

# VIDA



LA REVISTA DEL  
HOSPITAL UNIVERSITARIO AUSTRAL  
NÚMERO 64  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

## Tres especialidades unidas en la prevención

La necesidad de cuidar la salud es imprescindible para una buena calidad de vida. Tres servicios del Hospital Universitario Austral profundizaron acerca de la importancia de crear buenos hábitos desde el inicio de la vida hasta la madurez. Los controles periódicos personalizados como aliados para el acompañamiento de los pacientes. El médico de cabecera y su rol protagónico para la toma de decisiones.

# Le Bois

Lofts & Residences



**FRENTE AL CAMPUS DE LA UNIVERSIDAD AUSTRAL**  
Un proyecto diseñado para consumidores exigentes.

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

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



 11-5375-6534

 @LeBoispilarok



# Traé tu Mercedes a donde están los expertos

## Taller y Centro de Servicios Oficial Mercedes-Benz

- Express Service: servicios A y B en 90 minutos o menos\*
- PaintCare: procesos de reparación de carrocería y pintado homologados por Mercedes-Benz
- Accesorios, cubiertas, baterías y repuestos originales Mercedes-Benz
- Sala de espera, bar y wi-fi zone

Servicio Postventa de lunes a viernes de 8:00 a 17:00 hs.  
(no cerramos al mediodía). **Sábados con turno previo.**

## SOLICITÁ TURNO

Escaneá el QR con tu  
móvil para comunicarte  
por WhatsApp  
11.3904.5349



## Mercedes-Benz Servicios al Cliente

Una gran decisión después de otra.



concesionario oficial Mercedes-Benz

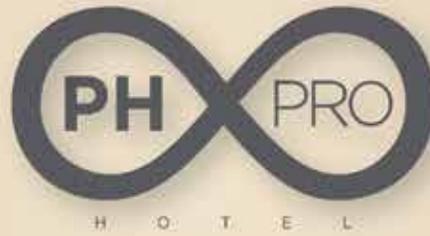
Las Magnolias 581 esq. Panamericana Km 50 Ramal Pilar [B1630CFA] Buenos Aires - 0800.222.1000 - postventa@lamercedpilar.com - www.lamercedpilar.com

\* 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.

Encontranos en



y hacé tu pedido!



www.phpro.com.ar

Frente al  
Hospital  
Universitario  
Austral



RESTAURANTE  
**BABETTE**  
BAR

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



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



## Creando experiencias que importan, inspiradas por aquellos a quienes servimos.

En Aramark, creamos experiencias gastronómicas memorables donde las personas trabajan, aprenden, se recuperan y juegan canalizando una pasión colectiva por la comida y el servicio.



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



+54 11 5171 7700



[comercial@aramark.com.ar](mailto:comercial@aramark.com.ar)



AramarkArgentina



# SABEMOS DE SALUD. SABEMOS CUIDARTE.

**El Plan de Salud del Hospital Universitario Austral tiene beneficios pensados para vos y tu familia.**



**Prioridad en internaciones**  
para todos los asociados.



**Descuento en amplia red  
de farmacias.**



**Acceso preferencial  
a turnos de:** Consultorios,  
Imágenes y Laboratorio.



**Profesionales de excelencia.**



**Urgencias y Emergencias.**



**Cobertura Nacional e Internacional**  
a través de Asistencia al Viajero.



**Consultorios Externos del Hospital** en San Miguel (Italia 1184), Luján (Mitre 799 esq. Humberto I), Paseo Champagnat (Ramal Pilar km 54,5), Escobar (J. P. Asbornó 642), y también en el Centro de Especialidad Officia (Av. Caamaño 1100).



Llamanos o escaneá el código QR para conocer más sobre la promoción y nuestros planes.



0800-147-0022



11-2640-4444



/plansaludaustral



/plansaludaustral



Plan Salud Austral



HOSPITAL UNIVERSITARIO

**AUSTRAL**

PLAN DE SALUD

# Volver a las bases

**E**l propósito del Hospital Universitario Austral es cuidar con sentido trascendente a cada persona, y esa es nuestra tarea diaria en el Servicio de Medicina General Ambulatoria. En el mismo, trabajamos de manera conjunta médicos especialistas en clínica, en medicina familiar y general, con el fin de ser los médicos de cabecera de los pacientes que concurren al Hospital.

Nuestro objetivo es atender de manera longitudinal, en todas las etapas de la vida. Uno de nuestros diferenciales como servicio es que nuestro vínculo con el paciente no finaliza con la curación de una enfermedad, sino que se va fortaleciendo a medida que transcurre el tiempo. Brindamos acompañamiento integral, intentando entender las necesidades puntuales de cada persona y sus familias.

Nuestro desafío de trabajar en un hospital de alta complejidad, asistidos con recursos tecnológicos de avanzada, es volver la mirada a las bases de la medicina asistencial, y re-significar el vínculo médico-paciente. Ese vínculo tiene un punto de comienzo con la generación de una historia clínica, donde se recaban datos de relevancia con respecto a la salud de la persona. Sin embargo, va más allá, al interrogar acerca de hábitos, alimentación, trabajo, y el contexto familiar y social donde el paciente está inserto y se desarrolla.

Además de actividades asistenciales, los médicos del Servicio de Medicina General son docentes en la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias Biomédicas y en la Carrera de Especialista en Medicina General y Familiar. Queremos formar profesionales que sigan el lineamiento institucional del modelo clínico, centrado en la persona y en los procesos humanizados, con el fin de mejorar la experiencia

del paciente y de sus familias; que desarrollen su especialidad con excelencia profesional, teniendo en cuenta las recomendaciones y guías nacionales e internacionales de estándares de cuidado para asegurar la calidad y la seguridad en la atención; que trabajen de manera interdisciplinaria y en equipo con otros profesionales de la salud, pero también con las familias de los pacientes. Nos parece fundamental desarrollar estrategias de comunicación efectiva, para educar a los pacientes en los cuidados necesarios y así fortalecer la salud, prevenir enfermedades y lograr los objetivos terapéuticos que se requieran en cada caso.

Sin embargo, además del profesionalismo y la calidad que requiere la práctica diaria, queremos hacer una medicina de cercanía con el paciente. Siendo empáticos, teniendo una escucha activa, funcionando como puerta de entrada y organizadores de la atención médica, en un sistema de complejidad creciente y cada vez más fragmentado. Esto es, a fin de cuentas, lo que queremos que sea nuestro sello personal: la calidad humana. Poder llegar a cada paciente de una manera honesta, comprometida y sincera, y así acompañar cada etapa de la vida.

**Dra. María Celeste Berecochea**

Jefa del Servicio de Medicina General Ambulatoria del Hospital Universitario Austral



# SUMARIO

#CLÍNICA MÉDICA



## 8

### Prevenir es vivir bien y mejor

Los controles periódicos, no siempre anuales, son clave para la prevención. Sembrar buenos hábitos desde el nacimiento, también suma a la hora de adelantarse a grandes o pequeños males. Cómo evitar enfermedades o problemas a largo plazo.

#NEUMONOLOGÍA



## 16

### Dormir ocho horas ¿será posible?

La Clínica del Sueño trabaja hace años para superar dificultades a la hora de dormir. No es lo mismo el insomnio agudo o el crónico. Las consultas se profundizan con estudios que determinan cuál es la causa y el mejor tratamiento. La importancia de los hábitos y el estilo de vida.

#MEDICINA DEL DEPORTE



## 26

### La aptitud física como clave para el deporte

Cómo se entrena la aptitud física para el buen desempeño deportivo. Especialistas de la Universidad y del Hospital Universitario Austral explican cómo se hace y cómo mejora la calidad de vida. Claves para una práctica deportiva sin tropezones.

# VIDA



Grupo Abierto  
COMUNICACIONES

#### STAFF

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

Lourdes Castro

#### Consejo editorial

Dr. Fernando Iudica  
Mg. Pablo Rodríguez Rama  
Mg. Florencia Musmarra

**Fotografía**  
Federico García Romero y  
Marcelo Tucuna

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

#### Director comercial

Lic. Guillermo Ocampo  
[pilarwork@yahoo.com.ar](mailto:pilarwork@yahoo.com.ar)

#### Editora y coordinadora

Lic. María Victoria Aulet

#### Redacción

Lic. Noelia Veltri  
Lic. María Victoria Aulet

#### Arte y diseño

Claudia Maddonni

#### Contacto

[comunicacion@cas.austral.edu.ar](mailto:comunicacion@cas.austral.edu.ar)

## Programa de Cesación Tabáquica

A los 20 minutos de dejar de fumar, empiezan a verse los cambios positivos, como el descenso de la presión arterial. A las 12 horas baja el monóxido de carbono y a las dos semanas mejora la circulación y la función pulmonar. Todo es cuestión de intentar.

30



#CLÍNICA DEL TABAQUISMO

## El cansancio permanente como síntoma

El desgaste ocupacional, conocido como síndrome de *burnout*, surge como consecuencia de tensiones prolongadas generadas por factores estresantes asociados al trabajo. La OMS lo clasifica como un problema vinculado al desgaste profesional, a la sensación de agotamiento vital.

36



#SALUD MENTAL

## Nutrición saludable y ejercicio, vínculo infalible

Claves para envejecer de forma saludable. A los 30 años el cuerpo comienza a perder entre el 3 y el 5 % de masa muscular. A los 70 años, se puede tener hasta un 20 % menos de músculo. El ejercicio y la alimentación son claves para acompañar este proceso natural.

42



#NUTRICIÓN

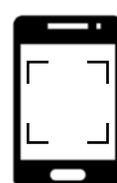
**Impresión**  
FP Compañía Impresora  
[www.fpimpresora.com.ar](http://www.fpimpresora.com.ar)

**Edición 64 - DICIEMBRE 2023**  
Propietario: Asociación Civil de Estudios Superiores (ACES) – Universidad Austral.  
CUIT: 30-59495091-3  
Domicilio legal: Cerrito 1250, C.A.B.A., Argentina.

El Hospital Universitario Austral no necesariamente avala los contenidos de los espacios patrocinados ni de las publicidades. Asimismo, 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.

Descubrí nuestras ediciones anteriores escaneando este código QR



# Prevenir es vivir bien y mejor

Tres especialistas del Hospital Universitario Austral coincidieron en la necesidad de enfocar el cuidado de la salud en el paciente a través de la prevención. La consideraron el puntapié inicial para modificar hábitos y conductas. Desde los primeros mil días de vida hasta la adultez, siempre es mejor adelantarse.

Noelia Veltri

“Mejor prevenir que curar” reza la voz popular. Así sigue funcionando hoy y tres especialistas del Hospital Universitario Austral, explicaron cómo influyen en la salud y calidad de vida los controles periódicos. No necesariamente anuales, dado que depende de cada caso la frecuencia. La visita sistematizada a profesionales de la salud, garantiza el mejor cuidado de cada paciente.

“Lo primero es realizar una consulta con el médico para analizar, en función de la edad, el sexo y los antecedentes, qué estudios hay que indicar. En este sentido, los ‘paquetes de exámenes’ facilitan los turnos y ahorran

tiempo, aunque no están pensados para la individualidad de cada paciente”, sostuvo el **Dr. Matías Tisi Baña**, jefe del Servicio de Clínica Médica del Hospital Universitario Austral.

“Encontramos que los pacientes tienen muchas ganas de hacer las cosas bien, pero es un gran trabajo sostener la realización de estudios preventivos, y la revisión de hábitos, actividades, esquema de sueño y alimentación. Por eso, el mensaje más importante que podemos dejar es que cada uno de nosotros debe mantener su cuidado en el día a día y revisar en una charla médica la situación periódicamente. Para la mayoría de nosotros

 Revisar hábitos tiene que ver con la prevención: el descanso, la actividad física e hidratación, evitar el consumo de sal, azúcar, alcohol y tabaco.



estos cuidados son más importantes que un estudio en particular”, agregó Tisi Baña.

## El buen hábito de controlar la salud

La **Dra. María Celeste Berecoechea**, jefa del Servicio de Medicina General Ambulatoria del Hospital Universitario Austral, coincidió con la importancia de los controles médicos periódicos: “En los últimos años se han realizado múltiples esfuerzos por cuantificar los beneficios de estos controles y, actualmente estamos volviendo la mirada hacia ellos preguntándonos cuáles, de todas las prácticas que hacemos de manera rutinaria, sirven para prevenir enfermedades y sobre cuáles de las enfermedades prevenibles deberíamos poner el foco”.

“Los médicos, las sociedades científicas y los medios de comunicación hemos amplificado hasta el infinito la idea de que los controles de salud previenen enfermedades, pero no fuimos específicos sobre cuáles enfermedades son prevenibles. Entonces hemos creado una falsa idea de que todas las enfermedades lo son, o incluso que la prevención significa solamente hacerse estudios, sin que sea necesaria ninguna acción de modificación personal de hábitos nocivos o de conductas de riesgo”, reconoció Berecoechea.

Por esta razón hay consultorios atestados de personas que, por ejemplo, creen que realizarse radiografías de tórax previene el cáncer de pulmón, pero no piensan en abandonar el tabaquismo; o personas que realizan laboratorios de rutina para verificar los niveles del colesterol pero no consideran la



📷 Para la prevención es necesaria alguna acción de modificación personal de hábitos nocivos o de conductas de riesgo, que son las que cambian la perspectiva de salud y calidad de vida.

posibilidad de realizar algún tipo de actividad física, o cambiar hábitos alimentarios por algunos más saludables.

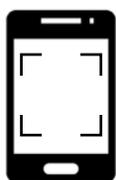
“El Examen Periódico de Salud (EPS), depende de cada paciente, no son iguales los estudios que hay que solicitarle a una adolescente de 17 años sin antecedentes médicos, que a una persona de 50 años con problemas cardiovasculares. El riesgo de cada persona está determinado por su sexo y su edad, por sus

### Examen Periódico de Salud

Entre los puntos que no pueden faltar en un EPS se encuentran:

- Realización de una historia clínica completa.
- Consideración de los antecedentes personales y familiares de importancia.
- Listado de la medicación que recibe la persona, las cirugías a las que fue sometida, sus hábitos y rutinas.
- Contexto individual del paciente.
- Estado de vacunación.
- Lazos sociales y familiares, *hobbies* y actividades ociosas.
- Costumbres respecto al uso de la tecnología.

Para más información, escanear este código QR





antecedentes personales, familiares, la medicación que recibe y su historia personal. Para poder realizar un reconocimiento de la situación debemos detenernos cuanto necesitemos, a veces 15 minutos, y en algunos casos varios encuentros”, cerró la especialista.

Así como las personas son autónomas para adoptar decisiones importantes, conociendo ventajas y desventajas, poniendo en juego sus valores y preferencias, es deseable que también lo puedan hacer sobre las cuestiones que atañen a los cuidados de su salud. “Este es un concepto importante al que llamamos decisio-

# 1000

La prevención comienza en los primeros 1000 días de vida: 270 días de embarazo más los 2 primeros años.

 Para tener una idea general sobre el paciente es necesario realizar un laboratorio sencillo, un examen físico (peso, talla y presión arterial). Revisión de medicaciones y vacunas.

nes compartidas. La mayoría de estas decisiones se toman en escenarios donde hay más de una opción posible y por eso es común que exista incertidumbre. Ciertas determinaciones vinculadas a la salud impactan en la vida de las personas”, refirió la Dra. María Celeste Berecoechea.

## ¿Qué pasa con los chicos?

“Estrictamente la prevención comienza desde la concepción con el período denominado ‘los primeros 1000 días de vida’, que incluye los 270 días que dura el embarazo y los 2 primeros años, y representa una

*“Escoger un médico de cabecera, un pediatra de cabecera, un médico de familia, clínico o generalista, es determinante. Es el profesional que nos conoce y acompaña a lo largo de la vida. El vínculo se inicia con la realización de la historia clínica que refleja la individualidad de cada persona” (Dra. María Celeste Berecoechea).*

📷 Se analiza cuáles estudios rutinarios sirven para prevenir qué tipo de enfermedades. También, si existen riesgos provocados por estas prácticas.

etapa importantísima para construir el camino de la salud que nos acompañará en toda nuestra vida adulta”, aseveró el **Dr. Néstor Panattieri**, jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Austral.

“Los clínicos pediátricos ponemos el foco en el interrogatorio que debe incluir los medicamentos que el paciente recibe y el estado de vacunación. El examen físico completo es el mejor y obligado inicio para tener una aproximación general. Luego se verá si es necesario realizar otros análisis o pruebas”, señaló Panattieri. “Por otro lado, el contacto regular con el pediatra durante la infancia y a medida que el paciente crece ayuda con todo tipo de problemas de salud hasta la edad adulta, ya que gracias a estas consultas se pueden detectar rápidamente síntomas tempranos e indicadores de afecciones médicas.”, añadió Panattieri.

Existen tres tipos de prevención: primaria, secundaria y terciaria. La primaria hace foco en actividades destinadas a intervenir antes del inicio de los cambios patológicos y dentro de la historia natural. Las vacunas y la promoción de una alimentación saludable son un ejemplo de prevención primaria. La prevención secundaria se orienta a las actividades destinadas a la detección temprana de enfermedades y el tratamiento rápido para curarlas durante sus primeras etapas, o retardar su progresión, prevenir complicaciones y limitar la discapacidad cuando la cura no es posible. Un ejemplo es el programa de detección de errores congénitos del metabolismo o cardiopatías congénitas. Finalmente,



### Origen e historia de los controles de salud

Se presume que los exámenes de salud comenzaron a ponerse en práctica durante el siglo XIX para la detección precoz de la tuberculosis y otras enfermedades contagiosas. Luego, a principios del siglo XX fueron difundidos los programas en el contexto de la estimación del riesgo de enfermedad y/o muerte, previa a la contratación de seguros de vida.

Finalmente, el desarrollo tecnológico posterior a la Segunda Guerra Mundial incrementó el interés por estas examinaciones periódicas con la implementación de pruebas masivas de rastro, lo que aumentó de manera considerable de la mano de los servicios de medicina prepaga.

*“Estrictamente la prevención comienza desde la concepción con el período denominado ‘los primeros 1000 días de vida’, que incluye los 270 días que dura el embarazo y los 2 primeros años, y representa una etapa importantísima para construir el camino de la salud que nos acompañará en toda nuestra vida adulta” (Dr. Néstor Panattieri).*



RESPECTO, SERVICIO Y EFICACIA  
PARA SU SEGURIDAD



**Casa Central**  
Av. García del Río 3182. CABA.  
(5411) 4541-4141

**Córdoba**  
Belgrano 509 - Of. La Colera.  
03543-461212

**Mar del Plata**  
Av. Independencia 955. MDQ.  
(11) 15 6545-2985



*“En la consulta con el médico se analiza, en función de la edad, el sexo y los antecedentes, qué estudios hay que hacer. En este sentido, los ‘paquetes de exámenes’ facilitan los turnos y ahorran tiempos, pero no están pensados en función de la individualidad de cada paciente” (Dr. Matías Tisi Baña).*

la prevención terciaria hace referencia a las actividades destinadas a limitar los efectos de la enfermedad y discapacidad en las personas que se encuentran en las primeras etapas de alguna patología, y proporcionar una rehabilitación a las personas que ya tienen daños residuales. El control del dolor es un ejemplo de prevención terciaria.

### La atención pediátrica preventiva

“Los pediatras jugamos un rol clave al conocer las necesidades cambiantes de los niños a lo largo de la vida en nuestra sociedad. Conocemos cuáles son los problemas más actuales y emergentes que afectan la salud de los niños, y esto nos permite coordinar eficazmente los servicios preventivos. Sus necesidades de salud se comprenden y atienden mejor dentro del contexto interconectado de su biología, familia y comunidad, y esto es esencial para prevenir las enfermedades que aparecen en la edad adulta”, argumentó el especialista en Pediatría.

Es más probable que los niños que han tenido contacto regular con su pediatra en la niñez controlen su propia salud cuidadosamente y sean conscientes de los cambios en sus cuerpos a medida que llegan a la edad adulta.



“Los problemas de desarrollo, psicosociales y de enfermedades crónicas de niños y adolescentes pueden requerir visitas de asesoramiento y tratamiento más frecuentes, más allá de las visitas de atención preventiva”, finalizó el Dr. Néstor Panattieri.

📷 En la historia clínica se registran los antecedentes personales y familiares, alergias, contexto sociocultural, a qué se dedica, *hobbies*, hábitos alimentarios y la actividad física y laboral que realiza.

### La importancia del vínculo

“Hay que recuperar el vínculo entre el médico y el paciente, que se construye en y con el tiempo. En el reconocimiento de la individualidad podemos indicar un seguimiento según las necesidades de cada uno. Por eso, no adherimos al uso sistemático de hospitales de día y controles de salud estandarizados. Promovemos una atención centrada en las personas y su familia. Buscamos que el paciente se sienta acompañado en el transcurso de la vida, tanto en la salud como en la enfermedad, y que el profesional empatice con él, lo asista y asesore según lo que considere importante”, Dra. María Celeste Berecochea, jefa del Servicio de Medicina General Ambulatoria del Hospital Universitario Austral.



40  
YEARS  
ANNIVERSARY

# COLEGIO DEL PILAR

THERE IS NOTHING LIKE DREAMS TO CREATE THE FUTURE.  
WALK YOUR DREAMS!



KINDER  
DOBLE JORNADA



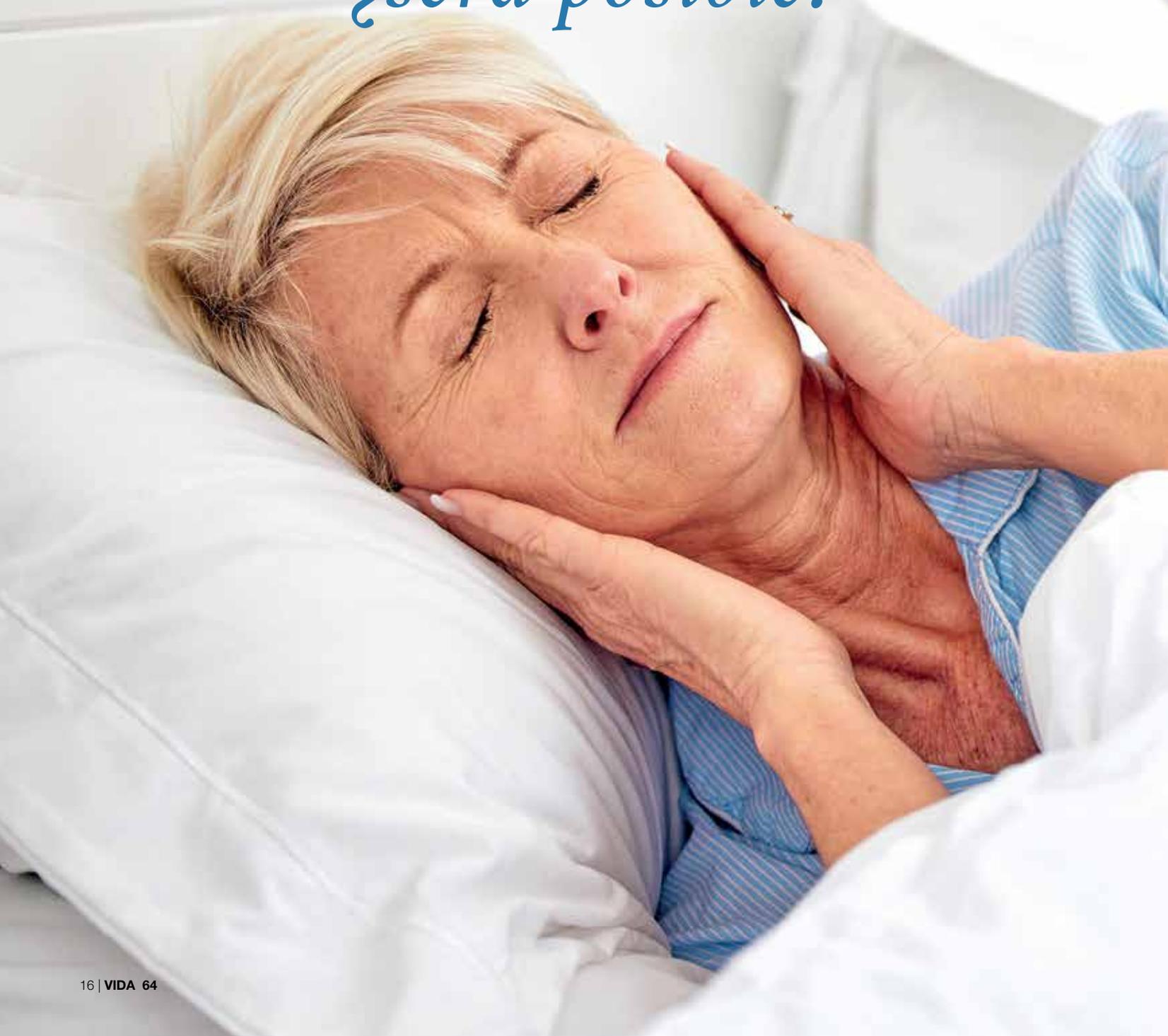
JUNIOR

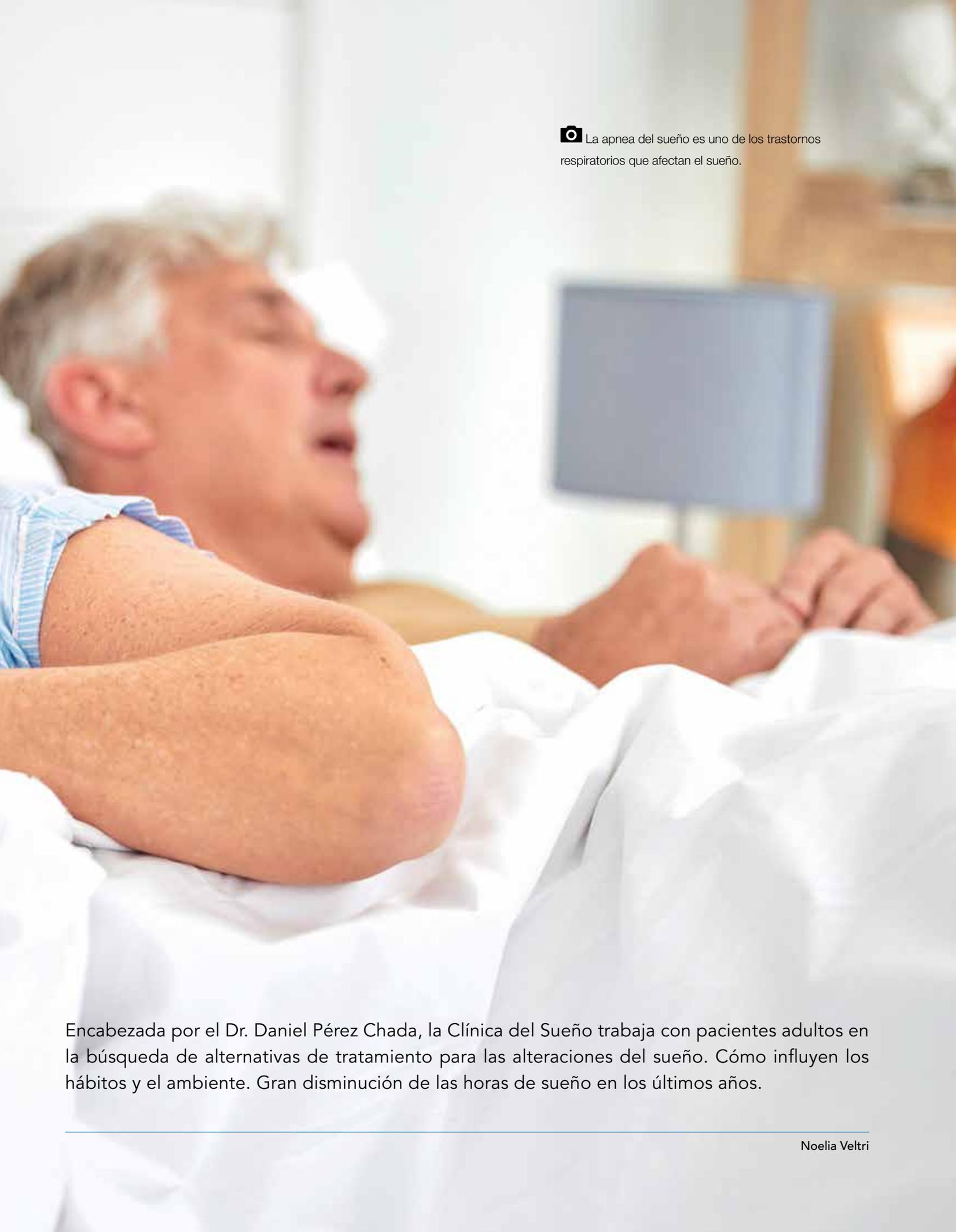


MIDDLE  
& SENIOR

TE:+54 0230 - 4429831 - [WWW.COLEGIODELPILAR.EDU.AR](http://WWW.COLEGIODELPILAR.EDU.AR)  
RUTA PCIAL 34 KM 2,5 (1629) PILAR, BUENOS AIRES

# Dormir ocho horas *¿será posible?*



A photograph of a man with grey hair sleeping in a hospital bed. He is lying on his back with his mouth open, a common sign of sleep apnea. He is wearing a blue and white striped shirt. His arms are crossed over his chest. The bed has white linens. In the background, there is a blurred lamp with a blue shade and a wooden headboard.

📷 La apnea del sueño es uno de los trastornos respiratorios que afectan el sueño.

Encabezada por el Dr. Daniel Pérez Chada, la Clínica del Sueño trabaja con pacientes adultos en la búsqueda de alternativas de tratamiento para las alteraciones del sueño. Cómo influyen los hábitos y el ambiente. Gran disminución de las horas de sueño en los últimos años.

**E**l Hospital Universitario Austral trabaja realizando estudios de sueño desde sus comienzos, en el año 2001. Luego de una década, comenzó a funcionar la Clínica del Sueño, a la que asisten personas con trastornos respiratorios como la apnea del sueño. Esta es la causa más frecuente de consulta, ya que afecta hasta el 40 % de la población, con una mayor incidencia en varones. Sin embargo, hasta el 80 % de los casos están subdiagnosticados. Por otro lado, se presentan casos de insomnio, que también son motivo frecuente de consulta.

El insomnio agudo, explicó el **Dr. Daniel Pérez Chada**, médico consultor del servicio de Neumonología y director de la Clínica del Sueño del Hospital Universitario Austral, “es aquel que dura menos de 4 semanas y, en general, reconoce una causa puntual que lo desencadena, mientras que el crónico se prolonga más de seis semanas y suele acompañar a la persona por muchos años”.

“La primera recomendación respecto al insomnio crónico es el tratamiento cognitivo conductual, porque buscamos disminuir el uso de psicofármacos. El primer paso es la consulta médica apuntando a cono-

cer los detalles de la historia clínica del paciente y en especial sus hábitos de sueño y su estilo de vida. Luego pueden realizarse estudios para confirmar que hay una enfermedad ligada al sueño, ya que muchas personas tienen la percepción de que no duermen, pero en realidad lo que sucede es que duermen en otros horarios. En esos casos tenemos que trabajar en modificar hábitos y conductas”, especificó el Dr. Pérez Chada.

### Pantallas que atentan contra el sueño

La Academia Americana de Sueño reconoce más de 80 enfermedades del sueño. Sin embargo, el trastorno más importante en la sociedad moderna es la restricción del descanso nocturno. Es decir, personas sanas, sin enfermedades del sueño que reducen sus horas de descanso nocturno, lo cual impacta negativamente en su desempeño en el día.

Jugar con la *Playstation* hasta altas horas o no poner límite horario al uso de las redes sociales por la noche, pueden ser algunos de los motivos por los cuales una persona reduce la calidad y cantidad de sueño nocturno. En ambas situaciones se deteriora tanto la calidad de vida



 Dr. Daniel Pérez Chada, médico consultor del servicio de Neumonología y director de la Clínica del Sueño

Para conocer más, escaneá el código QR



# 1/3

de la vida de las personas ocupa el sueño. Si en promedio se duermen 8 horas diarias de las 24 que tiene el día, a los 60 años una persona durmió 20 años de su vida.



dencia lo podemos ver en el llamado “prime time” de la televisión, que pasó de las 9 de la noche a las 22:30/23. Además, se suma la exposición a pantallas que, en el caso de los niños y adolescentes, tiene un impacto muy negativo, tanto en el descanso como en los mecanismos de memoria y aprendizaje.

“Cuando una persona, independientemente de la edad, se expone a la luz de una pantalla de celular o tablet en horas de la noche el cerebro recibe el mensaje de que es de día porque la cantidad de luz azul, que emiten estas pantallas es similar a la luz diurna. De este modo, se inhibe la producción de melatonina y no se concilia el sueño”, ejemplificó el especialista.

## Niños que roncan

Dentro de lo que son los trastornos del sueño infantil los problemas respiratorios ocupan un lugar clave y, por eso, es importante detectarlos a tiempo. Éstos incluyen desde el niño roncador simple hasta los más chicos que tienen síndrome de apnea obstructiva del sueño, condición que a su vez genera muchos otros trastornos.

“Por ejemplo, puede ocurrir que ya habiendo dejado los pañales tengan enuresis, es decir que mojan la cama, dado que a menudo están

***“La National Sleep Foundation demostró, a través de diversos estudios, que en los últimos años la sociedad perdió el 25 % de horas de sueño”. Dr. Daniel Pérez Chada.***

como distintos aspectos cognitivos y esto tiene implicancias negativas en el funcionamiento normal del organismo.

“Por ejemplo, durante las horas de sueño nocturno se consolida la memoria y el aprendizaje. Además, se produce la hormona de crecimiento, que es fundamental en niños y ado-

lescentes. La restricción de las horas de sueño es creciente en la sociedad moderna, tal como lo demostró la *National Sleep Foundation* a través de diversos estudios que muestran una pérdida del 25 % de las horas de sueño”, dijo el Dr. Pérez Chada.

Para esto “conspiran” diversas situaciones. Un ejemplo de esta ten-



📷 Las primeras alteraciones del sueño tienen que ver con malformaciones congénitas. El uso de pantallas por la noche puede afectar el sueño y el rendimiento escolar. El insomnio agudo dura menos de 4 semanas y, en general, reconoce una causa puntual que lo desencadena.

📷 Dr. Juan José Bosch Fragueiro, jefe del servicio de Neumonología Infantil

*“Dormir bien para los chicos es sumamente importante porque permite el correcto desarrollo neuronal, la memoria y el aprendizaje. Lo más importante es tener en cuenta que las intervenciones pueden darse desde el inicio de la vida, y en todas las edades, sin tope”. Dr. Juan José Bosch Fragueiro.*

**Tenés  
financiaciones  
pensadas para  
impulsarte.**



Conocé más en [galicia.ar/empresas](https://galicia.ar/empresas)

Tenés  Galicia

muy dormidos y no se despiertan para ir al baño, o bien que se queden dormidos en el colegio, lo que baja su rendimiento escolar. Por eso, en el camino del crecimiento debemos pesquisar estas situaciones para, dependiendo de las características, ayudarlos a mejorar su calidad del sueño, agregó el Dr. Juan José Bosch Fragueiro, jefe del servicio de Neumonología Infantil del Hospital Universitario Austral.

“Dormir bien es prioritario para los chicos porque incide en el desarrollo neuronal, la memoria y el aprendizaje. Lo más importante es que tengamos en cuenta que las intervenciones pueden darse desde el inicio de la vida, y en todas las edades, sin tope”, concluyó el Dr. Juan José Bosch Fragueiro.

## Formación de excelencia para un futuro prometedor

Siguiendo con el modelo de la Clínica del Sueño de adultos, el Hospital Universitario Austral tiene como plan a futuro una Clínica del Sueño de Niños, proyecto que había comenzado a gestarse con la Dra. Natalia Escobar, actualmente capacitándose en Canadá.

Mientras tanto, la Dra. Teresa Paniguetti, que está realizando una beca en el Hospital Garrahan con Vivian Leska (gran referente en sueño infantil) atiende en los consultorios del Hospital.

## Dos estudios sobre el sueño

“En 2023 publicamos un artículo en la revista BMC Public Health del que participaron 661 médicos residentes que trabajaban en 19 hospitales del AMBA y de la ciudad de Paraná, quienes respondieron cuestionarios sobre aspectos demográficos, carga laboral, número de guardias semanales, y características del ciclo sueño-vigilia”, consignó el Dr. Daniel Pérez Chada, coautor de este estudio. El análisis del impacto del sueño y las horas de trabajo en los errores médicos tuvo como primer objetivo describir las condiciones de trabajo, el sueño y las variables psicoafectivas, y se utilizó un modelo matemático que permite analizar los predictores de errores médicos, con el fin de conocer mejor los factores que los predisponen.

Se halló que el 28 % de los participantes trabajaba más de 80 horas semanales, y el 56 % de ellos lo hacía durante más de 30 horas continuas. Es decir, en promedio dormían 5 horas por noche en una semana laboral y alrededor de 4 horas los días de guardia, mientras que en los días libres dormían hasta 11.

Esto permitió inferir que las horas de sueño durante los días de trabajo son muy inferiores a las necesarias para desempeñarse adecuadamente, sobre todo teniendo en cuenta que el descanso en el Hospital es de menor calidad que el que se realiza en casa.

Además, durante las guardias, las interrupciones al dormir no solo reducen la cantidad total de sueño, sino que también pueden provocar una mayor “inercia del sueño”. Este es el tiempo que transcurre desde que una persona despierta, hasta que alcanza el nivel de alerta óptimo, la inercia del sueño puede afectar el rendimiento y se ha demostrado que es más pronunciada en personas privadas de sueño.

Finalmente, las escalas que evaluaron la calidad del sueño demostraron que 89 % de los participantes presenta-

# 30

horas continuas de trabajo médico.

ban síntomas que requerían de atención médica y el 8 % presentó problemas serios vinculados con la calidad del sueño, mientras que más de la cuarta parte de los participantes referían somnolencia diurna.

## La importancia del sueño en la infancia

“También durante 2023 realizamos estudios sobre el uso de pantallas en chicos, y encontramos que los que las utilizan durante la noche tenían peores notas en lengua y matemática. Nuestros resultados sugieren que los efectos del tiempo frente a pantallas sobre la duración del sueño y el rendimiento académico están relacionados con las características de cada actividad realizada frente a pantallas. El uso de dispositivos móviles para ver contenidos online, redes sociales o juegos se asoció con un menor rendimiento académico” completó Pérez Chada.

En la primera etapa de la vida las alteraciones del sueño tienen que ver con malformaciones congénitas como la laringomalacia (básicamente el niño o la niña respira mal, duerme mal, y tiene apneas), y después se van sumando otras cuestiones como amígdalas o adenoides.

“En cuanto a las señales de alarma que los padres y médicos debemos detectar se cuentan el ruido al dormir, los ronquidos, los movimientos, los despertares, el estado del bebé o niño a la mañana, si nos cuentan en la guardería, jardín o colegio que se duerme. Es importante mirarlo en la fase de sueño profundo, que se da aproximadamente a las 3 horas de haberse dormido”, enumeró el Dr. Juan José Bosch Fragueiro, jefe del servicio de Neumonología Infantil.

Por su parte, en los adolescentes y adultos jóvenes los trastornos del sueño se relacionan mucho con lo conductual y los desequilibrios que generan las horas de pantalla y las salidas. Respecto a los estudios que se realizan, el primero es la polisomnografía, que puede ser con la persona ingresada o bien en el domicilio. Se conectan sensores de encefalograma y se ponen en el cerebro y en el tórax.



# OPTICAMPUS

PRESENTANDO TU RECETA DEL HOSPITAL AUSTRAL,  
OBTENÉ DESCUENTOS Y BENEFICIOS EXCLUSIVOS  
**¡CONSULTANOS!**



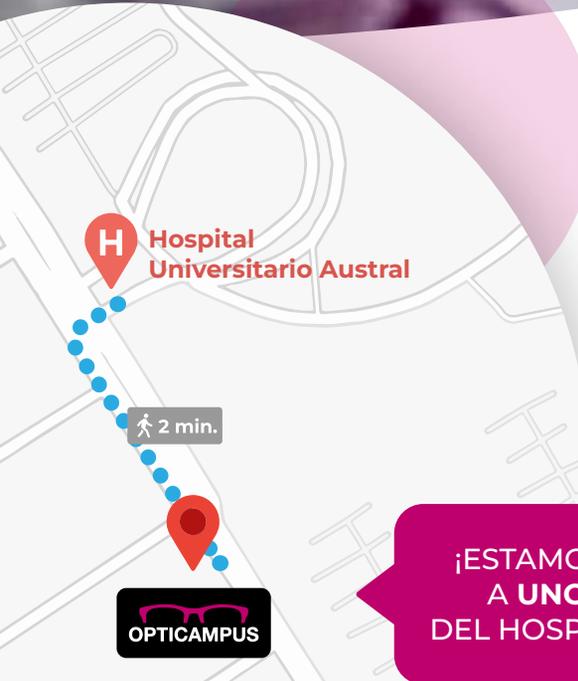
¡CONTACTANOS!

-  1122890338
-  @opticampus
-  [www.opticampus.com.ar](http://www.opticampus.com.ar)
-  Av. Juan D. Peron 1569

Nos especializamos en realizar todo tipo de cristales:

 **MULTIFOCALES, BIFOCALES,  
TRABAJOS DE BAJA Y ALTA VISIÓN.**

Además contamos con variedad de armazones y cristales que se adaptan a cada una de tus necesidades. Nuestro objetivo es brindar una atención integral, ofreciendo asesoramiento personalizado para así generar fidelidad con nuestros clientes.



¡ESTAMOS UBICADOS  
A UNOS METROS  
DEL HOSPITAL AUSTRAL!

OPTICAMPUS



Colegio  
**CHESTERTON**  
PILAR

INSCRIPCIONES  
**2024**

Sumate a la  
educación  
del futuro

Nivel Primario  
y Secundario



Consultá por el **DESCUENTO EXCLUSIVO** para Personal del Hospital Austral y asociados al Plan de Salud.

● APRENDIZAJE BASADO  
EN PROYECTOS

● ORIENTACIÓN EN ECONOMÍA  
Y ADMINISTRACIÓN

● TALLER DE ROBÓTICA  
DESDE 1° GRADO

● PROGRAMACIÓN DIGITAL  
EN SECUNDARIA

● EDUCACIÓN BASADA  
EN VALORES

● JORNADA  
SIMPLE

01127652527 • Sarmiento 299, Pres. Derqui  
[www.colegiochesterton.edu.ar](http://www.colegiochesterton.edu.ar)

# ¿Querés ser Tripulante de Cabina de Pasajeros?



**IFPA**  
INSTITUTO  
DE FORMACIÓN  
PROFESIONAL AERONÁUTICA

## Inscribite en el **IFPA!**

• Carrera de Tripulantes de  
Cabina de Pasajeros

Duración:  
2 meses - 5 meses - 7 meses - 10 meses  
Modalidades virtual/ presencial

• Carrera de Despachante  
de Aeronaves

Único Instituto que tiene convenio con la  
**Asociación Argentina de Aeronavegantes**

**Dirección de Sede CABA :**  
Sarmiento 1967 primer piso  
**Dirección de Sede Norte :**  
Ramal pilar 8662 Del Viso

☎ 1130078464 / 1130078792

📷 Ifpa\_aeronavegantes

🌐 [www.ifpa.edu.ar](http://www.ifpa.edu.ar)



# La aptitud física *como clave para el deporte*

La práctica deportiva necesita variables que acompañen el mejor desarrollo posible. Entonces, lo importante es entrenar la aptitud física. Especialistas de la Universidad y el Hospital Universitario Austral explican cómo se logra y de qué manera mejora la calidad de vida.

Noelia Veltri

📷 Los estudios de aptitud física se realizan al comienzo de la temporada deportiva y se repiten luego de un período de entrenamiento para evaluar la progresión del deportista.

Los objetivos deportivos y la calidad de vida, están directamente relacionados con la aptitud física, es “la capacidad de realizar actividades laborales, recreativas y cotidianas sin cansarse en forma desmedida. Depende de varios componentes: resistencia cardiorrespiratoria, aptitud músculo esquelética, peso y composición corporal. Al entrenar, estos componentes permiten lograr objetivos deportivos cada vez más altos y mejor calidad de vida.”, definió la **Dra. Magalí Almada**, médica especialista en Deporte

del Hospital Universitario Austral, docente ad-junto a cargo de la cátedra de Medicina del De-por-te de la Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Austral.

## Estudios de aptitud física

Son muchos los estudios que se realizan, “sirven para evaluar la situación actual del deportista, prescribir correctamente ejercicios, plantear objetivos claros de entrenamiento y alimenta-ción. Luego se vuelven a realizar unos días antes de la competencia para analizar el progreso de un proceso de entrenamiento, verificar los re-sultados obtenidos y proyectar el rendimiento del deportista en la competencia”, detalló la Dra. Almada.

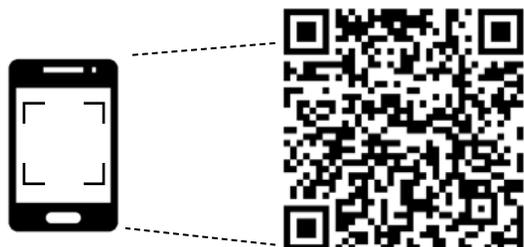
La aptitud física se entrena, es decir que se puede mejorar cada uno de sus componentes. Los es-tudios de aptitud física están destinados a depor-tistas de mediano y alto rendimiento, deportistas de élite, equipos de primera división y deportis-tas en general.

“Realizar actividad física reduce el riesgo de car-diopatía isquémica y otras enfermedades car-diovasculares, hipertensión o dislipemia, obesi-dad y diabetes, cáncer de colon y mama; ayuda a controlar la fatiga frente al esfuerzo físico, el peso, el colesterol, las caídas, los sentimientos de depresión y ansiedad, la pérdida neuronal aso-ciada con la edad y protege contra la disfunción cognitiva”, enumeró Almada.

## Sedentarismo poco conveniente

Luego de la pandemia de COVID, junto al tra-

Para conocer más escanea el código QR



### Mejoras que pueden obtenerse con la práctica deportiva

Además de los efectos preventivos, ¿qué aspec-tos de la vida cotidiana es posible mejorar me-diante la actividad física?

- El estado de la masa muscular.
- Tonificar los músculos.
- La densidad mineral ósea, haciendo que los huesos y articulaciones sean más fuertes y resis-tentes.
- El desarrollo de la fuerza y la agilidad.
- El metabolismo.
- El tránsito intestinal.
- La expectativa de vida.
- La actividad del sistema inmunológico.
- La respuesta de la glucosa y la insulina.
- El equilibrio.
- La integración social.
- El sentimiento de bienestar.
- La calidad del sueño.
- La ansiedad y la depresión.
- La sexualidad.
- La relajación.
- La sociabilización y la autoestima.
- El mal humor.

 Dra. Magalí Almada, docente adjunta a cargo de la cátedra de Medicina del Deporte de la Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Austral.

# 81,4

es la expectativa de vida en Argentina para las mujeres y de 74,9 años para los hombres. (Dirección de Estadísticas del Ministerio de Salud de la Nación).



bajo virtual y el desarrollo de la tecnología, el sedentarismo ha aumentado en forma considerable. “Es importante tener en cuenta los beneficios de la práctica deportiva”, resaltó el **Dr. Néstor Lentini**, especialista a cargo del servicio de Medicina del Deporte del Hospital Universitario Austral. “Debemos trabajar para incentivar el movimiento desde edades tempranas”, recomendó.

“Por otro lado, tenemos un problema grave de desnutrición con un aporte insuficiente de proteínas y ácidos grasos esenciales necesarios para

📷 Es conveniente y necesario al comenzar a practicar deporte, especialmente a partir de los 30 años, hacer un chequeo general y cardiológico para obtener el apto físico.

### Síntomas producidos por las alteraciones propias del calor

- Dolor de cabeza.
- Mareo o náuseas.
- Debilidad corporal.
- Irritabilidad.
- Fatiga.
- Calambres. Se presentan sobre todo en competencias largas porque se pierde el sodio por el sudor y por deshidratación.
- Agotamiento.
- Golpe de calor (emergencia médica).

el desarrollo del cerebro en los primeros 3 años de vida. Jóvenes que están ‘atrapados’ en el celular o el zoom de las computadoras, situaciones que incentivan al sedentarismo y llevan al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo II, dislipidemias, obesidad, hipertensión, ACV y cáncer, tanto en los adultos jóvenes como mayores”, completó.

Frente al sedentarismo una estrategia muy útil es la implementación de pausas activas. Luego de una hora frente a una pantalla, para combatir el aumento del colesterol y el daño del sistema circulatorio, hacer movimientos de flexibilidad y articulares durante 5 minutos.

“A medida que pasan los años el músculo, que funciona como una glándula endocrina y libera proteínas, comienza a atrofiarse aproximadamente 1 % por año y después de los 70 años 1,5 %. Esto se conoce como sarcopenia. En este sentido, es vital estimular el músculo con programas sencillos de mejoramiento de la fuerza muscular. De esta forma en las edades avanzadas es posible evitar las caídas por falta de fuerza y estabilidad que generalmente conducen a fracturas de cadera”, postuló Lentini.

### Cuidados al empezar la práctica deportiva

Al iniciar cualquier práctica deportiva es necesario, especialmente a partir de los 30 años, hacer un chequeo general y cardiológico para obtener el apto físico. “Pasados los 35, se suelen realizar estudios anuales que permiten detectar enfermedades y tratarlas a tiempo”, aseveró el Dr. Lentini.

Para finalizar el especialista subrayó: “Lo ideal es que los mayores de 60 años elijan actividades aeróbicas combinadas con trabajos de fuerza general y del tren inferior, ya que eso contribuye a ganar estabilidad. Recordar que hacer ejercicio es también subir escaleras en lugar de utilizar el ascensor, bajarse del colectivo una parada antes de nuestro lugar de trabajo para poder caminar, o incorporar actividades grupales como bailar o participar de coreografías”.



*Memorial*

## LA CALIDAD Y EXCELENCIA QUE SUS SERES QUERIDOS MERECE

- Servicios funerarios con exclusivas Salas Velatorias
- Ceremonias especiales a la medida de cada cliente
- Cremación
- Parcelas temporales y permanentes
- Amplia variedad de productos para cenizas



 Ruta Panamericana | Acc. Norte km 47  
Ramal Pilar | Pcia. de Buenos Aires

 Urgencias las 24 hs: **11 3948 3377**

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



**Grupo Jardín del Pilar**



# Programa de *Cesación Tabáquica*

Un Programa que trabaja educando a los pacientes para que puedan abandonar la adicción al tabaco. La modificación de hábitos logra un cambio de vida. Testimonios de pacientes reflejan la eficiencia de la metodología de trabajo del Dr. Alejandro Videla y la Lic. Daniela Puntorello.

---

Noelia Veltri

**E**n los últimos años, ha bajado notoriamente la cantidad de fumadores. Esto se debe al conocimiento de los problemas de salud que genera la adicción al cigarrillo, como también al impulso de diferentes leyes que protegen la salud de la ciudadanía. En consecuencia, se ha modificado el patrón de consumo cultural respecto al “status” del cigarrillo. El Programa de Cesación Tabáquica del Hospital Universitario Austral, es un eslabón de esta cadena ascendente a una mejor calidad de vida.

“Mucha gente piensa que si es fumador o fumadora lo va a ser toda la vida, pero por la experiencia que nos brindan los años de trabajo y la gente que hemos tratado, sabemos que esto no es así. Por eso lo más importante

*“El tratamiento está focalizado en la cesación tabáquica, no se realiza prevención. Es importante aclarar que cuando los pacientes dejan de fumar adquieren hábitos de autocuidado que en muchos casos no estaban instalados, que previenen muchas enfermedades, y sin lugar a dudas les permiten dejar esta adicción”. Lic. Daniela Puntorello.*

 ¿Quién consume a quién?

es hacer el intento de dejar de fumar, ya que inmediatamente empiezan a verse los cambios positivos. Por ejemplo, a los 20 minutos baja la presión arterial; a las 12 horas hace lo propio el monóxido de carbono; y a las dos semanas mejora la circulación y la función pulmonar” enumeró el **Dr. Alejandro Videla**, jefe del servicio de Neumonología y coordinador de la Clínica Multidisciplinaria de Tabaquismo del Hospital Universitario Austral.

Hay otros cambios que, si bien aparecen más tarde, también son muy importantes. Uno de ellos es la mejora respecto a la tos, la dificultad respiratoria y la disminución de la frecuencia de infecciones respiratorias que se hace evidente al mes. Al año baja a la mitad el riesgo de enfermedad coronaria; a los 5 años disminuyen el riesgo de cáncer de vejiga, de esófago, de boca, como así también el de accidente cerebrovascular; a los 10 años baja a la mitad el riesgo de cáncer de pulmón, y a los 15 años, el riesgo de enfermedad coronaria se parece al de una persona que nunca fumó.

“Dejar el cigarrillo mejora la calidad de vida de la persona, de quienes están a su alrededor e inclusive de las mascotas, que viven más años”, agregó el Dr. Videla.

## ¿Cómo funciona el Programa?

El Programa, que funciona dentro del Servicio de Neumonología, constituye un tratamiento interdisciplinario con una duración

de tres meses. Hay un pequeño porcentaje que no logra el éxito total porque abandona el tratamiento antes del “día D o día para dejar de fumar”. La mayoría de las que asisten son mujeres entre los 40 y 70 años, si bien puede acceder al tratamiento cualquier persona mayor de 18 años.

“En primer lugar se realiza una entrevista de admisión a mi cargo para evaluar el perfil de fumador, y se realizan diferentes test para determinar el grado de dependencia, la motivación y sobre todo los recursos cognitivos y emocionales de cada paciente para lograr con éxito dejar de fumar de forma definitiva”, refirió la **licenciada en Psicología Daniela Puntorello**, coordinadora de los Talleres de Cesación Tabáquica del Hospital.

“Los futuros pacientes son personas que se enteran del programa a través del Hospital, derivados de otros servicios, médicos o personal del Hospital, familiares de profesionales, personas que tienen la obra social del Austral, y obviamente pacientes del servicio

### Testimonio de una ex fumadora

“Arranqué mi proceso a mediados de abril y mi ‘día D’ fue el 1° de mayo. Una de las cosas que más me gustaron fueron el *mindfulness*, la meditación guiada y la dramatización. Todas me sorprendieron porque no me imaginé que pudieran estar en un taller de tabaquismo”.

“Para mí fue un pilar mi espacio con Daniela, una vez por semana. Esperaba ese momento para buscar mi fuente de energía cuando pensaba que iba a tener un traspí en el tratamiento”.

**Paula**, trabajadora de Admisión Ambulatoria del Hospital.

de Neumonología”, detalló la Lic. Puntorello.

### ¿Mal hábito o adicción?

El programa considera el tabaquismo como una adicción. Partiendo de esta premisa, se explica a los pacientes que, aunque abordarla es difícil, no es imposible. El tratamiento es eficaz e interdisciplinario, respeta los tiempos de cada paciente. Se proporcionan herramientas cognitivo-conductuales y fármacos si son necesarios. Se reconoce la individualidad de cada paciente y se destaca que dejar de fumar implica atravesar un duelo, una pérdida que cada paciente experimenta de diversas maneras.

“El tratamiento está focalizado en la cesación tabáquica, y por ende no se realiza prevención. Es importante aclarar que cuando los pacientes dejan de fumar adquieren hábitos de autocuidado que en muchos casos no estaban instalados, que previenen muchas enfermedades, y sin lugar a dudas les permiten dejar esta adicción”, consignó la especialista.

# 49

pacientes ingresaron, desde el comienzo de la Clínica de Cesación Tabáquica, que completaron el tratamiento, y todos dejaron de fumar.

“Es muy valioso el enfoque interdisciplinario, en el cual la función del médico es determinar cuál es el tratamiento farmacológico más adecuado”, sumó el Dr. Videla.

“Siempre dejar de fumar es la mejor decisión por los beneficios que genera para la salud física y emocional. El punto es que muchos de los pacientes desconocen cuáles son desde el enfoque psicológico, y nosotros creemos que es algo clave que en la mayoría de los tratamientos para dejar de fumar no se incluye”, cerró Daniela Puntorello.

### El tabaquismo en Argentina

La 4ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo demostró que el porcentaje de personas fumadoras disminuyó a 22,2 %, marcando, entre 2005 y 2018, un descenso del 25 %, tanto en Ciudad de Buenos Aires como en el resto de las provincias.

El Programa Nacional de Control de Tabaco del Ministerio de Salud de la Nación, surgido en el año 2003, ha desarrollado una estrategia integral para enfrentar esta epidemia.

📷 Los dispositivos implantables, como los marcapasos, son utilizados en pacientes con insuficiencia cardíaca para regular su ritmo cardíaco.



LANZAMIENTO

# Baliarda **comunidad**

Espacio interactivo con **información valiosa sobre diversas enfermedades, recomendaciones, ejercicios y datos claves** que lo ayudarán a mejorar su bienestar o el de algún familiar.

Amplia variedad de formatos para compartir:

Videos

Material digital

Ejercicios interactivos

Encuentre contenido especializado para diferentes grupos etarios.



Escanee el código QR  
y descubra todo el  
material disponible.

Recuerde que cada persona es única y es fundamental consultar a un profesional de la salud calificado antes de tomar cualquier decisión relacionada con su salud o tratamiento médico.

PARA CONTENIDO EXCLUSIVO SÍGANOS EN:



@laboratoriosbaliarda



Baliarda S.A.



**Baliarda**  
Vida con salud  
www.baliarda.com.ar

Innovate elements in health



Ps Anesthesia sa

CUIDADOS  
CRÍTICOS  
ENFERMERÍA  
CIRUGÍA Y  
UROLOGÍA  
EQUIPAMIENTO  
ANESTESIA  
MOBILIARIO  
EMERGENCIA  
NEONATOLOGÍA  
MANEJO DE LA  
VÍA AÉREA



**PROPATO**

Equipamiento - Insumos Médicos - Droguería

Junto al Hospital Austral,  
trabajando para mejorar la calidad de vida del paciente

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

EQUIPAMIENTO  
INSUMOS  
MÉDICOS  
DROGUERÍA



#PROPATOSALUD

#SOMOSPROPATO





by **HOSPIMOVIL**

- ✓ **Ortopedia**
- ✓ **Venta / Alquiler**
- ✓ **Equipamiento**
- ✓ **Oxigenoterapia**
- ✓ **Insumos para tu bienestar**
- ✓ **Envios a domicilio o al hospital** (Guardia 24hs)



**ENTRA A NUESTRA TIENDA ONLINE**

[www.siibstore.mitiendanube.com](http://www.siibstore.mitiendanube.com)

*¡Encuentra las mejores marcas y productos para la salud!*



**D.E.M.A.**



**maverick EDAN**

Shopping Pilar Point, Ituzaingó esq. Estanislao López 1° Piso. Local 114 - Pilar. Prov. de Bs. As.

[www.siib.com.ar](http://www.siib.com.ar) // [ventas@siib.com.ar](mailto:ventas@siib.com.ar)

@gruposiib | Grupo SIIB | +5411-2868 0725

# El cansancio permanente como síntoma

La persistencia del estrés puede ser indicador de un malestar mayor, el síndrome de *Burnout*. La importancia de poner en marcha estrategias para una vida laboral saludable y armónica. Cómo detectar síntomas y alertas.

Noelia Veltri

“Hoy en día las personas buscan trabajos donde puedan mantener una buena calidad de vida y entorno social, y en los que se fomente la armonía y el bienestar”, aseveró el **Dr. Marcos Suffriti**, jefe del Servicio de Salud Mental de Adultos del Hospital Universitario Austral. “Las interacciones entre colegas son muy importantes en el entorno laboral porque pueden generar satisfacciones o desafíos que, en algunos casos, devienen en afecciones físicas y emocionales, que favorecen el desarrollo de enfermedades”, agregó la **Lic. María Inés Maidana**, psicóloga del staff de Salud Mental de Adultos.

Cuando las condiciones o el ambiente laboral no son saludables, surge el agotamiento emocional, desencadenando procesos como la despersonalización, la disminución de la autoestima, la fatiga, la sensación de inutilidad, el aislamiento profesional

e incluso manifestaciones de conductas agresivas.

## Síntomas del estrés laboral

Los principales indicadores de la presencia del estrés laboral son:

- Sensación de nerviosismo, pánico o peligro inminente.
- Agitación, tensión, temblores o taquicardia.
- Sudoración excesiva.
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas de concentración.
- Alteraciones gastrointestinales.
- Alteraciones del sueño.

“El estrés laboral también puede manifestarse mediante sintomatología secundaria como desesperanza, desesperación, tristeza, ganas de llorar, cambios de apetito, irritabilidad, frustración, sentimientos de inutili-

dad, pérdida de placer por actividades habituales, dificultad para pensar, concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones, cansancio y falta de energía”, manifestaron Suffriti y Maidana.

## ¿Cómo se detecta el estrés laboral?

El estrés laboral puede detectarse mediante una autoevaluación para reconocer el malestar y realizar la consulta. “Una de las primeras manifestaciones es el cambio en el estado anímico, como la pérdida de interés o incapacidad para disfrutar de actividades que solían ser placenteras”, explicó el Dr. Suffriti. “También pueden surgir alteraciones en los hábitos, como dificultades para dormir o, inversamente, dormir demasiado, cambios en el apetito, y problemas de atención, necesitando más tiempo del

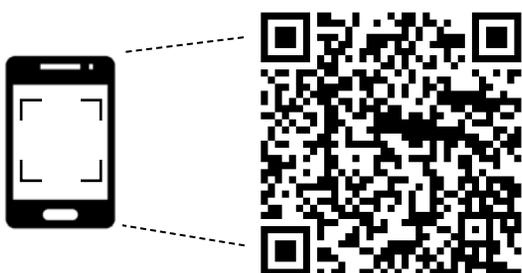


habitual para realizar tareas rutinarias”, completó la Lic. Maidana.

Otra alerta son los pensamientos “catastróficos”, que aparecen de manera invasiva y repentina. Esto implica recordar frecuentemente situaciones dolorosas o temer que ocurran cosas malas. Por último, otro de los signos de alerta incluye cambios en el consumo de sustancias, ya sea un aumento de alguna que ya se ingería o la incorporación de nuevas, como nicotina, alcohol u otras sustancias psicoactivas. Ade-

---

Para conocer más escaneá el código QR



más, desde la perspectiva de los profesionales, existen escalas específicas para identificar el estrés y la fatiga laboral de manera temprana.

### El “*burnout*” y su relación con otras patologías

El síndrome de *burnout*, denominado también síndrome de desgaste ocupacional o profesional, es una condición que surge como consecuencia de tensiones prolongadas generadas por factores estresantes asociados con el entorno y desarrollo laboral.

En la actualidad el burnout es clasificado por la Organización Mundial para la Salud (OMS) como una enfermedad, específicamente bajo la designación de “Problemas vinculados al desgaste profesional (sensación de agotamiento vital)”.

La fatiga laboral, el estrés y el síndrome de burnout se encuentran relacionados en tanto una

 Dedicar tiempo al disfrute, a conectarse con los seres queridos, colabora a reducir el estrés.

cuestión puede llevar a la otra. Es importante prestar atención y reconocer las sensaciones de fatiga laboral, dado que el síndrome de burnout es una situación más compleja y difícil de abordar”, expusieron Suffriti y Maidana.

Entre los síntomas más frecuentes del síndrome de burnout se encuentran:

- 1) Cansancio emocional, que se manifiesta habitualmente mediante agotamiento físico y psíquico, sentimientos de desesperanza y desánimo general.
- 2) Evitación y aislamiento que se traducen en ausencia laboral, falta de asistencia a reuniones, resistencia a interactuar con el personal o atender al público.
- 3) Actitud emocional reservada, distan-



 Dr. Marcos Suffriti y Lic. María Inés Maidana: “Encontrar trabajos que sostengan una buena calidad de vida y entorno social, donde se fomente la armonía y el bienestar.”

### Ejercicios para las manos

Ejercicios recomendados para relajar diversos grupos musculares de las manos.



Mantené solo los dedos unos contra otros. Apretalos mientras contás hasta tres. Dejá entonces de apretar, pero mantenelos juntos y levánta los codos hasta que notés tensión en la parte inferior de los dedos. Contá hasta seis manteniendo la tensión de estiramiento.



Tocá el índice con el pulgar, luego el dedo corazón, el anular y el meñique. Hay que doblar todos los dedos, no solo el pulgar.



▶ Abri tus manos. Doblá los dedos hacia arriba y volvemos a extender lentamente.



Colocá los brazos con los puños cerrados. Extendé los dedos y volvé a cerrar los puños lentamente.





# Te ayudamos a gestionar lo que no podés ver.

Si se forma un espacio entre el apósito y el lecho de la herida, puede afectar a la cicatrización. Es aquí donde puede acumularse el exceso de exudado, lo que provoca la proliferación de bacterias, fugas y un posible retraso en la cicatrización.

Sin embargo, existe una solución sencilla para este desafío. Gracias a la Tecnología 3DFit®, Biatain® Silicone se conforma al lecho de la herida y previene la acumulación de exudado asegurando condiciones óptimas de cicatrización.

**Ajuste perfecto. En todo momento.**



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

El logo de Coloplast es una marca registrada de Coloplast A/S. © 2020-04 Todos los derechos reservados. 3050 Humlebaek, Dinamarca.



**Biatain® Silicone**



📷 Es fundamental realizar actividades que resulten placenteras para la neuroplasticidad y la socialización.

### Claves para evitar el estrés laboral

Lo primero y más importante es seguir pautas de autocuidado que tienen que ver con sostener una alimentación saludable y balanceada, y realizar actividad física al menos 2 o 3 veces por semana.

También es clave que el descanso sea de por lo menos 7 horas, y de noche; así como también organizar salidas con familiares, amigos y "citas" con uno mismo. Estos encuentros deben ser tomados como un espacio para la diversión, el disfrute y la charla "banal" pero también para escuchar a los demás y hacerse escuchar.

"Es fundamental realizar actividades que resulten placenteras como deportes, cerámica, pintura, talleres de cine o literarios que ejercitan la neuroplasticidad e invitan a la sociabilización; del mismo modo que contactarse con la naturaleza y alejarse de las responsabilidades suele ser una fuente natural de endorfinas", señalaron desde el área de Salud Mental del Hospital.

te y despectiva.

4) Sentimiento de inadecuación tanto a nivel personal como profesional, que a su vez genera que la capacidad laboral vaya disminuyendo, y se pierda todo tipo de gratificación personal.

Vale aclarar que el punto 4 generalmente se hace evidente, aunque en algunas situaciones puede manifestarse oculto tras una aparente actitud de entusiasmo y dedicación.

# 10

minutos como máximo es lo que duran las pausas activas en el ámbito laboral (ver info en QR).

## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Colocate en cuclillas y, lentamente, acercá tu cabeza lo más posible hacia tus rodillas.



Apoyá tu cuerpo sobre una mesa.



Sentate en una silla, separá las piernas, cruzá los brazos y flexioná tu cuerpo hacia abajo.



Girá lentamente tu cabeza de izquierda a derecha.



Poné tus manos sobre tus hombros y flexioná tus brazos hasta que se junten tus codos.



## QUIENES SOMOS...

Una empresa Argentina líder en el mercado, especializada en la importación de material descartable de alta complejidad.

A través de una amplia línea de productos, nos encontramos a la vanguardia, cubriendo las necesidades y requerimientos de los pacientes hospitalarios y de los profesionales de la medicina en unidades de CIRUGÍA, ANESTESIA, CUIDADOS INTENSIVOS, NEFROLOGÍA, ENFERMERÍA, HEMODINAMIA, EMERGENCIAS Y DIAGNOSTICO POR IMÁGENES.

# ARROW®

# OnControl®

ACCESO ÓSEO MOTORIZADO

### ■ SISTEMA MOTORIZADO PARA BIOPSIA DE MÉDULA ÓSEA.

Indicado para pacientes con cáncer de origen sanguíneo como: Leucemia, Linfoma y Mieloma Múltiple.

Procedimiento rápido, seguro y menos doloroso.

Se puede hacer aspiración y biopsia, obteniendo especímenes de mayor calidad.



### ■ SISTEMA MOTORIZADO PARA BIOPSIAS DE LESIONES ÓSEAS.

#### Para pacientes

Se mostró que causa menos dolor al paciente durante la inserción y después del procedimiento, en comparación con las agujas de biopsia manual.

#### Para médicos

Con tecnología patentada de taladro portátil, ofrece un acceso rápido a lesiones óseas difíciles.

#### Para patólogos

Permite obtener un espécimen de alta calidad, en especial en lesiones óseas de difícil acceso.



# ChemoCLAVE™

### ■ DISPOSITIVO DE TRANSFERENCIA DE SISTEMA CERRADO SIN AGUJA (CSTD)

Ayuda a minimizar la exposición a medicamentos peligrosos y cumplir con USP800.

Manejo seguro y sencillo.

Genera menos residuos bio peligrosos que otros CSTD.

Solución Oncológica desde la preparación hasta la administración.



icumedical  
human connections

## NUESTRAS MARCAS

icumedical  
human connections

PORTEX

medex

Teleflex  
MEDICAL

ARROW

ARROW EZ-IO  
TETRAODDIOUS VASCULAR ACCESS

GRIP-LOK  
A REPRODUCTS BRAND

JELCO

LEVEL 1

Deltac

WECK

OnControl  
POWERED BONE ACCESS



REDAX S.p.A.

American Fiure S.A

Juan A. García 1279 – (C1416EKE) - Ciudad de Autónoma de Buenos Aires - Argentina

(+54 11) 4582-6866 / 4583-8150 / 4584-6066 / 4585-5270 | ventas@americanfiure.net | www.americanfiure.net

# Nutrición saludable y ejercicio, vínculo infalible

Una alimentación suficiente garantiza el balance energético. De esta forma el cuerpo mantiene la masa muscular, la masa grasa y el contenido y densidad del hueso. Si esto no ocurre ¿qué consecuencias tiene para el organismo?

Noelia Veltri

“Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento sea tu medicina”, escribió Hipócrates en el siglo V antes de Cristo. La salud física y la alimentación están íntimamente relacionadas, los hábitos que se adquieren y se mantienen desde los primeros años de vida influyen en el camino del bienestar. ¿Qué mejor herencia para las nuevas generaciones, que instalar los más saludables y no tener que modificar pautas que puedan ser nocivas?

“Envejecer es inevitable, pero podemos hacerlo de forma saludable. Después de los 30 años, el cuerpo pierde entre el 3 y el 5 % de la masa muscular por década. Esto implica

que, naturalmente, a los 70 años se puede tener entre un 12 y un 20 % menos de músculo esquelético que a los 30. Además, hay que tener en cuenta que las enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, y las enfermedades cardíacas, entre otras, tienen consecuencias sobre el músculo, modificando su calidad y cantidad”, explicó la **Dra. Marcela Stambullian**, licenciada en Nutrición y directora de la Licenciatura en Nutrición de Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Austral.

“Tener una alimentación variada y adecuada a cada persona, así como también una vida activa practican-



 Lic. Marcela Stambullian, directora de la Licenciatura en Nutrición de Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Austral.





📷 Conviene priorizar alimentos frescos como frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, pescados y mariscos, carnes, huevos, leche descremada, frutas secas, palta y aceites.

realización de actividad física para que las reservas no se vean afectadas de tal manera que haya déficit. Si esto ocurre, se produce una mayor ruptura de masa muscular para compensar el aumento de demanda, lo que genera 3 cosas: tener menos fuerza, menor rendimiento y una recuperación más lenta y deficiente”, detalló la **Lic. Sofía Golkowski**, integrante del staff de Nutrición del Hospital Universitario Austral.

“Cuando la energía que consumimos es equivalente a la energía que se gasta, el cuerpo mantiene estable la masa muscular, la grasa y el hueso. Cuando comemos más de lo requerido, la energía se reserva como grasa en el tejido adiposo y en otros órganos. Al igual que la edad, este aumento de la grasa corporal es un factor de riesgo para las enfermedades no transmisibles. Ahora, cuando la alimentación no alcanza a cubrir el requerimiento diario, el cuerpo obtiene la energía de sus propios tejidos, en primer lugar, el tejido graso”, especificó la Licenciada Stambullian.

Si la alimentación insuficiente se prolonga en el tiempo, el cuerpo empieza a obtener energía también del músculo esquelético, lo que reduce su tamaño. Ésta, junto a la dis-

do deportes o realizando actividad física en forma regular es fundamental para disminuir o retrasar la pérdida fisiológica de la masa muscular y mantener la calidad y la función de las fibras musculares”.

## Alimentación y deporte

Al realizar actividad física, las nece-

sidades energéticas y de macronutrientes, como hidratos de carbono y proteínas aumentan. “El consumo diario de alimentos debe cubrir esas necesidades para no tener repercusiones negativas a corto y largo plazo. Teniendo en cuenta que la realización de deporte lleva a nuestro organismo a una situación de estrés físico, es importante contar con una buena nutrición previa a la

### ¿Tomamos conciencia sobre la importancia de la alimentación?

“En la consulta, los pacientes que realizan deporte, suelen tener un gran interés en la relación entre la práctica deportiva y la nutrición. En la mayoría de los casos se respetan buenos hábitos alimentarios y una dieta más organizada que en el resto de los pacientes que no realizan actividad física. Sin embargo, no son tan conscientes de la importancia de personalizar cada caso según las necesidades individuales y tipo de deporte en particular”, indicó la Lic. Golkowski.

Los cambios fisiológicos y metabólicos que se producen durante la actividad física están influenciados por el tipo, la frecuencia, la intensidad, la duración del ejercicio, además de las características personales como edad, sexo, peso, altura y estado de nutrición previo. Todos estos parámetros no siempre son tenidos en cuenta por el paciente.



*“Las enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, y las patologías cardíacas, entre otras, tienen consecuencias con el correr de los años sobre el músculo, como modificar su calidad y cantidad”. Lic. Marcela Stambullian.*

minución que se produce naturalmente por el avance de la edad, aumenta el riesgo de fragilidad y de dependencia en el adulto mayor.

### El implacable paso del tiempo

📷 La práctica de actividad física en forma regular es fundamental para disminuir o retrasar la pérdida fisiológica de masa muscular y mantener la calidad de sus fibras.

📷 El estado de malnutrición previa a la práctica deportiva puede afectar en forma negativa el nivel inmunológico, hematológico y metabólico.

El envejecimiento también altera la masa grasa del cuerpo, aumentando su cantidad y variando su localización. Así, la grasa comienza a ubicarse en órganos no habituales como el hígado, el páncreas, el corazón e inclusive, entre las fibras musculares. Esto ocurre, en parte, por la disminución de la actividad física diaria, la menor disponibilidad de algunas hormonas y el consumo de alimentos en desequilibrio con el requerimiento de energía. Además de la energía existen otros nutrientes esenciales como las proteínas de alta calidad, las grasas saludables, la fibra alimentaria, las vitaminas y minerales. Es conveniente priorizar alimentos

frescos como frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, pescados y mariscos, carnes, huevos, leche descremada, frutas secas, palta y aceites sin cocción.

“Existen patrones alimentarios que incluyen solo algunos de estos alimentos, como el vegetariano y vegano que aún así son saludables mientras se mantenga el equilibrio entre energía, proteínas y demás nutrientes consumidos en relación con el requerido para un estado de salud adecuado”, aclaró Stambullian. “Los hábitos saludables deben iniciarse a edades jóvenes, y esto incluye una alimentación adecuada y actividad física regular en las distintas etapas de la vida, para envejecer de manera saludable”, finalizó la especialista de la Universidad Austral.

### ¿Qué es la sarcopenia?

La sarcopenia se define como una pérdida progresiva y generalizada del músculo esquelético, la fuerza y la función muscular.

“Es bastante habitual encontrarlo en adultos mayores, pero también se ve en personas de temprana edad, y más aún en el ambiente hospitalario. Se puede conocer el riesgo a presentar sarcopenia con un formulario sencillo (Consenso Europeo de sarcopenia Escala SARF-C), donde se establece una escala para su clasificación y así poder detectarlo y abordarlo de manera rápida”, aseguró Golkowski.



# M E A T S

CARNES ARGENTINAS

📍 Sgto. Cayetano  
Beliera 1200 - Pilar

📱 [meats.carnesargentinas](https://www.meats.carnesargentinas.com)

**CARNES SELECCIONADAS | MADURADAS**  
¡PRODUCTOS GOURMET LISTOS PARA TU FREEZER!

Abierto todos los días 📞 **11 5454-9422**

# El lugar para tu empresa

El Parque Empresarial Austral es la comunidad de negocios donde pymes, grandes empresas, startups y emprendedores desarrollan sus proyectos potenciados por la relación con la Comunidad Austral: Universidad Austral, IAE Business School y el Hospital Austral.

**OFICINAS**  
Desde 20m<sup>2</sup> a 950 m<sup>2</sup>

**EDIFICIOS INDUSTRIALES**  
Desde 420m<sup>2</sup> a 3.500 m<sup>2</sup>

**TERRENOS**  
Desde 800m<sup>2</sup> a 100.000 m<sup>2</sup>

## Beneficios exclusivos

Seguridad y operatividad | Servicios in campus | Mesa de ayuda exclusiva | Espacios de oficinas

Contactanos ☎ +54 9 11 7000 9999 | Av. Sgto. C. Beliera 3025, Ruta 8, Pilar (Panamericana Km 50)

# PERVINOX®

SEGURO DE DESINFECCIÓN

## Líder en potencia antiséptica





¡Rental Suites Apart Hotel está de vuelta!



**CONFORT + TRABAJO + RELAX**  
• LA OPCIÓN QUE BUSCABAS EN PILAR •



Av. 12 de Octubre Villa Rosa 1086 , Colectora Este , altura Km 50 Panamericana Pilar , Provincia de Buenos Aires

TEL: 0230 4667799 / [info@rentalsuitespilar.com.ar](mailto:info@rentalsuitespilar.com.ar) / [www.rentalsuitespilar.com.ar](http://www.rentalsuitespilar.com.ar)



**SAN PABLO PILAR**

SERVICIO DE ACOMPAÑANTES

**CREEMOS  
FIRMEMENTE EN  
QUE ACOMPAÑAR  
ES UNA MANERA  
DE AYUDAR.**

11-3074-5438 / 11-6287-8924  
[sanpablopilar04@gmail.com](mailto:sanpablopilar04@gmail.com)  
[WWW.SANPABLOPILAR.COM.AR](http://WWW.SANPABLOPILAR.COM.AR)



# PINTÁ Y DECORÁ TU CASA

con Quimtex  
y con Albión.



**LLANA**  
pinturas y revestimientos

PINTURERIAS  
**QUIMTEX**  
**EXPRESS**

- Más de 2000 colores en el acto.
- Atención especial.
- Cursos de capacitación a profesionales.
- Más de 45 años en la fabricación de Pinturas y Revestimientos plásticos.

GRUPO  
**[a]<sup>2</sup>**

CODO A CODO JUNTO  
A LOS MÉDICOS Y TODO PERSONAL  
DE LA SALUD

**#GraciasDeCorazón**

[www.grupoA2.com](http://www.grupoA2.com)



MEDICAL WORLD S.A.

DISTRIBUIDOR OFICIAL



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



Estimulador Eléctrico Funcional

NESS  
L300<sup>®</sup>



NESS  
H200<sup>®</sup> Wireless



CIRUGIA DE AVANZADA S.R.L.  
Hipólito Yrigoyen 4230 - C.A.B.A. - Argentina  
Tel.: 4981-1478 • Fax: 4981-2018

www.cirugiadeavanzada.com





## 3M<sup>SM</sup> Health Care Academy

### Contenido educativo gratuito para profesionales de la salud

Reducción del riesgo de complicaciones relacionadas al catéter vascular.

Te invitamos a profundizar tu conocimiento a través del contenido educativo que 3M Health Care Academy tiene para ti. Transforma el conocimiento en resultados positivos para la salud de cada paciente, en todo momento.



Escanea el código QR y accede a cursos e-learning y webinars on demand.



## Junto al Hospital Austral por la VIDA



**LECTUS**  
Confianza en Desinfección

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





# mathear

espacios verdes

Muchos pueden escribir un libro...  
Muchos pueden plantar un árbol...

Pero no todos escriben bien.  
Y son pocos los que saben comprender  
El Arte de la Naturaleza

- Móvil: +54 11 5226-6362
- info@mathear.com.ar
- www.mathear.com.ar
- Los Alelies 54 Matheu, Escobar, Buenos Aires

## 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.*



**NUEVA GEO S.A.**

**Casa central:**

Ruta 8 N° 7.636 km. 35.600 (B1615FSU) - Grand Bourg - Bs. As.  
Tel.: 02320-433939/422487 - Cel.: 011-5646-0244

**Perforaciones  
Arco Iris**

www.perforacionesarcoiris.com

**80%  
VENDIDO**

**ESTUDIAR  
TRABAJAR  
DISFRUTAR  
CONECTAR**



**Un nuevo  
ÍCONO  
en Pilar**  
...

**53 UNIDADES DE 1 y 2 AMB. CON COCHERA, AMENITIES Y SEGURIDAD  
FRENTE A LA UNIVERSIDAD AUSTRAL E IAE BUSINESS SCHOOL**

Una propuesta comercial y residencial de población joven y estudiantil, en un distrito urbano dinámico y en total auge. **DISTRITO CAMPUS** integra vivienda con esparcimiento y actividad social. Locales comerciales y una plaza como corazón del emprendimiento, conectan y potencian esta experiencia

**Entrega Diciembre 2023**

**ECOLOGÍA + SUSTENTABILIDAD**

**Seguridad 24 hs**



**Apto profesional  
Locales en alquiler**



**RIB  
INMOBILIARIA**

**Gym, Piscina, SUM**



**Diseño y calidad**

**Anticipo 35% y 24 cuotas  
en pesos actualizadas por CAC.**



# Construyendo FUTURO

**Del Viso Day School**  
Nivel Inicial, Primario y Secundario  
[delvisodayschool.com.ar](http://delvisodayschool.com.ar)

