



150 minutos por semana p.2

Comprueban que hacer 6 años de ejercicio reduce el riesgo de insuficiencia cardíaca

Un grupo de investigadores llegaron a esa conclusión tras un estudio de 19 años en el que evaluaron a 11.000 pacientes.

Kinesiología / P. 4

NUEVAS CLAVES
PARA NO SUFRIR
DOLOR LUMBAR
PERSISTENTE

→ BREVES

AVANCES CIENTÍFICOS

Un equipo de investigadores de la Universidad Nacional de La Plata trabaja en el desarrollo de formulaciones para revertir, con la ayuda de la nanotecnología, la resistencia a los medicamentos que presentan los pacientes con epilepsia refractaria. De este modo, las investigaciones ofrecerían una alternativa eficaz para quienes no responden a los tratamientos anticonvulsivos convencionales.

PACIENTES SIN BENEFICIO

La coordinadora de la Asociación Argentina de Electrodependientes, Silvina Lasca, aseguró que pese a la sanción de la ley que garantiza la gratuidad del suministro eléctrico para personas cuyos problemas de salud los obliga a depender de equipos eléctricos, hay 2.000 pacientes que aún siguen pagando para obtener el servicio.

RECLAMO DE MÉDICOS

Médicos del interior bonaerense volvieron a reclamarle al Instituto de Obra Médico Asistencial (IOMA) un incremento en los valores de las prestaciones y advirtieron que por esa situación "crece el malestar" entre los profesionales, que se mantienen en "estado de alerta". Asimismo, pidieron la creación de un nomenclador médico actualizado, para evitar los engorrosos trámites a los que se ven sometidos los pacientes.

→ Con los primeros fríos p.3



Principales cuidados. El lavado de manos, la vacunación al día y lactancia materna, son fundamentales a la hora de prevenir.

Empezó la temporada de bronquiolitis: ¿cómo prevenirla?

Lavado de manos, vacunación al día y lactancia materna, aparecen como los principales pilares de protección. Mientras que el resfrío persistente, tos, fiebre, dificultad para respirar, silbidos, e incluso apneas, sobre todo en los bebés más pequeños, son los síntomas a los que se debe estar alerta.

→ POR PRIMERA VEZ

La OMS realizó lista de "diagnósticos esenciales"

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó por primera vez una Lista de Diagnósticos Esenciales, un catálogo de las pruebas necesarias para identificar las afecciones más comunes, así como una serie de enfermedades prioritarias a nivel mundial. La lista se concentra en pruebas de sangre y orina y contiene 113 productos; 58 son pruebas para la detección de afecciones comunes, y 55 están diseñadas para la detección, diagnóstico y monitoreo de enfermedades "prioritarias" como VIH, tuberculosis, malaria, hepatitis B y C, virus del papiloma humano y sífilis. "Un diagnóstico preciso es el primer paso para obtener un tratamiento efectivo", dijo al respecto Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS.

→ CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&salud hoy

Semana del 17 al 23 de mayo de 2018.
Edición Nº 1011. Año XVII.

Medios Gráficos que insertan el suplemento en sus ediciones e imprimen en sus talleres:

Ecos Diarios, Necochea. Calle 62 Nº2486**El Debate**, Zárate. Justa Lima Nº 950**El Norte**, San Nicolás. Francia Nº64**El Progreso**, General Alvear. Alsina Nº231**El Tiempo**, Azul. Burgos y Belgrano**La Mañana**, Bolívar. Alvear Nº47**La Mañana**, 25 de Mayo. Calle 11 e/ 23 y 24 Nº457**La Opinión**, Trenque Lauquen. Roca Nº752**La Razón**, Chivilcoy. Av. Sarmiento Nº74**La Voz de Bragado**, Bragado. Belgrano Nº1650**La Voz del Pueblo**, Tres Arroyos. Av. San

Martín Nº991

Noticias, Pehuajó. Av. Perón Nº370**Nueva Era**, Tandil. Gral. Rodríguez Nº445**Resumen**, Pilar. San Martín Nº128**El Progreso**, Hurlingham. Julio A. Roca Nº1065**Tiempo**, Nueve de Julio. Libertad Nº759**TiempoSur**, Santa Cruz. Comodoro Rivadavia

Nº175

Impacto, de Los Toldos. Avellaneda Nº604

Es una publicación propiedad de

Diaris Bonaerenses S.A.**Director:** Alfredo Ronchetti**Consejo Editor:** Haroldo Zuelgaray. José Filippini**Producción Comercial:** Ricardo Beltrán:
rbeltran@dib.com.ar - rmbelt@gmail.com**Oficina Central**Calle 48 Nº 726, piso 4º. La Plata, Buenos Aires.
Telefax (0221) 4220054 / 4220084**Contactos**

E-mail: editor@dib.com.ar

E-mail: publicidad@dib.com.ar

Internet: www.dib.com.ar

Registro DNDA en trámite

HÁBITOS SALUDABLES Y BIENESTAR

Aseguran que 6 años de ejercicio reducen un 30% el riesgo de insuficiencia cardíaca

Investigadores norteamericanos llegaron a esa importante conclusión tras un estudio de 19 años en el que evaluaron a 11.000 adultos.

■ Hacer 150 minutos de ejercicio por semana durante al menos seis años consecutivos durante la mediana edad reduce más de un 30% el riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca, según un estudio realizado por investigadores del hospital universitario norteamericano Johns Hopkins Medicine, que analizaron más de 11.000 adultos durante 19 años.

El estudio, publicado en la revista "Circulation", demostró además que pasar seis años sin realizar actividad física durante esa etapa de la vida se relaciona con un mayor riesgo de ese trastorno, que según estadísticas oficiales se convirtió en los últimos 20 años en la principal causa de muerte en la Argentina.

"En términos cotidianos, nuestros hallazgos sugieren que realizar los 150 minutos recomendados de actividad moderada a vigorosa cada semana en la mediana edad, como caminar rápido o andar en bicicleta, puede ser suficiente para reducir el riesgo de insuficiencia cardíaca en un 31%", explicó Chiadi Ndumele, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins y autor principal del informe.

Agregó que "asimismo, pasar de ningún ejercicio a niveles de actividad recomendados durante seis años en la mediana edad puede reducir el riesgo de insuficiencia cardíaca en un 23%".

"La población de personas con insuficiencia cardíaca está creciendo, ya que cada vez viven más y sobreviven a ataques y otras formas de enfermedad cardíaca", dijo por su parte la becaria de Cardiología de esa universidad Roberta Florido.

Y, apuntó que a diferencia de otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca, como la presión arterial o el colesterol alto, "no hay medicamentos específicamente efectivos para la insuficiencia cardíaca, por lo que debemos identi-



Menores riesgos. Hacer 150 minutos de ejercicio por semana durante seis años ayuda a la salud cardiovascular.

car estrategias para la prevención".

"Lo que sí existe son los bloqueadores beta y algunos inhibidores pero son medicamentos de prevención secundarios, es decir, que trabajan para reducir la carga de trabajo del corazón una vez que la disfunción ya está presente", precisó.

Varios estudios, comentó Florido, sugieren que las personas más activas físicamente tienen menores riesgos de insuficiencia cardíaca que aquellas menos activas pero se sabía poco sobre el impacto de los

cambios en los niveles de ejercicio en el tiempo y su relación con esa condición cardiológica.

"Por ejemplo, si usted es sedentario la mayor parte de su vida pero luego comienza a hacer ejercicio en la edad madura, ¿eso disminuye su riesgo de insuficiencia cardíaca? O bien, si está activo la mayor parte de su vida pero luego deja de estarlo en la edad madura, ¿aumentará el riesgo?", graficó.

EL MONITOREO

Los investigadores utilizaron

datos de 11,351 participantes, a los que estudiaron durante 19 años. La edad promedio era 60, el 57% eran mujeres.

Los participantes fueron monitoreados anualmente durante eventos de enfermedad cardiovascular como ataque cardíaco, accidente cerebrovascular e insuficiencia cardíaca mediante entrevistas telefónicas, registros hospitalarios y certificados de defunción. En el transcurso del estudio, hubo 1.693 hospitalizaciones y 57 muertes por insuficiencia cardíaca. ■

PREMIAN ESTUDIO ARGENTINO SOBRE SALUD CARDIOVASCULAR EN LA MUJER

Científicos del Conicet La Plata fueron premiados por una investigación en la que determinaron que no sólo la disminución de estrógenos en la menopausia aumenta el riesgo cardiovascular, sino que la disfunción de otro componente de las células, llamado receptor, podría ser también responsable, informó el Conicet.

Contrario a lo que se cree popularmente, el cáncer de mama no es la principal causa

de mortalidad en mujeres a nivel mundial: ese ranking lo lideran las enfermedades cardiovasculares, es decir todo el conjunto de entidades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Incluso, se las diagnostica mucho menos que a los hombres, lo cual también contribuye a invisibilizar la problemática.

Bajo esa premisa, científicos del Centro de Investigaciones Cardiovasculares "Dr. Horacio E. Congolani" (Cic, Conicet-UNLP), fueron premiados

en el XXV Congreso Argentino de Hipertensión Arterial, celebrado en abril pasado.

Verónica De Giusti, una de las investigadoras, señaló que el equipo de especialistas del que forma parte postuló que no sólo la disminución de estrógenos —hormonas sexuales principalmente femeninas— redundan en un aumento del riesgo cardiovascular para las mujeres durante la menopausia, sino que la disfunción de un componente de las células llamado

receptor podría ser otra parte responsable.

"Se sabe que casi toda su vida las mujeres están resguardadas del riesgo de sufrir daños en las arterias que pueden derivar en accidentes cerebrovasculares (ACV) e infartos pero, como es una condición que está asociada a la producción de estrógenos, cuando estos disminuyen durante la menopausia, también cae la protección", explicó De Giusti.

Hallan una relación entre la hormona del buen humor y la memoria



La serotonina, la hormona que regula el buen humor, podría tener un rol en la memoria, según un estudio realizado en animales y publicado en la revista *Neuron*.

El hipocampo es una zona del cerebro que desarrolla un rol vital para la memoria, sobre todo en el "almacenamiento" de los recuerdos a largo plazo.

Una región del hipocampo

-llamada CA1- es especialmente importante, y cuando esta área resulta dañada se observa un cambio en el aprendizaje.

A su vez el hipocampo está influenciado por la serotonina, pero hasta ahora era poco claro el rol de esta hormona neurotransmisora, comprometida en la regulación del humor.

Para examinar la función, científicos de la Columbia

University Irving Medical Center de la ciudad de Nueva York estudiaron el cerebro de ratones utilizando optogenética, una técnica que permite apagar y encender las neuronas usando impulsos de luz.

De esta manera descubrieron que cuando se liberaba la hormona del "buen humor", la comunicación neuronal en el área CA1 del hipocampo era

más fuerte. Y su efecto era el de mejorar la memoria espacial de los ratones. En cambio, cuando la liberación de serotonina era bloqueada artificialmente la memoria espacial estaba comprometida.

Idear un fármaco que potencie la actividad serotoninérgica de estos receptores, concluyen los investigadores, podría un día ayudar a aumentar los recuerdos, precisó el artículo.

CONTINGENCIA ESTACIONAL

Temporada de bronquiolitis: vacunación al día y lactancia materna, los pilares de la protección

Ante la llegada de los primeros fríos, los especialistas de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) recomiendan tener presente algunos consejos para prevenir la enfermedad y estar alertas a sus principales síntomas.

La bronquiolitis es una de las llamadas infecciones respiratorias agudas bajas (IRAB) más prevalente en otoño e invierno. Afecta a los niños pequeños menores de 2 años y genera una inflamación difusa y aguda, expresada clínicamente por obstrucción de la vía aérea de menor diámetro, conocida como "vía aérea pequeña", con episodios de sibilancias (silbidos).

El principal agente causante de esta entidad es el Virus Sincicial Respiratorio (VRS), responsable del 60 al 80% del total de las bronquiolitis, seguido por los virus Parainfluenza (PI), Influenza (I) y Metapneumovirus humana (MPV).

Ante la llegada de los primeros fríos, los especialistas de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) recomiendan tener presente algunos consejos para prevenir la bronquiolitis y eventualmente estar alertas a sus principales síntomas.

Lavado de manos, vacunación al día y lactancia materna, aparecen como los principales pilares de protección, mientras que rinorrea (resfrío persistente), tos, fiebre, dificultad para respirar, silbidos, e

incluso apneas, sobre todo en los bebés más pequeños, son los síntomas a los que se debe estar alerta.

"Frente a la aparición de cualquiera de éstos, es recomendable la consulta con el pediatra o concurrir al centro asistencial más cercano lo antes posible, ya que los servicios de salud están preparados para atender la contingencia estacional" destacó Gisela Martinchuk Migliazza, médica pediatra neumonóloga, secretaria del Comité de Neumología de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP).

"Si bien la infección en un adulto cursa sólo como un resfrío común, en los menores de 2 años la afección puede comprometer la salud del niño y hasta ser mortal, sobre todo en aquellos que presentan alguna enfermedad concomitante o en lactantes menores de 6 meses y su mayor impacto sucede entre los meses de abril a septiembre", sostuvo por su parte, Silvana Cipriani, médica pediatra neumonóloga, vocal titular del Comité de Neumología de la SAP.

Como recomendación para disminuir las posibilidades de

contagio se destaca el lavado de manos, proteger al niño del contacto con adultos resfriados o con cuadros simil gripales y de las situaciones de hacinamiento, evitar el tabaquismo en el hogar, asegurarse que el niño tenga todas las vacunas al día y mantener la lactancia materna.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

El diagnóstico de la bronquiolitis en un niño menor de 2 años es básicamente clínico, y toma en cuenta la presencia de uno o dos episodios de sibilancias (silbidos al respirar) asociados a manifestaciones clínicas de infección viral, como por ejemplo fiebre y obstrucción de la vía aérea pequeña.

Respecto al tratamiento se debe mantener al niño bien hidratado, continuar con lactancia materna, aportar antitérmicos si hubiera fiebre, y como los lactantes corren riesgo de desarrollar "hipoxemia", que es una disminución anormal de oxígeno en la sangre, si se requiriere se aporta oxígeno que es el único medicamento con probada eficacia



Con normalidad. La mayoría de los niños con bronquiolitis y sin factores de riesgo, suelen cursar la enfermedad sin necesidad de internación

en bronquiolitis: es broncodilatador, vasodilatador y disminuye el trabajo respiratorio.

"En aquellos casos de pacientes

con factores de riesgo o internados con cuadros graves, el pediatra sabrá cuándo utilizar antivirales para el virus de influenza (gripe) oportunamente, indicación que forma parte de las recomendaciones del programa nacional vigente en la materia emitido por el Ministerio de Salud de la Nación", explicó Martinchuk Migliazza.

En contrapartida, los especialistas desestiman el uso inapropiado de antibióticos, ya que expone a los pacientes a riesgos innecesarios de eventos adversos, incrementa los costos y favorece el desarrollo de resistencia antimicrobiana.

La mayoría de los niños con bronquiolitis y sin factores de riesgo, suelen cursar la enfermedad sin necesidad de internación, y con una evolución favorable, recibiendo el alta médica aproximadamente a las 2 semanas del inicio de síntomas. "Pero algunos casos pueden presentar complicaciones, entre las cuales se destacan la apnea, deshidratación, insuficiencia respiratoria aguda y hasta la muerte", agregó Cipriani. ■

GRIPE: UN VIRUS PARA EL QUE SÍ HAY VACUNA

El virus Influenza ha adquirido mayor relevancia en su difusión a partir de la pandemia producida por el virus de Influenza A H1N1, durante el año 2009. Es el único virus respiratorio prevenible por vacuna, la herramienta de mayor eficacia e impacto para la prevención. Desde 2011 forma parte del calendario nacional de vacunación gratuita y obligatoria a las embarazadas, puérperas hasta los 10 días posteriores al parto,

niños de 6-24 meses ya que pueden verse afectados por las complicaciones de la gripe.

El calendario nacional de inmunización también incluye para la vacuna de la gripe para aquellos niños mayores de 2 años pero que presenten factores de riesgo, al personal de salud y mayores de 65 años, (abuelos, posibles cuidadores de niños).

"La lactancia materna —entre un sinfín de beneficios— provee un efecto protector sobre las

vías respiratorias gracias al componente inmunológico de la leche. Además actúa como elemento vital en la recuperación del niño con bronquiolitis debido a que proporciona una nutrición adecuada, de fácil digestión, aporte calórico esencial y, por sobre todo, una excelente hidratación en los niños que padecen este cuadro", sostuvo Luis Azula, médico pediatra, miembro de la Subcomisión de Lactancia de la SAP.

"Tenemos que entender que la lactancia materna es una herramienta que contribuye a la disminución de la enfermedad y la mortalidad infantil; con lo cual disminuye el riesgo de desarrollar bronquiolitis y en caso de contraer la enfermedad atenúa la severidad del cuadro. Además, reduce el riesgo de hospitalización y muerte por esta causa", completó Silvia García, presidente de la Subcomisión de Lactancia de la SAP.

EL ESTRÉS TAMBIÉN ES RESPONSABLE

El 80% de las personas sufren dolor lumbar en algún momento

Nuevas corrientes kinesiológicas indican que esa afección se relaciona a la falta de movimiento y a no cambiar de posturas al sentarnos.



Dolor lumbar. Aseguran que la clave para no sufrirlo es no permanecer mucho tiempo en una misma postura.

El 80% de la población mundial experimentará en algún momento de su vida dolor de espalda y la mayoría de esas personas sufrirá ese dolor en forma recurrente o persistente. Las últimas conclusiones basadas en recientes estudios kinesiológicos relativizan la incidencia de las posturas que adoptamos al sentarnos. Y consideran que el problema es mantenerse demasiado tiempo en una misma posición.

Desde Colegio de Kinesiólogos de la Provincia de Buenos Aires, (COKIBA) aseguraron que el dolor de espalda está directamente relacionado con la falta de movimiento del cuerpo y recomiendan siempre “moverse más, un movimiento suave, amable y progresivo”.

“Cualquier postura, puede ser mala si es mantenida por un tiempo prolongado. Debemos realizar

Las últimas conclusiones basadas en recientes estudios kinesiológicos relativizan la incidencia de las posturas que adoptamos al sentarnos. Y consideran que el problema es mantenerse demasiado tiempo en una misma posición.

cambios habituales y frecuentes en la postura al sentarnos y sobre todo debemos movernos más”, dijo David García, kinesiólogo de la Delegación 7 del Colegio, que incluye ciudades como Pehuajó, Bragado, 25 de Mayo, Nueve de Julio y Trenque Lauquen, General Villegas, Lincoln, Carlos Casares, entre otras, y cuya titular es Lidia del Arco.

García explicó que “la receta del movimiento” es fundamental en los chicos. Es que “el sedentarismo y la falta de actividad física es problema en aumento entre los niños y adolescentes, y debemos encontrar un programa de ejercicios acorde para adaptar el organismo a diferentes demandas funcionales del cuerpo de los niños, por ejemplo cargar la mochila escolar todos los días”.

En el mismo sentido, García aseguró que “si no tenemos dolor, no debemos preocuparnos demasiado por las posturas, sólo debemos variar, el organismo es fuerte, robusto y adaptable. Otros factores tales como la nutrición, el estrés y la falta de sueño pueden poseer mayor significancia como causas del dolor de espalda”.

“La mayoría de los investigadores, incluyendo Kieran O’Sullivan del Grupo de estudio Aspetar de Dubai, uno de los más importantes en Medicina del Deporte, afirman que más que preocuparse por una cierta postura, debemos ser capaces de asumir diferentes posturas en forma variada y repetida”,

“Cualquier postura, puede ser mala si es mantenida por un tiempo prolongado. Debemos realizar cambios habituales y frecuentes en la postura al sentarnos y sobre todo debemos movernos más”, dijo el kinesiólogo David García.

agregó García.

MÁS ESTUDIOS

El kinesiólogo detalló que los estudios más avanzados sobre desórdenes músculo -esqueléticos indican que “no existe clara evidencia para nombrar a la postura de sentado como la causa de dolor lumbar”, y especificó que “ante la presencia de dolor lumbar, permanecer sentado por períodos prolongados, puede agravar la situación de dolor, pero eso no es por una postura determinada, sino con el tiempo en que sostenemos una postura sin variarla”.

Por último, David García remarca que “ante la presencia de dolor de espalda persistente, todas las consideraciones biomecánicas, incluyendo las posturales adquieren mayor significado y obviamente se recomienda la consulta a un kinesiólogo fisiatra”.



Violencia obstétrica: hubo más de un centenar de denuncias en la provincia

La Defensoría del Pueblo bonaerense reclamó al Gobierno que defina un procedimiento para garantizar el cumplimiento de la ley de parto respetado.

Más de un centenar de denuncias por vulneración de derechos a las mujeres durante el embarazo y el parto fueron radicadas durante 2017 en la Defensoría del Pueblo de la provincia de Buenos Aires, donde los casos más frecuentes se vinculan con la falta de información o la imposibilidad de estar acompañadas durante el nacimiento del bebé.

El organismo informó hoy que durante 2017 recibió 112 denuncias vinculadas a la vulneración de derechos durante el embarazo y el parto, de las cuales el 54% corresponde a hechos ocurridos en hospitales públicos y el 46% restante al sector privado.

Según consignaron, los casos más frecuentes que se denunciaron fueron la falta de suministro de información a las mujeres embarazadas, maltrato verbal y psicológico, prácticas médicas invasivas y la imposibilidad de estar acompañadas durante el parto.

El Defensor del Pueblo Bonaerense, Guido Lorenzino, explicó que la violencia obstétrica es una modalidad de violencia contra las mujeres y, según las leyes 25.929 de “parto respetado” y 26.485 de “protección integral a las mujeres”, es aquella que ejerce el personal de salud sobre el cuerpo y los procesos reproductivos de las mujeres y sucede durante el embarazo, el parto o el puerperio.

El Observatorio de Violencia de Género de la Defensoría señaló en un informe que “la violencia obstétrica aún no se considera un delito”.

“Hay mala praxis, sí, pero, por ejemplo, una cesárea innecesaria es algo que se avala a pesar de las consecuencias múltiples que tiene”, apuntó.

El organismo advirtió sobre la necesidad de que el Ministerio de Salud bonaerense defina un procedimiento administrativo para garantizar el cumplimiento de los derechos de la ley de parto respetado.

Ante el vacío institucional, la

Defensoría se constituyó como organismo que recibe denuncias por violencia obstétrica y para ello se implementó un protocolo de recepción de casos.

MÁS CESÁREAS

Desde el Colegio de Obstétricas bonaerenses señalaron que “hacer cumplir la Ley, y llevarla a cabo, no sólo implica escuchar a la mujer, si no también brindar asesoría, cuidados prenatales, controles adecuados, como así también que la futura mamá pueda consultar a tiempo, y, de este modo, contribuir a hacer descender la tasa de cesáreas y de morbilidad”.

No obstante, lamentaron que los números de cesáreas crecen y según los últimos datos estadísticos de 2016 en América del Sur se incrementaron un 41%, mientras que en América del Norte y en Europa, un 32% y un 24,5% respectivamente.

En muchos casos, se reconoce que la madre opta por la “cesárea a demanda”, sin que ésta, sea necesaria, y no se tienen en cuenta los riesgos a corto y largo plazo.

“La operación cesárea, es una cirugía mayor, por lo tanto, el postoperatorio es más molesto, la internación materna es más prolongada, limita el vínculo precoz madre-hijo y la lactancia materna, como así también, limita el número de embarazos posteriores”, señalaron las obstétricas.

En Argentina, a través de la Ley Nacional N° 25929 se establece el parto humanizado, donde se plantea, entre otras cosas, los derechos de toda mujer en relación con el embarazo, trabajo de parto y postparto. El término “parto respetado” o “parto humanizado” hace referencia a una modalidad de atención caracterizada por el respeto a los derechos de los padres y los niños y niñas, es decir, establece trabajar en consonancia con las necesidades y deseos de la familia. ■