

SALUD + VIDA SANA



Medicina Regenerativa: las ventajas que ofrece

Es recomendada para el tratamiento de artrosis, artritis, ligamentos y lesiones neurológica. La utilización de células madre autólogas.

PAG. 4



Hospitales modulares frente a la emergencia

Cómo son diseñadas y construidas estas instalaciones que permiten atender distintas complejidades asistenciales en la pandemia

PAG. 4



> CÓMO TRANSITAR EL AISLAMIENTO SOCIAL

CUARENTENA EL PODER DE LA ACCIÓN

Realizar actividad física, incorporar nuevos conocimientos, estudiar y leer siguen siendo algunas de las claves para recorrer este momento.

PSORIASIS: CÓMO SE ORIGINA

Las razones que provocan esta enfermedad en la piel y los métodos para poder controlarla.

PAG. 3

QUÉ ES EL VITILIGO

Se manifiesta con manchas de diferentes formas y tamaño en la piel. Puede afectar cualquier parte del cuerpo

PAG. 2



Por **Dr. Bruno O. Panzuto**
MN: 117.472
Médico Psiquiatra

La vida es dinámica, desconcertante y muchas veces cruel. Nuestro ambiente, las personas a nuestro alrededor, nuestros cuerpos y hasta nuestra forma de pensar y sentir cambian constantemente. Y todo cambio implica una crisis, una "obligación" a la adaptación. Cuando más rápido nos obligan a cambiar, más dura será la crisis que afrontaremos.

La naturaleza nos enseña más de lo que podemos imaginar si realmente prestamos atención. Nos enseña que el ambiente y los seres se conectan y mantienen un equilibrio. Las mutaciones en plantas y animales se deben a

que los seres necesitan adaptarse al ambiente para sobrevivir, y los que no lo hacen quedan en el camino. Hay mutaciones que requieren miles de años y generaciones para darse y hay otras que se dan asombrosamente rápido, como es el caso de los perros, que han desarrollado un músculo a lo largo de la evolución que modifica la expresión de sus ojos de un modo que inspira ternura en las personas y así conseguir alimento. Siguiendo con nuestros amigos caninos, también vemos que cuando la perra tiene más cachorros que tetillas disponibles, el cachorro que pierde su lugar en la mesa no sobrevive. Así de duro, de cruel. Evidentemente el que no la pelea, no lo consigue.

Ahora bien, ¿cómo llevamos esto a nuestra loca actualidad con pandemia, problemas económi-

103

los días transcurridos desde el inicio de la cuarentena en el país

cos y lejos de nuestros afectos? ¿Cómo "la peleamos"? Acción, esa es la clave. Hacer actividad física, acomodar nuestros horarios de sueño, aprender cosas nuevas, cocinar, lavar, arreglar cosas en la casa, leer, estudiar, etc. Podemos salir de esta situación con una casa más arreglada, mejor físicamente, con más agilidad mental, o somnolientos, aletargados, con sobrepeso y cansados. El instinto de supervivencia es algo que no se enseña, lo sé. Pero tenemos la

ventaja de ser los seres más evolucionados de este planeta, con mutaciones que nos dieron habilidades únicas para la adaptación a distintas circunstancias. Está en uno aprovecharlas o no.

Toda crisis es una pérdida y una ganancia al mismo tiempo. Si nos centramos en lo que no tenemos o no podemos hacer, nos sentiremos frustrados, en cambio si nos centramos en lo que ganamos, le sacaremos provecho. ¿Cuántas veces nos quejamos sobre la falta de tiempo? Ahora muchas personas tienen ese tiempo. Hay que ver que hacen con él. A esta altura ya escuchamos centenares de recomendaciones de cómo llevar este proceso de la mejor manera. No creo que aporte nada nuevo repitiendo algo sabido. Pero si puedo dejar esta recomendación: escuchar música. Todo lo que puedan.

La música invita a la acción y mejora el ánimo. El estado de ánimo tiñe el pensamiento, y del pensamiento nace la acción. La música nos conecta con el presente y de esa manera nos ayuda a frenar los pensamientos asociados al futuro, pensamientos inútiles que sólo aportan a la fantasía de control que creemos necesitar para estar bien. Si algo nos enseña esta situación es que el futuro es totalmente incierto y no tenemos ningún tipo de control sobre él. El tratar de encajar un concepto dinámico en uno estático es como masticar el agua: cansador, difícil y principalmente inútil. Cuanto antes aceptemos la pérdida de control, mejor. Juega, no te tomes la vida tan en serio; total, no saldrás vivo de ella. Sólo podemos controlar nuestro presente, eso no nos lo puede quitar nadie. Eso es adaptación.



TODO LO QUE NECESITÁS PARA ENTRENAR!!!

PESAS • BARRAS • KETTLEBELLS • MEDBALLS • RODILLERAS • MUÑEQUERAS
COLCHONETAS • SOGAS • BANDAS • INDUMENTARIA Y MUCHO MÁS.

WWW.RX236.COM.AR

ENVÍOS A TODO EL PAÍS • VENTAS POR MAYOR Y MENOR

RX·236

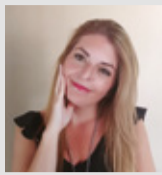
CREADO POR DEPORTISTAS

SEGUÍNOS!

RX236

GUÍA DE PSICÓLOGOS

MÓNICA MATTEO



Dedicada a la Psicoterapia Cognitiva para adolescentes, adultos, parejas y familias, su meta es trabajar sobre la potencialidad de cada individuo a fin de alcanzar la mejor versión de uno mismo y lograr el bienestar personal.

Teléfono: **15-5818-0768** Sitio web: www.licmonicamatteo.com
E-mail: licmonicamatteo@gmail.com Instagram: [@lic.monicamatteo](https://www.instagram.com/lic.monicamatteo)

EDITH GILLICH



Especialista en Psicología Clínica con orientación Psicoanalítica (Maestría en Psicoanálisis), atiende adolescentes y adultos a partir de una mirada integral, teniendo en cuenta la demanda desde la singularidad de cada persona.

WhatsApp: **+54 9 11 3605-9100**
E-mail: edithgillich@gmail.com

DANIEL BENÍTEZ



Con amplia experiencia desde 1996, lleva adelante un espacio terapéutico para ayudar a enfrentar y resolver aquello que hace padecer a las personas, como ansiedad, depresión, ataques de pánico, problemas de pareja y síndrome de desarraigo.

WhatsApp: **+54 9 11 6840-0950**
Sitio web: www.danielbenitez.com.ar

AIXA CARDOZO Y DIEGO REARTES



Frente a la coyuntura provocada por la pandemia, trabajan con pacientes con síntomas de ansiedad, ataques de pánico, adicciones, depresión, problemas vinculares, duelos e insomnio. La primera entrevista es sin cargo.

WhatsApp: **+54 9 11 7365-8553** E-mail: tu.espacio.psi2020@gmail.com
Instagram: [@tu.espacio.psi](https://www.instagram.com/tu.espacio.psi)

EMERGENCIA SANITARIA

Pandemia: el otro riesgo

Pasaron más de tres meses desde que la Argentina entró en el período de aislamiento social por la pandemia de coronavirus, que provocó que gran cantidad de personas no salga a la calle, ni siquiera para cumplir con una actividad esencial como es la visita al médico. En ese sentido, la doctora Patricia Carrascosa, Directora Médica de Diagnóstico Maipú, dejó una advertencia: “Muchos de los pacientes que nosotros atendemos son pacientes oncológicos o con problemas cardiovasculares y, venimos notando con preocupación que hay una clara tendencia a concurrir significativamente menos a lo que se necesita por miedo a contagiarse del COVID-19”. “A principios de junio están concurriendo un 30% menos de pacientes que tendrían que venir y esto tiene que cambiar porque son pacientes con enfermedades graves o con lesiones altamente sospechosas”, agregó.

DERMATOLOGÍA



Por **Dra. María del Carmen Gonzalez Ramos** MN: 66866

Coordinadora de la Sección Dermatología Estética y Correctiva. Hospital Italiano de Bs. As.
[@dermatologiahospitalitaliano](https://www.instagram.com/dermatologiahospitalitaliano)



Por **María Julia Cura**

MN: 148973

Médica Dermatóloga
Hospital Italiano de Buenos Aires

> EL VITILIGO MANIFIESTA CON MANCHAS DE DIFERENTES FORMAS

Una enfermedad que afecta la estética de la piel

Aparece en cualquier parte del cuerpo y las causas que la originan aún no fueron aclaradas por la medicina.

El vitiligo es una enfermedad autoinmune en la que el propio cuerpo reconoce como extrañas a un tipo particular de células, llamadas melanocitos, y las destruye. Estas células de la piel son las encargadas de producir el pigmento que le da su color. Por lo tanto, en las zonas, donde se produce la destrucción de los melanocitos, la enfermedad se manifiesta como manchas de piel más clara, de diferentes formas y tamaños. En general, no producen ninguna molestia más que estética. Puede afectar cualquier zona del cuerpo, siendo las áreas periorificiales de la cara, los genitales, el ombligo y los sitios expuestos a los traumatismos, lugares habitualmente comprometidos. En algunas ocasiones, grandes superficies del cuerpo pueden perder la pigmentación. Cuánto más oscura es la piel de quién tiene vitiligo, más evidente es el contraste entre la piel normal y la afectada por la enfermedad. Los melanocitos se encuentran también en el pelo, ojos y oídos, por lo que puede haber compromiso de estas estructuras en algunos casos.

Aunque no es una enfermedad nueva, las causas por las cuáles se inicia no han sido aclaradas. Si bien puede comenzar en cualquier edad, es más frecuente alrededor de los 20 años, sin discriminar sexo o etnia y suele ser frecuente el antecedente de una situación estresante



El vitiligo es una enfermedad de evolución crónica, no contagiosa y sin una cura definitiva.

evolución es impredecible y si bien hay múltiples tratamientos, ninguno produce los beneficios deseados. Entre ellos se encuentran las cremas con corticoides, la fototerapia, algunos láseres e incluso tratamientos quirúrgicos. Además, las distintas regiones corporales responden diferente a los tratamientos y es un punto importante para mantener expectativas realistas al momento de comenzar una terapia. Por ejemplo, las lesiones de la cara o el tronco tienen más probabilidades de repigmentarse que las de labios, manos y pies.

Actualmente, hay varios fármacos en fase de investigación que podrían tener resultados alentadores. Soluciones cosméticas importantes para reducir el estigma social son la dermopigmentación, el maquillaje correctivo y las tinturas capilares.

Cada persona con vitiligo debe ser evaluada en forma individual e integral para brindar el mejor tratamiento acorde a sus necesidades. Muchos estudios demuestran que las personas que más conocen su enfermedad, mejor la manejan. Por lo tanto, los médicos tenemos la responsabilidad de empoderar a los pacientes para que participen activamente en todo lo relacionado con su enfermedad.

y el antecedente familiar de vitiligo.

Tener vitiligo aumenta el riesgo de tener otras enfermedades autoinmunes, siendo los trastornos de la glándula tiroidea los más frecuentes. Además, ante la imposibilidad de producir pigmento, la piel está más predispuesta a sufrir quemaduras solares y a desarrollar cáncer de piel. Por esto, es que se requieren controles periódicos para diagnosticar y tratar las posibles complicaciones a tiempo.

El vitiligo es una enfermedad de evolución crónica, no contagiosa, sin una cura definitiva, que afecta la calidad de vida de las personas y puede tener un impacto en la esfera social. Sin embargo, gracias a la popularidad lograda por íconos de la moda, representantes de reconocidas firmas de indumentaria y hasta el lanzamiento de muñecas de una famosa marca, han dado mayor visibilidad al vitiligo.

En cuanto al pronóstico, su



REPELENTE NATURAL DE INSECTOS A BASE DE ACEITE ESENCIAL DE CITRONELA.

PROTECCIÓN PARA TODA LA FAMILIA

LIBRE DE DEET

REPELE Y AHUYENTA MOSCAS, MOSQUITOS, BICHOS COLORADOS, PULGAS, JEJENES Y TÁBANOS.

LABORATORIOS FELIPE BAJER
Más de 60 años al servicio de la salud.

Producto cosmético autorizado por el Ministerio de Salud. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO. LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO. www.bajerlaboratorios.com.ar

NutraSalud®
www.nutrasalud.com.ar

DERMATOLOGÍA



Por **Luis Daniel Mazzuocolo**
MN: 111579
Jefe de Servicio de Dermatología
Hospital Italiano de Buenos Aires

> ALREDEDOR DE 800.000 PERSONAS LA PADECEN EN ARGENTINA

Las causas que provocan la psoriasis y sus tratamientos

Puede ser causada por estrés, algunas infecciones y medicamentos. Y además, afectar la calidad de vida de quienes la padecen. A pesar de no tener cura definitiva, existen múltiples métodos para poder controlarla.

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria que compromete visiblemente la piel, dando el aspecto de placas gruesas, enrojecidas, con escamas blanquecinas e incluso puede afectar las uñas y el pelo. Además, el proceso inflamatorio puede producirse también en las articulaciones, los tendones musculares y los ligamentos articulares. Se la considera una enfermedad sistémica, dado que la inflamación puede afectar casi cualquier órgano del cuerpo.

La psoriasis es una enfermedad frecuente, con una prevalencia del 1-3% de la población mundial y se estima que unas 800.000 personas la padecen en el país.

En los últimos años, se han producido grandes avances en el entendimiento de la psoriasis. Conocemos los factores que pueden desencadenarla, como el estrés, el trauma, algunas infecciones y medicamentos, entre otros. Y también, aquellos que pueden empeorar su evolución, como el HIV, el consumo de alcohol, de tabaco y el sobrepeso. Se sabe, además, que hay una fuerte predisposición genética para padecerla. Al ser un factor no modificable, la convierte en una enfermedad de evolución crónica y sin cura hasta el momento, como sucede con la diabetes o la hipertensión arterial.

Por tratarse de una afección que aparece en cualquier parte de la piel (cara, genitales, manos y pies), la calidad de vida de las personas con psoriasis suele estar afectada,



800

mil personas se calcula que tienen psoriasis en la Argentina.

con un impacto importante en la esfera personal, social y en el ámbito laboral. En este aspecto tiene un rol relevante la localización de las lesiones, la picazón, el ardor, el sangrado o el dolor asociados y la mirada del otro ante esta condición. Además, puede afectar otros aspectos de la vida cotidiana, como el sueño, la elección de prendas de vestir que puedan dejar al descubierto la piel o que por sus colores oscuros hacen más evidente la descamación de la piel y hasta la definición del destino para ir de vacaciones. Es importante aclarar que la psoriasis no es una enfermedad contagiosa y que todos debemos

luchar contra los prejuicios a través de la difusión de información seria acerca de la psoriasis.

Aunque no existe hasta ahora una cura definitiva, hay múltiples tratamientos efectivos para controlarla. Cada paciente requiere una evaluación integral y un tratamiento personalizado según la edad, el sexo, la extensión de la enfermedad, la afectación en la calidad de vida, los tratamientos previos y las enfermedades asociadas.

Disponemos de tratamientos con cremas, fototerapia, medicamentos por vía oral (metotrexato, acitretin, ciclosporina, apremilast) y de fármacos inyectables conocidos como tratamientos biológicos que modulan la respuesta inmune. Es importante priorizar lo antedicho para elegir la medicación más adecuada para cada persona y, realizar los controles pertinentes para obtener el mayor beneficio de cada medicación y disminuir los riesgos de las complicaciones que cada uno de ellas puede acarrear.



elcardiologo.com
consultorios cardiológicos

Paraguay 2302 Piso 25 Dto. 3 - (C1121) Bs. As.

Tel.: (5411) 4966.0051 | (5411) 3530.5673

www.elcardiologo.com

ESPACIO LABORATORIO BAJER



Fuente: Laboratorios Felipe Bajer SAIC
Asesoró: **Farmacéutica Lorena B. Ceraso**
Directora Técnica. M.N. 16.878

> LOS DIFERENTES TIPOS DE LESIONES

Pieles sensibles: cremas que cicatrizan y reparan

Un recorrido por cada etapa del mecanismo de cicatrización cutánea. Los principales cuidados.

I - ¿CÓMO ES EL FUNCIONAMIENTO DEL MECANISMO DE CICATRIZACIÓN CUTÁNEA?

La piel aísla y protege al cuerpo del medio ambiente. Cuando se produce una herida, se activa un fenómeno biológico natural: la cicatrización; proceso de reparación complejo en que el organismo debe detener la hemorragia, proteger, reparar y cerrar la herida.

Este proceso consta de diferentes etapas:

Etapas 1: Fase Inflamatoria (de dos a cuatro días). Se forma un coágulo de sangre que ayuda a detener la hemorragia. Rápidamente, el cuerpo se prepara para luchar contra la infección y así defenderse de los gérmenes y organismos extraños.

Etapas 2: Fase de Reparación (de diez a 15 días). Los pequeños vasos sanguíneos que fueron lesionados durante el traumatismo se reparan de manera gradual. Se forma, entonces, un nuevo epitelio en la capa más superficial de la piel.

Etapas 3: Fase de Maduración (de dos meses a dos años): El colágeno y las fibras de elastina comienzan a densificar y aumentan para darle estructura a la piel.

II - ¿CUÁLES SON LOS DIFERENTES TIPOS DE LESIONES?

Se distinguen tres familias de lesiones:

- Lesiones exudativas: propensas a maceración que deben secarse con un tratamiento no oclusivo que deje circular el aire.

- Lesiones no exudativas: van de superficiales a medianas, necesitan hidratación con un tratamiento semi-oclusivo y transpirante.

- Lesiones no exudativas oclusivas: exigen una nutrición relipidizante con un tratamiento oclusivo que cree una barrera.

III - ¿QUE CUIDADOS DEBO TENER?

Previo a todo: limpiar y desinfectar la herida antes de elegir un tratamiento especial para el tipo de lesión.

Elegir tratamientos reparadores que contengan ingredientes calmantes, los cuales permitirán luchar contra el malestar y el picor frecuentes en la fase de reparación; como lo son las cremas reparadoras y cicatrizantes de la piel.

VILKAS

www.vilkas.com.ar

PARA PUBLICAR EN ESTE SUPLEMENTO CONTÁCTENOS
(+54 11) 2846.1471

CERRO AZUL
www.alfajorescerroazul.com



RUCAL PANEL SRL / EMERGENCIA SANITARIA

> UNA INICIATIVA PARA ENFRENTAR LA PANDEMIA DE COVID-19

Hospitales modulares: cómo es el diseño y la construcción

Sus instalaciones permiten cubrir distintas complejidades asistenciales, desde áreas de enfermería hasta unidades de terapia intensiva y quirófanos. Además, son eficientes desde el punto de vista energético.

En plena pandemia de coronavirus, Ruca Panel SRL, empresa especializada en arquitectura y construcción modular, ha desarrollado una solución fundamental para enfrentar la urgencia sanitaria. Esto se debe a que diseña, fabrica y monta hospitales modulares, tanto transitorios como permanentes para cubrir la emergencia. Sus módulos permiten realizar todo tipo de servicios asistenciales, desde enfermería hasta terapia intensiva, incluido cirugías. Estas instalaciones, explican desde la compañía, brindan una mejor gestión de calidad de la construcción, reducen el impacto ambiental y son eficientes desde el punto de vista energético.

“Nos dedicamos a hacer desarrollo de módulos para todo tipo de usos. Ya hemos realizado muchas unidades vinculadas a la medicina, para uso hospitalario y asistencial, con instalaciones acorde, para cubrir todo el espectro de complejidades, desde áreas de espera y enfermería hasta unidades de terapia intensiva (UTIs), incluido quirófanos. En esta situación de emergencia generada por la pandemia, podemos construir módulos de prevención para tomar muestras



Los hospitales modulares se transportan en secciones completas.

separados de los centros médicos. Y además tenemos experiencia en la construcción de unidades de alta complejidad”, señala Luis Coliqueo, uno de los socios, de Rucapanel, en diálogo con Salud + Vida Sana. Y luego, detalla que estas construcciones modulares, se fabrican con estructuras metálicas autoportantes y que son transportadas en secciones completas a los sitios de emplazamiento, donde finalmente son ensambladas.

Con presencia activa en RSE (colabora con las comunidades y las empresas locales de los proyectos donde participa), Ruca Panel tiene más de 20 años de trayectoria

diseñando construcciones tanto para el sector corporativo, como para el sector público e institucional, satisfaciendo la demanda de compañías mineras, energéticas, bancos, franquicias, escuelas, jardines de infantes, hoteles, locales comerciales y complejos habitacionales. Uno de sus últimos desarrollos es la construcción de cajeros automáticos modulares para una entidad bancaria de primera línea.

Actualmente, también se encuentra desarrollando unidades de esterilización y sanitización, a partir de la utilización del ozono.

Más información
www.rucapanel.com.ar

TERAPIAS

> MEDICINA REGENERATIVA Y DOLENCIAS CRÓNICAS

El punto final al dolor articular

Está indicada para el tratamiento de artrosis, artritis, ligamentos y lesiones neurológicas.



Por Dr. Eduardo Katsiyannis - MN 64307

La Medicina Regenerativa es la ciencia a través de la cual se desarrollan distintas terapias que buscan, precisamente, regenerar tejidos y órganos, utilizando recursos propios del cuerpo. Enfermedades y afecciones que parecían no tener ningún tipo de terapia, hoy pueden ser tratadas gracias a este tipo de medicina. Sus resultados se logran de manera natural y sin complicaciones a futuro para los pacientes.

Entre las terapias a realizar se encuentra la utilización de las células madre autólogas (de uno mismo) para la regeneración de los tejidos. De esta manera, no se produce ningún tipo de rechazo inmunológico. Incluso, pueden ser estimuladas gracias a los productos de la propia sangre, tal como factores de crecimiento obtenidos a partir de las plaquetas.

Las células madre tienen la capacidad de diferenciarse y transformarse en distintas células del cuerpo. Además, poseen características regenerativas, protectoras e inmunoregulatorias, por lo que son grandes aliadas al momento de reparar tejidos. Se extraen del tejido graso, de la médula ósea o del cordón umbilical mediante un procedimiento sencillo.

Uno de los productos utilizados en la Medicina Regenerativa es el Plasma Rico en Plaquetas. Al aplicarse, calma el dolor, brinda mayor flexibilidad a las articulaciones,

A TENER EN CUENTA

Entre otras recomendaciones, la Medicina Regenerativa está indicada para tratar afecciones reumáticas (artritis, artrosis y dolor) y traumatológicas (Talón de Aquiles, rótulas, ligamentos y tendinitis). Incluso, lesiones neurológicas y compresiones medulares. Todo se lleva a cabo en medio de un proceso acompañado de un régimen con vitaminas que favorecen la resistencia del sistema inmune.

frena el proceso de envejecimiento, facilita la regeneración de tejidos y, en algunas oportunidades, ayuda a postergar la cirugía. Por su parte, la proloterapia y las inyecciones subcutáneas perineurales son técnicas efectivas que dan respuestas reales a un 80% de los casos de dolores crónicos en columna, desde cervicales a lumbares, hombros, muñecas, rodillas, tobillos o caderas.

La Medicina Regenerativa también se aplica para evitar la caída del cabello. Y en estética, es utilizada para recuperar la elasticidad de la piel, con productos autólogos (sin rechazo inmunológico).

Más información
www.regenerar.com.ar
mperez@regenerar.com.ar
WhatsApp: 11 3639-5418

ALFAJORES CERRO AZUL

Productos saludables con amplia variedad

“Nos sentimos fuertes y felices en lo que hacemos, ya que tenemos un compromiso social”. La frase pertenece a los hermanos Alfredo y Juan Llamas, creadores de Alfajores Cerro Azul. Desde Córdoba, su empresa elabora productos Libres de Gluten, entre ellos pan de molde y pan de hamburguesa, pizzetas, alfajores rellenos de dulce de leche y mousse bañados en chocolate, y alfajores sin azúcar agregada endulzados con estevia y altos en fibra. A esas propuestas se suma una línea de productos sin ingredientes de origen animal y un

nuevo símbolo de la marca, como los alfajores de mousse de vainilla y fresas endulzados con estevia, veganos y altos en fibra. “Mantienen la esencia de ser una golosina deliciosa y con las características más importantes que deben tener los alfajores”, comentan los hermanos Llama, desde Córdoba, al ser consultados sobre esa propuesta elaborada por Cerro Azul. Y en tono de orgullo, concluyen: “Logramos los mejores productos sin TACC para un público exigente, como son las personas con celiaquía y los veganos”.

