaciones Internacionales por el ITAM, Maestro en Desarrollo Cultural por la Universidad de Columbia en Nueva York, EE.UU. y Maestro en Periodismo del Desarrollo por el *Indian Institute of Mass Communication* de la Universidad JawaharlalNehru en Nueva Delhi, India.

Trabajó como periodista en la corresponsalía de CNN en la Ciudad de México, para el diario *Wall Street Journal* para las Américas y ha sido corresponsal internacional del diario panameño *La Prensa* y de diversas publicaciones mexicanas e hispanoamericanas en los Estados Unidos, en México, en el Este de África y en Oriente Medio, entre los que destacan los diarios mexicanos *Reforma*, *Excélsior* y *El Universal*.

### Del Viso Day School

- Roberto Koch 1639, Del Viso, Buenos Aires, Argentina
- Tel/Fax: (02320) 470 189 / 471 727
- [www.delvisodayschool.com](http://www.delvisodayschool.com) - [coledelvi@telviso.com.ar](mailto:coledelvi@telviso.com.ar)

# Colegio del Pilar

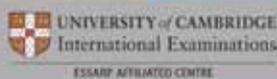
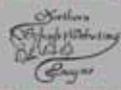
There is nothing like dreams  
to create the future.  
Walk your Dreams!

Founded in 1982



## Colegio del Pilar

Kinder, Junior, Middle & Senior  
English - Spanish



Ruta Provincial 34 km 2,5 - Pilar, Buenos Aires. Tel / Fax: (02304) 426 017 Líneas Rotativas  
[www.colegiodelpilar.edu.ar](http://www.colegiodelpilar.edu.ar) - [info@colegiodelpilar.edu.ar](mailto:info@colegiodelpilar.edu.ar)

# trendy

school & more  
uniformes



### UNIFORMES ESCOLARES - FABRICACIÓN Y VENTA

Pantalones y Bermudas de sarga · Camperas y Buzos polar  
Joggins y Buzos de algodón · Chombas · Remeras · Sweaters  
Camisas · Shorts deportivos · Calzas y Medias · Indumentaria  
para profesionales de la salud · Publicidad: Remeras, Gorros  
y más... · Bordados y Estampados

Las Magnolias 771 - Pilar (Al lado de Veterinaria Puppis)  
[uniformestrendy@gmail.com](mailto:uniformestrendy@gmail.com)

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO Y DÉBITO

(0230) 4645395  /uniformestrendy

# ECO

## Tintorería

### Lavandería

Acolchados · Servicio Valet  
Alfombras · Tapizados · Cueros

RETIRO Y ENTREGA  
**02320 472380**

Av. Constitución (Ruta 26)  
y Santa Isabel - Del Viso



# PILAR HOUSING

**Servicio Integral de Mantenimiento Técnico**

Plomería - Electricidad - Gas - Colocación de Aires Acondicionado - Riego  
Techos - Pintura General - Revestimientos - Durlock - Hidrolavados  
Construcciones - Refacciones - Movimientos de suelo

[www.pilarhousing.com.ar](http://www.pilarhousing.com.ar)

**0230 - 4471255 / 256**

**Barrio Robles del Monarca - Pilar**

**Arq. Maria José Gauna**  
**PLANOS Y CONSTRUCCION DE CASAS**  
ARQUITECTA  
Te: 0230- 4668045 Cel: 011-15-5469-3329  
majogau@hotmail.com  
www.facebook.com/arqmajogauna  
*Majo Gauna*  
CONSTRUYENDO

**VISUAL  
PILAR**  
OPTICA Y CONTACTOLOGIA  
TODAS LAS OBRAS SOCIALES  
Las Mejores Marcas en Anteojos  
y Lentes de Contacto  
E-mail: opticavisualpilar@hotmail.com.ar  
Paseo Champagnat - Local 172 - 02304-374425

**AUSTRAL**  
SALUD



Apple Service Pilar

CHACABUCO 597 L. 6 PILAR - BUENOS AIRES  
[www.applepilar.com.ar](http://www.applepilar.com.ar)



# Noticias del Hospital Universitario Austral

## V Cena Solidaria de la Fundación ProSalud

Con la participación de más de 360 personas se realizó el 22 de septiembre la V Cena Solidaria a beneficio de la Fundación ProSalud, en el salón El Dorado, Pilar.

Estuvieron presentes las Trillizas de Oro, madrinas de la Fundación: María Eugenia Laprida, María Laura Trotz y María Emilia Zavaleta, Mariano Iúdica como conductor del evento y quien estuvo a cargo de la presentación de Miguel Ángel Rodríguez en el personaje de “Minguito”. Para culminar la gran noche, Alejandro Lerner cantó, junto con el público, sus canciones más exitosas.

Como siempre, el mundo del Polo dio presente, con las familias Pieres y Merlos, entre otras, apoyando a ProSalud, brazo solidario del Hospital Universitario Austral que permite la atención de pacientes sin recursos de la zona de Pilar. Desde su nacimiento, ProSalud ha financiado cerca de 400 cirugías e internaciones, y más de 10 mil atenciones ambulatorias.

Asistieron también el Sr. Intendente de Pilar, Nicolás Ducoté,

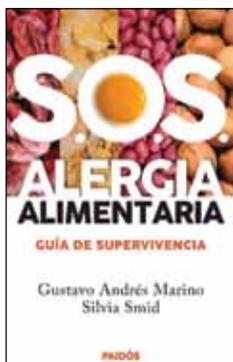


la embajadora de la ONU por la Paz, Mariló López Garrido, el medallista olímpico Juan Gilardi, las voluntarias que ayudan en los eventos de la Fundación y las personas que colaboran año tras año para que los pacientes carenciados puedan tener acceso a la atención médica.

## SOS Alergia Alimentaria

El libro de la editorial Paidós es una guía de supervivencia para todos aquellos que son alérgicos a ciertos alimentos. Fue escrito por el Dr. Gustavo Marino, jefe de Alergología e Inmunología del Hospital Universitario Austral y director de la Clínica de Alergia e Inmunología y Silvia Smid, ecónoma e Ingeniera Química.

Ambos son fundadores y dirigen la fundación S.O.S Alergia, idea que surgió desde el Congreso



de Pacientes del Hospital Universitario Austral, al igual que el libro, que es una herramienta fundamental para conocer a fondo las alergias producidas por la ingesta de alimentos que pueden resultar peligrosos para algunos.

Además, *S.O.S Alergia Alimentaria*, cuenta con más de cien recetas saludables y fáciles de hacer para compartir en familia y cuidar a quienes padecen una alergia alimentaria.

Serol 15-5610-5957

ENCONTRANOS EN

LA IMPERIAL DEL PILAR

DELIVERY

(0230) 464-5486  
(0230) 464-5487

Lagomarsino 2545 - Pilar (Ex Ruta 8 - Km. 50)

**Juan Carlos Reynoso e Hijos**

Acompañamos al Hospital Austral en su servicio a los pacientes y desarrollo de sus valores

Av. de Mayo 267 (1635) - Pte. Derqui Provincia de Buenos Aires  
Tel: (0230) 4485761 - Nextel: 721\*134



# Dental Care Pilar

## Consultorios Odontológicos

**Dra. M. Jorgelina Lejarza**  
*Odontóloga Especialista  
en Ortodoncia*

M.N. 25962 - M.P. 50623  
mjlejarza@yahoo.com.ar

**Dra. Valeria Orlando**  
*Odontóloga*

M.N. 20309 - M.P. 50815

**Dr. Juan Agustín Goya**  
*Odontólogo*

M.N.29367- M.P. 43810

PARALELO 50 SUR, OFICINA 208,  
PILAR, BUENOS AIRES, ARGENTINA  
TEL 0230- 4384477 / 4384478

La Odontología y la dedicación en Ortodoncia han experimentado una auténtica revolución tecnológica en los últimos años. Es así como los centros odontológicos son capaces de ofrecer diferentes tratamientos personalizados para cada paciente. Soluciones que permiten reducir los tiempos de los mismos y obtener los resultados deseados de una forma más efectiva, cómoda y rápida.

La Estética constituye una de las principales preocupaciones de los pacientes jóvenes y adultos que requieren tratamiento ortodóncico para lograr una sonrisa atractiva.

De la Ortodoncia, en combinación con la ciencia y la tecnología, ha surgido una nueva alternativa, los sistemas de alineadores invisibles, basado en los últimos adelantos de la ingeniería tridimensional. Corrigen malas posiciones dentarias utilizando una serie de férulas alineadoras hechas a la medida, casi indetectables, que garantizan el éxito de un tratamiento ortodóncico con todas las ventajas y beneficios de un método estético.



Showroom Zona Norte  
Las Magnolias 771  
(1629) PILAR | Bs. As.  
Tel.: (0230) 447-2541/1239

Showroom Capital Federal  
Av. J. B. Alberdi 561 (C1424BJD) C.A.B.A.  
Tel.: (011) 5256-1529 / 30

[www.decodelpilar.com.ar](http://www.decodelpilar.com.ar)  
[info@decodelpilar.com.ar](mailto:info@decodelpilar.com.ar)



DECK



TOLDOS



SILLONES



CORTINAS

DECO del PILAR es una Empresa creada por Profesionales, con más de 20 Años de experiencia en pisos y equipamientos para viviendas y empresas.



**CENTRO INTEGRAL DE  
ENSEÑANZA**

**Idiomas**  
**Apoyo Escolar en todos los niveles**  
**Orientación Vocacional**  
**Idiomas para Empresas**  
**Gabinete Psicológico**  
**Viajes Educativos a Inglaterra y EEUU**  
**Football / Rugby / Tennis camps**  
**en Inglaterra**

**Directora: Laura Sarramone**

**Las Magnolias 771 - 1er piso local. 8**  
**0230-4668528 - 0230-15 436 3781**  
**[theknowhow2010@gmail.com](mailto:theknowhow2010@gmail.com)**  
**[www.tkhpillar.com.ar](http://www.tkhpillar.com.ar)**

# QUIMTEX EXPRESS

¡OFERTA!

Látex Albión interior 20lts.  
Premium  
super cubritivo



**AHORA 12**

PROGRAMA DE FOMENTO AL COMERCIO Y LA PRODUCCIÓN

**02320 405560**

[www.quimtexexpress.com.ar](http://www.quimtexexpress.com.ar)

12 de Octubre 1264 Del Viso (colectora este)

# Ruan®

el mejor precio a tu medida

## aberturas

Lineas:

- herrero
- moderna
- redonda

### carpintería de aluminio

puertas y ventanas  
standard o a medida



**hacemos colocación en obra**

- ventanas
- puertas
- puertas corredizas
- hojas de abrir
- oscilos



lo invitamos a contactarse con nosotros para un mayor asesoramiento personalizado

rene gonzalez  
jonatan lucero

También puede comunicarse por email

011-34089137  
011-66000997

[ruan\\_aberturas@hotmail.com](mailto:ruan_aberturas@hotmail.com)

## HAY COSAS QUE NUNCA PUEDEN FALTAR EN TU CASA

Un equipo técnico móvil presta asistencia integral ante eventuales fallas, tratando de resolverlo en el lugar ó trasladando a nuestros talleres sus equipos para ser reparados en tiempo y forma.

Cuando se trata de agua, cualquier reclamo se convierte en Emergencia.



S.O.S.

Dos Arcos S.R.L.

Casa central:

Ruta 8 N° 7.636 km. 35.600 (B1615FSU) - Grand Bourg - Bs. As.

Tel.: 02320-433939/422487 - Cel.: 011-5646-0244

Oficina pilar:

Panamericana km 50 - Chubut 47 - Pilar - Bs. As. | Tel.: 0230-4426633

## Perforaciones Arco Iris

[www.perforacionesarcoiris.com](http://www.perforacionesarcoiris.com)



**CONCEPTO  
NORTE**  
WORK+DESIGN

SOLUCIONES PARA ESPACIOS DE TRABAJO

tu oficina tu casa



[www.conceptonorte.com.ar](http://www.conceptonorte.com.ar)

Panamericana km 42,5, Office Park, Las Camellas 3190, Del Viso.  
info@conceptonorte.com.ar Tel: 02320-658030



**One Key**  
Soluciones  
Informáticas



Reparación de Notebook - PC  
Licencias Originales Windows / Office  
Software a Medida  
Redes Físicas / Inalámbricas  
Soporte a Empresas  
Cámaras de Seguridad  
Control de acceso  
Insumos  
Armamos Equipos a Medida

Tel: 0230-4384533  
Cel: 011-155385-2254  
Mail: [info@onekey.com.ar](mailto:info@onekey.com.ar)



Caamaño 1060 - 46 Plaza -Agora II -Loc 9  
- Villa Rosa-Pilar - Km 46 Panamericana-  
Estamos detras del COMAFI  
Lunes a Viernes de 9:00 a18:00 Hs.

COMPRA Y VENTA DE COMPUTADORAS

SERVICIO TÉCNICO

CONSOLAS

**PC** OUTLET

FACEBOOK/PCOUTLETPILAR

NOTEBOOK . NETBOOK . ALL IN ONE

REPARACIONES

INSUMOS

dir. San Martin 850, Pilar • tel. 0230 4375334 • mail. [pcoutlet-pilar@outlook.com](mailto:pcoutlet-pilar@outlook.com) • facebook. /PC Outlet Pilar

PROMO EMPLEADOS  
HOSPITAL AUSTRAL

**MATRÍCULA  
BONIFICADA**



LAS PALMAS

0230 438-4009 | [info.palmas@sportclub.com.ar](mailto:info.palmas@sportclub.com.ar) | Las Palmas del Pilar

LA ACTITUD ES  
LO QUE CUENTA

Más de 25 años al servicio de la industria del mueble y la decoración, representando a las mejores empresas.

**ventre**  
MADERAS

PILAR

Aglomerados - Enchapados || Melaminas - FibroFácil || Terciados - Fenólicos || Multilaminados  
Chapadur - Plus - Corlok || Laminados Plásticos || Maderas Nacionales e Importadas  
Adhesivos || Lacas y Barnices || Máquinas y Herramientas || Revestimientos  
Maderas en chapas naturales y reconstituídas || Policarbonatos

HURLINGHAM  
JOSE C. PAZ  
MORENO  
MORON



Soluciones para sus proyectos.

SERVICIO DE CORTE

PEGADO DE CANTO

ASESORAMIENTO TÉCNICO

STOCK PERMANENTE

ENTREGA SIN CARGO



**Placacento**  
MASISA



Ruta 8 km. 52,500 - Pilar - Tel.: 0230-443-4106  
pilar@ventremaderas.com / ventrepilar@hotmail.com

**TODO MUEBLES**

Diseño - Calidad - Confort  
[www.todomuebles-hesa.com.ar](http://www.todomuebles-hesa.com.ar)

Juegos de comedor, juegos de dormitorio, colchones

Industria Argentina, desde 1978 fabricando la más amplia variedad de juegos de living, con diseños y medidas acorde a su necesidad



**1000**  
metros de exposición



**02320-446342**

**f TODO MUEBLES**

AHORA JUEVES, VIERNES Y SÁBADO:  
**12 CUOTAS SIN INTERÉS**



Lunes a sábados de 8.30 a 20 hs.  
Av. Pte. Perón 4268 (esq. Castro Barros), José C. Paz

Acceptamos tarjetas:



**AHORA 12**  
COMERCIO ADHERIDO



# ESCUELA ARGENTINA MODELO

*Desde 1918 innovación y excelencia educativa*



**EAM NORTE**

Gral. Soler 5388 esq. colect. Panam.

Pablo Nogués. Pcia. de Bs. As.

Tel. (011) 4463-3444



[www.eam.edu.ar](http://www.eam.edu.ar)

# El futuro de tu hijo está en tus manos.

Las decisiones que tomes durante sus primeros  
3 años de vida determinarán su futuro.

Tu hijo, a los 2 años, aún necesita una leche  
adaptada a sus necesidades nutricionales.



**NUTRICIA • Bagó**  
Expertos en nutrición temprana

Unite a [nutriacademia.com.ar](http://nutriacademia.com.ar)



NUTRILON PROFUTURA A POLVO: LECHE MODIFICADA EN POLVO PARA NIÑOS A PARTIR DE LOS 2 AÑOS. LIBRE DE GLUTEN. NUTRILON PROFUTURA A LÍQUIDO: LECHE MODIFICADA UAT PARA NIÑOS A PARTIR DE LOS 2 AÑOS. LIBRE DE GLUTEN. ESTE ALIMENTO DEBE SER CONSUMIDO EN EL MARCO DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA. GRA16050002.