



## Nuevas tecnologías p.2

### Una aplicación con juegos ayuda a niños con asma a entender la enfermedad

Los chicos aprenden de manera fácil e interactiva cómo sobrellevar esa condición de salud.

Reumáticas / P. 4

¿EN QUÉ SE  
DIFERENCIAN LA  
ARTRITIS Y LA  
ARTROSIS?

## → BREVES

### AUMENTOS DE IOMA

El Instituto de Obra Médico Asistencial (IOMA) convalidó una suba de hasta el 72% en los copagos por consulta. Con el incremento, los afiliados deberán pagar 140 pesos a los médicos de la categoría B (hasta ahora era \$ 80); 220 a los de la C (hasta ahora abonaban 161), lo que implica subas del 72%, mientras que los profesionales de la categoría A seguirán sin recibir copagos.

### FIBROSIS QUÍSTICA

El uso de ivacaftor, la primera medicación -de varias que se encuentran en etapas de investigación- fue aprobado en la Argentina para tratar la fibrosis quística. Aunque está indicada para un subgrupo de pacientes con alteraciones genéticas específicas, representa un gran paso hacia un mejor control de esta enfermedad, porque modifica significativamente varios indicadores con impacto en la salud y en la calidad de vida.

### ALERTA POR TUBERCULOSIS

La aparición de un caso de tuberculosis en un alumno de sexto grado de una escuela platense causó preocupación en la comunidad educativa que de inmediato, junto a las autoridades sanitarias, activó el protocolo de actuación para detectar posibles contagios. El nene está internado y en tratamiento en el Hospital de Niños "Sor María Ludovica", y se prevé que se recuperará con buen diagnóstico.

## → La importancia de la alimentación p.3



**Recuperación.** Luego de pasar por largas hospitalizaciones, la alimentación cumple un rol fundamental.

# ¿Cómo recuperarse tras una internación prolongada?

Cirugías oncológicas, quemaduras severas, cuadros respiratorios o accidentes de tránsito son algunas situaciones críticas que pueden requerir intervenciones delicadas y mucho tiempo de recuperación. Un paciente hospitalizado puede perder hasta 1 kilo de masa muscular por día.



## → EN CANNES

## Premian corto argentino sobre cáncer de mama

El corto #TratameBien sobre cáncer de mama avanzado fue premiado en el Festival Internacional de Creatividad de Cannes, que finalizó días atrás, informaron las asociaciones de pacientes realizadoras de la película, Macma, Aciapo y Sostén. El film, de apenas dos minutos de duración, busca crear conciencia en la comunidad sobre qué esperan las mujeres con cáncer de mama avanzando de sus allegados y cómo simples acciones pueden ayudarlas a sentirse mejor. Bajo la consigna que dice que “hay otro tratamiento por el que pasa una mujer con cáncer de mama: el tuyo”, el film relata diversas situaciones con familiares y amigos en el marco de la enfermedad. Participaron del corto en condición de actrices, verdaderas pacientes con cáncer de mama.

## → CORREO DE LECTORES

vidaysalud@dib.com.ar

vida&amp;salud hoy

Semana del 12 al 18 de julio de 2018.  
Edición N° 1019. Año XVII.

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

**Ecos Diarios**, Necochea. Calle 62 N°2486**El Debate**, Zárate. Justa Lima N° 950**El Norte**, San Nicolás. Francia N°64**El Progreso**, General Alvear. Alsina N°231**El Tiempo**, Azul. Burgos y Belgrano**La Mañana**, Bolívar. Alvear N°47**La Mañana**, 25 de Mayo. Calle 11 e/ 23 y 24 N° 457**La Opinión**, Trenque Lauquen. Roca N°752**La Razón**, Chivilcoy. Av. Sarmiento N°74**La Voz de Bragado**, Bragado. Belgrano N°1650**La Voz del Pueblo**, Tres Arroyos. Av. San

Martín N°991

**Noticias**, Pehuajó. Av. Perón N°370**Nueva Era**, Tandil. Gral. Rodríguez N°445**Resumen**, Pilar. San Martín N°128**El Progreso**, Hurlingham. Julio A. Roca N°1065**Tiempo**, Nueve de Julio. Libertad N°759**TiempoSur**, Santa Cruz. Comodoro Rivadavia

N°175

**Impacto**, de Los Toldos. Avellaneda N°604Es una publicación propiedad de **Diarios 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 N° 726, piso 4°. La Plata, Buenos Aires.  
Teléfono (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

## SALUD Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

## Una app para niños con asma ayuda con consejos para afrontar la enfermedad

Mediante la aplicación digital “Busca a Guille”, los chicos pueden seguir capítulos de un cuento que les permite divertirse identificando de manera fácil e intuitiva situaciones frecuentes que podrían experimentar.

■ El asma es la enfermedad crónica más frecuente en la niñez y la que provoca un mayor número de hospitalizaciones y ausentismo escolar. En los casos más severos, quienes no reciben el tratamiento adecuado suelen ver comprometidos su desempeño escolar, social y familiar, afectando su salud y su calidad de vida.

En tanto ahora, ya está disponible para descargar en forma gratuita por Google Play o App Store la aplicación infantil “Busca a Guille”, un cuento interactivo para ayudar a niños con asma y sus familiares a identificar de manera sencilla, intuitiva y divertida, todas aquellas situaciones frecuentes que se pueden presentar con esta enfermedad. Asimismo, la historia muestra cómo con un buen diagnóstico y un adecuado control, se puede llevar una vida absolutamente normal.

La aplicación, una iniciativa del laboratorio Novartis, invita a acompañar a Guille, un personaje animado de 7 años de edad con asma, a enfrentar los diferentes desafíos que se le presentan por su enfermedad. Es un cuento para leer, escuchar, ver y jugar. También mediante el hashtag #buscaguille los chicos y sus familiares podrán compartir inquietudes y logros relacionados con el manejo de su enfermedad.

“Es una aplicación muy original y cumple una función de educación a través del juego, impartiendo conocimiento y poniendo el foco en la transmisión del mensaje de que el asma es controlable, independientemente de la severidad”, sostuvo la Ana Balanzat, Profesora Titular de Pediatría de la Facultad de Medicina de la UBA.

Siempre con la compañía de su perrita Nera y de su osa de peluche, desde la aplicación se puede ayudar a Guille a tocar el saxo, a meter un gol o a soplar las velitas en su cumpleaños, todas situaciones que muchas veces parecen restringidas para niños con asma.

Para Juan Gagneten, Jefe del Servicio de Neumonología Infantil del Hospital Cetrángolo, “hoy en día, con los tratamientos disponibles, ningún chico con asma debería ver afectada su vida normal, pudiendo realizar cualquier tipo de actividad sin ninguna limitación. En nuestros consultorios vemos que los chicos diagnosticados y con seguimiento presentan un 95% de éxito en el tratamiento”.

En cada capítulo del cuento, se reflejan diferentes situaciones que suelen despertar ataques de asma, pero se muestra cómo con un buen diagnóstico y control, Guille puede tener una vida totalmente normal, pudiendo correr, saltar y



**Aplicación.** Los chicos pueden seguir capítulos de un cuento que les permite conocer más sobre el asma.

jugar como sus amigos. Además, la aplicación permite jugar con Guille o con los amigos a dos juegos interactivos: “La oca del asma” y “La trivia del asma”.

**ACERCA DE LA ENFERMEDAD**

Unas 300 millones de personas de todas las edades sufren de asma en el mundo, entre las cuales 250 mil mueren por año por sus consecuencias. Según el estudio ISAAC (International Study of Asthma and Allergies in Childhood), la prevalencia de asma en Latinoamérica oscila, de acuerdo al rango de edad tomado, entre un 10 y un 20% de la población infantil.

Se caracteriza por síntomas como tos seca persistente, sobre todo de noche o ante emociones como la risa o el llanto, dolor en el pecho, ataques recurrentes de falta de aire y silbidos (sibilancias), situación que se agrava al correr o con actividad física.

Tiene siempre un componente genético y suele desencadenarse, entre otras situaciones, por la

presencia de un virus, por ejemplo tras un resfrío, la exposición a alérgenos como pólenes de árboles y plantas o simplemente polvo, caspa o pelos de perros o gatos, moho u hongos, cambios bruscos de temperatura, olores fuertes producidos por químicos, desodorantes ambientales u otros, humo de tabaco o directamente al hacer ejercicio vigoroso o ante situaciones de estrés.

Muchos niños y sus familiares terminan aceptando como algo común no realizar actividad física normal, despertarse durante la noche por falta de aire o la utilización permanente de inhaladores de rescate, poniendo de manifiesto la falta de control de su enfermedad.

Para su adecuado manejo, el asma requiere de un tratamiento regular y un seguimiento estricto del especialista, tal como sucede con otras enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión arterial.

“Un asma bien controlada tiene mayores posibilidades de remitir y reduce los riesgos a futuro pro-

pios de un asma de mal control, como ser pérdida progresiva de la función pulmonar, mala calidad de vida y exacerbaciones, con los potenciales efectos secundarios por la administración de corticoides orales durante las mismas”, detalló Balanzat, quien también se desempeña como Médica Consultora del Departamento de Pediatría del Hospital de Clínicas José de San Martín.

La enfermedad se presenta con exacerbaciones o ataques de asma, producidos por una inflamación que estrecha las vías aéreas, con obstrucción de la vía aérea y dificultad para respirar. Existe también una variante de la enfermedad de mayor severidad, que es la llamada “asma alérgica grave” o “de difícil control”, que es aquella que no responde a las medicaciones combinadas con dosis máximas y a las recomendaciones convencionales. Para esos casos también existen esquemas de tratamiento con otros fármacos, como son los medicamentos biológicos. ■



## Crecen las consultas por bronquiolitis en el hospital Garrahan



Las internaciones en el Hospital Garrahan crecieron un 40% en relación a la misma época el año pasado, y en la mayoría de los casos se trata de niños enfermos de bronquiolitis.

En rigor, se estima un 32% más de internaciones por enfermedades respiratorias que para la misma semana del año pasado.

Las 22 camas de la Unidad de Emergencias se reforzaron este año con las 40 camas de la nueva Unidad de Contención Estacional (UCE) y las 20 camas contratadas para derivación en el Hospital Militar.

Desde hace tres fines de semana, las ocupan casi exclusivamente los pacientes con infecciones del invierno. El 99%

de los casos son bronquiolitis y el resto de los diagnósticos, neumonía. Ya en mayo habían quedado internados 1500 chicos, un 15% más que durante el mismo mes del año pasado.

“En el hemisferio norte, la actividad de la gripe fue especialmente elevada en la temporada 2017-2018, lo cual nos alerta de la posibilidad de que haya un

mayor número de casos este año en el hemisferio sur”, había publicado en abril pasado en la revista del Hospital Garrahan la jefa del Servicio de Infectología, Rosa Bologna.

“El nuevo espacio que destinamos este año permitió recibir un 40% más de pacientes con enfermedades respiratorias”, señalaron desde el hospital. ■

1 DE CADA 3 PACIENTES QUE ENTRAN EN UN HOSPITAL ESTÁ MAL NUTRIDO

# Internaciones prolongadas: ¿cómo reponerse y qué comer para recuperar masa muscular?

Se recomienda duplicar o triplicar la ingesta de proteínas y de calorías para favorecer una adecuada rehabilitación.

■ Uno de cada tres pacientes que entran en un hospital, en cualquier lugar del mundo, está objetivamente mal nutrido. Sólo 1 de cada 100 es detectado y recibe el abordaje nutricional que necesita durante una internación prolongada. Esta situación puede ocasionar una pérdida de alrededor de 1 kilo de masa muscular por día, al tiempo que estar malnutrido quintuplica el riesgo de muerte y triplica el de complicaciones y secuelas.

De visita por nuestro país para disertar frente a nutricionistas y miembros de las unidades de terapia intensiva, Paul Wischmeyer, Director de Servicios Nutricionales del Sistema de Salud de la Universidad de Duke, Carolina del Norte, Estados Unidos, planteó que la malnutrición es la epidemia silenciosa más preocupante que hoy enfrentan los pacientes hospitalizados: “Esto sucede frente a los ojos de buenos profesionales, que están brindando cuidados muy complejos, por lo que llama poderosamente la atención que algo tan elemental como el estado nutricional no sea, en muchos casos, priorizado”.

La medicina moderna ha avanzado enormemente y hoy sobreviven pacientes que antes mo-

rían. Por ejemplo, en 10 años, se redujeron a la mitad las muertes por infecciones severas (sepsis). “Sin embargo, por desatender sus requerimientos nutricionales antes, durante y después de su internación, se triplicó el número de personas que son dadas de alta, pero derivadas a centros de rehabilitación. Muchas no volverán a caminar, ni volverán a su casa y jamás recobrarán la fuerza suficiente para alzar a un nieto”, subrayó Wischmeyer.

Diversos estudios arrojaron que a los pacientes más críticos se les está administrando la mitad de ingesta calórica que necesitan y sólo un tercio del aporte proteico.

En Servicios de Emergencia, el equipo debe atender el trauma en forma urgente, pero las últimas guías internacionales indican que debe evaluarse de antemano el estado nutricional de todo paciente que va a una cirugía programada.

### PROTEÍNAS Y CALORÍAS

Mucho de lo que los pacientes necesitan en términos de nutrición es sencillo. Sólo es preciso indicar más proteínas y más calorías. Durante la internación, según el caso,



**Hospitalizaciones.** Esta situación puede ocasionar una pérdida de alrededor de 1 kilo de masa muscular por día.

la administración será a través de alimentos o de suplementos nutricionales por vía enteral o parenteral (por boca o a través de una sonda). Una vez que se da el alta, si la persona puede alimentarse bien,

y si tiene hambre, debe seguir las indicaciones de su nutricionista, pero que tendrán que ver con incrementar la ingesta de alimentos ricos en proteínas como huevo, carne o pescado.

En personas sanas, se recomienda una ingesta de 0,8 g de proteínas al día por cada kilogramo de peso corporal. “En pacientes críticos en internación post cirugías, el abordaje es más artesanal y no puede hablarse de dosis como con los medicamentos, pero sabemos que se necesitan 1,5 gramos, 2 gramos o hasta 2,5 gramos de proteínas por cada kilogramo de peso, es decir, más del doble y hasta el triple de aporte proteico”, apuntó Gustavo Klinger, Jefe del equipo de soporte nutricional del Hospital Universitario Austral.

Gracias a un estudio paradigmático, publicado en 1950, sabemos que para una recuperación óptima, luego de las internaciones se indica una ingesta de entre 3 mil y 4 mil calorías diarias. Aparece un desafío grande que es el de los pacientes que no quieren comer, que están

débiles, doloridos, algunos con trastornos en la deglución o simplemente los que no tienen hambre. Para estos casos, los suplementos nutricionales pueden ser una herramienta útil.

Además, existe evidencia de que un buen estado nutricional acorta los tiempos de internación en 1, 2 ó hasta 4 días, según la intervención, lo que reduce costos al sistema de salud. En Estados Unidos, un estudio en más de 725 mil casos, arrojó que cada dólar invertido en suplementos nutricionales se ahorra 52 dólares al hospital.

“Haber perdido 3 ó 4 kilos involuntariamente en los últimos meses es un indicador de malnutrición. También lo es estar ingiriendo, por falta de hambre, la mitad de las calorías recomendadas al día. Preguntando esos dos aspectos, el profesional puede hacerse una idea sencilla del cuadro nutricional del paciente. Luego, confirmará a través de estudios de laboratorio los niveles de determinados marcadores metabólicos”, explicó Klinger. ■

## SIMILAR A CORRER UNA MARATÓN

El requerimiento nutricional ante cirugías complejas guarda semejanzas con la alimentación de deportistas de elite. Sin embargo, para el organismo, el impacto que representa someterse a una intervención delicada es mucho mayor que el de correr una maratón.

Antes de una operación, se exige a los pacientes entre 8 y 12 horas de ayu-

no. “Si estas circunstancias son comparables con las maratones, ¿le pediríamos a un corredor profesional que ayune antes de una competición semejante?”, se preguntó Wischmeyer: “Eso es lo que estamos haciendo con nuestros pacientes, aunque existen guías internacionales que recomiendan hidratos de carbono hasta dos horas antes de la cirugía para que

no estén subalimentados ni deshidratados”.

“La alimentación que reciben los deportistas de alto rendimiento los ayuda a sobreponerse a la maratón. En ese sentido, los atletas están mucho más adelantados que los médicos. Existe una oportunidad enorme de aprender de las ciencias de la nutrición deportiva para ayudar a nuestros pacientes”, agregó.



## ENFERMEDADES REUMÁTICAS

## A no confundirse: ¿en qué se diferencian artritis y artrosis?

Si bien muchas personas piensan que son lo mismo, sus causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento son diferentes.



**Enfermedades reumáticas.** Las causas, los síntomas y el tratamiento son muy diferentes.

■ Ya sea por confusión o desconocimiento, muchas personas no saben distinguir la artrosis de la artritis. Si bien ambas son enfermedades reumáticas, sus causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento son diferentes.

Normalmente, los huesos no se friccionan ya que están recubiertos por un tejido cartilaginoso, firme y elástico. Las propiedades de este tejido y las del líquido sinovial permiten "almohadillar y lubricar" las articulaciones, facilitando su normal desplazamiento.

En la artrosis el cartílago se desgasta (degenera) en forma progresiva y lenta, produciendo un daño mecánico, y forma lo que comúnmente se conoce como "picos de loro", es decir un sobrecrecimiento del hueso, o quistes (pequeños orificios). Éstos pueden observarse en las radiografías.

"Esta enfermedad crónica puede presentar algún grado de inflamación e hinchazón. Algunos factores que pueden favorecer su aparición son: el envejecimiento, el sobrepeso, la sobrecarga y la predisposición genética", explicó Alejandra Babini, Jefa de reumatología del Hospital Italiano de Córdoba y ex Presidenta e integrante de la Sociedad Argentina de Reumatología. Las mujeres tienen mayor posibilidad de presentar artrosis de manos y rodillas, a diferencia de los hombres, en quienes es más

frecuente la artrosis de cadera.

Por otra parte, la artritis reumatoidea produce un daño inflamatorio. Si bien también es una enfermedad reumática crónica, difiere mucho de la artrosis ya que es autoinmune y, aunque afecta principalmente las articulaciones, puede comprometer otros órganos del cuerpo.

"El sistema inmune deja de reconocer nuestros tejidos y, en consecuencia, produce una respuesta inflamatoria defensora, por ello aparece el dolor, la hinchazón y la rigidez en las articulaciones. Si no es tratada a tiempo produce destrucción de las articulaciones, discapacidad física y alteración de la calidad de vida", aseguró la especialista.

#### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

La rigidez por la mañana, el dolor y la hinchazón articular, son los principales síntomas de la artritis reumatoidea. Algunos pacientes también pueden presentar debilidad generalizada, fatiga y, con menor frecuencia, fiebre. Pueden pasar 2 o 3 horas hasta lograr movilizarse con más soltura, necesitando ayuda de otra persona o de un objeto para incorporarse. A medida que transcurren las horas los síntomas suelen disminuir permitiendo el movimiento, pero retornan nuevamente tras el

reposo prolongado.

En cambio, la artrosis, que en general afecta a menos articulaciones, se presenta con dolor y rigidez hacia el final del día, tras el uso y la sobrecarga. Dependiendo de la articulación comprometida y la etapa de la enfermedad, pueden aparecer crujidos e inflamación.

El diagnóstico de la artrosis se determina a través de la evaluación clínica de los síntomas y del examen físico, a diferencia de la artritis reumatoidea que requiere de estudios de sangre y de radiología y/o ecografía.

Si bien no existe cura para estas enfermedades, es el especialista reumatólogo quien indicará el tratamiento adecuado para reducir el dolor, controlar la enfermedad y evitar la aparición de deformaciones y de discapacidad.

"Para controlar el dolor de la artrosis utilizamos analgésicos y antiinflamatorios. Podemos trabajar en la corrección de la postura, indicar rehabilitación y aumentar la tonicidad muscular para mejorar el movimiento de la articulación", puntualizó la experta. El progreso de la enfermedad no puede detenerse pero sí controlarse. "En la artritis, la inflamación se trata con medicación específica modificadora de la enfermedad para corregir el daño inmunológico que provoca y así, frenar la evolución", finalizó. ■



## Várices: tips a tener en cuenta durante el embarazo y después

Movilizar las piernas cada una hora y una dieta saludable, son dos de las principales recomendaciones.

■ En el embarazo pueden aparecer venas varicosas, azuladas, a veces hinchadas y muy molestas, en cualquier zona de las piernas, pies o pelvis. El motivo es la dificultad de la circulación de retorno, igual que en los edemas, las hemorroides o los calambres. Las varices mejoran tras el parto, pero a veces llegan para quedarse y hay que tratarlas.

conveniente no trabajar hasta último momento.

Asimismo, es importante saber que luego del parto las várices pueden llegar a reducirse y hasta desaparecer completamente en algunas mujeres. Esto sucede porque después de dar a luz, se pierde la carga de hormonas en sangre y el equilibrio vuelve a restituirse paulatinamente.

"En caso de que permanezcan, a partir del segundo mes después del parto se puede comenzar un tratamiento pero esto depende de la evaluación de cada paciente porque, como mencionamos, hay un proceso de "vuelta a la normalidad" que puede mejorar mucho el cuadro si éste es leve", comentó Gramajo Booth.

Ahora bien, si no llegaron a desaparecer, hay métodos que permiten tonificar y recuperar esas venas sin necesidad de esclerosarlas o eliminarlas. La Fleboterapia Restaurativa, por ejemplo, es un tratamiento mínimamente invasivo que se originó en Europa y fue perfeccionado en nuestro país a través de las investigaciones de Gramajo Booth.

"Mientras que los procedimientos tradicionales anulan la vena, este novedoso tratamiento introduce en la luz del vaso una sustancia natural que repara la pared del mismo y permite que la sangre fluya normalmente", señaló el especialista.

Sus resultados son rápidamente visibles: la recuperación de las venas se percibe a simple vista luego de cada aplicación y, lo más importante, los síntomas de malestar comienzan a desaparecer. Otras dos grandes ventajas es que puede realizarse en cualquier época del año y la paciente logra reincorporarse de inmediato a sus actividades habituales. ■

➔ **Es importante saber que luego del parto las várices pueden llegar a reducirse y hasta desaparecer completamente en algunas mujeres.**

➔ **El especialista señaló que es muy importante mantener una dieta saludable para que el aumento de peso de cada mes sea el apropiado. Movilizar las piernas cada una hora. En casa o en el trabajo estar totalmente pendientes de que eso ocurra. Recostarse y elevar las piernas durante cinco minutos cada una o dos horas.**

"Lo mejor es tratar de prevenir las antes del embarazo para entrar en la gestación en las mejores condiciones posibles; pero si ya estás embarazada, lo ideal es atender los cuidados propios de la etapa sin necesidad de esfuerzo físico", señaló el médico flebólogo e investigador Miguel Ángel Gramajo Booth, creador del método de Flebología Restaurativa.

El especialista señaló que es muy importante mantener una dieta saludable para que el aumento de peso de cada mes sea el apropiado. Movilizar las piernas cada una hora. En casa o en el trabajo estar totalmente pendientes de que eso ocurra. Recostarse y elevar las piernas durante cinco minutos cada una o dos horas. El ángulo ideal para esta posición de descanso es de 45°. Y en la medida de lo posible, es