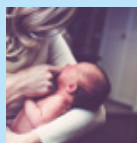


SALUD+VIDA SANA



Las heridas del post-parto

Cuáles son las cremas para las lesiones que la mamá y el bebé sufren en esta etapa. Los pasos que deben seguir.

PÁG. 2



La psicoterapia a distancia

El especialista Daniel Benítez explica detalles de esta modalidad. "Es lo que se viene más allá de la pandemia", dice.

PÁG. 3



San Exposito

¡EL SANTO DE LAS CAUSAS URGENTES!

Historia de la devoción popular y novena

www.sanexpedito.com.ar
www.sanexpedito.com.ar/se

SAN EXPEDITO

Historia de la devoción popular y novena

(JUAN ALBERTO PASQUINI)



ENFERMEDAD DE CHAGAS

Un estudio en el que participó la Argentina halló una formulación pediátrica para su tratamiento.

PÁG. 4

NUEVOS AVANCES

Una investigación descubrió que el cáncer remodela de manera continua su genoma a gran escala.

PÁG. 4

> EL CUIDADO DE LA SALUD EN MEDIO DE LA PANDEMIA DE CORONAVIRUS

CONTROLES MÉDICOS UNA CITA IMPOSTERGABLE

Los chequeos son tan esenciales como otras prioridades. Y más aún en aquellos pacientes de riesgo o que reciben medicación programada. La importancia de la actividad física.



Por **Dr. ARNALDO ANGELINO**

Médico Cardiólogo
 MN: 67706
 Director de Elcardiologo.com

Es notable ver como a veces, sin querer, por cuidar algo descuidamos otras cosas y se termina frente a peores situaciones que aquellas que pretendíamos cuidar. Esto es lo que está ocurriendo en relación a la falta de los controles médicos periódicos. Cantidad de gente no asiste por

temor al contagio, pero esa buena costumbre de concurrir a la consulta médica evita males mayores.

El hecho de haber logrado crear y tomar conciencia de la importancia de los chequeos periódicos de salud nos hizo visualizar cuántos problemas logramos evitar.

Vale destacar que la primera causa de muerte no traumática en el mundo es la enfermedad cardiovascular. Luego se ubica el cáncer. Y en la sociedad planetaria hay otra pandemia generalizada en los últimos años, que es la an-

gustia, acompañada por depresión y sentimiento de tristeza.

Justamente todos estos síntomas médicos se hacen visibles y tratables en general después de un chequeo y un diagnóstico. Sólo si tomáramos esas afecciones y frente a ellas los pacientes no se hicieran los controles médicos, estos cuadros provocarían una morbilidad inmensurable que seguro -estadísticamente hablando- competiría con cualquier otra causa de muerte incluyendo el mismísimo COVID-19.

Pero es importante señalar que no hay que confundir prioridades, desde ya el Quedate en casa es muy importante, pero, así como salimos para cosas esenciales -provisión de alimentos, trabajo, etc.-, debemos tener en cuenta que también entre los esenciales figura el chequeo médico que incluye los controles necesarios para proteger nuestra salud. Esta recomendación se acentúa mucho más ante los pacientes de riesgo o que reciben medicación programada.

Vale tener en cuenta que,

cuando el paciente realice la visita a su médico, el profesional ya tomó los recaudos y protocolos necesarios de protección más allá del COVID-19. Esos protocolos brindan seguridad tanto en los consultorios médicos como en las instituciones de salud.

Enfrentando otros peligros

Una de las cuestiones que unifica al planeta en esta pandemia ha sido el sedentarismo obligatorio

[Sigue en pag. 2 >>](#)

PANDEMIA

Los cuidados de la piel

El coronavirus se ha convertido en una preocupación sanitaria a nivel global, debido a su alta capacidad de contagio entre la población. Por eso, los expertos insisten con su recomendación del lavado frecuente de manos con jabón, el uso de alcohol en gel y tapabocas. Estas precauciones frente al COVID-19 pueden provocar daños en la piel de las manos y del rostro. Para aliviar esos inconvenientes, los especialistas en Dermatología recomiendan -entre otras cosas- hidratar muy bien la piel de las zonas en contacto con el barbijo, utilizar jabones sin detergente en la limpieza facial y, si ya se han producido marcas en la piel por el contacto con el tapabocas, sugieren utilizar cremas reparadoras que hidraten y reviertan los daños en la epidermis.

ESPACIO LABORATORIO BAJER

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



> LAS HERIDAS DE ESTA ETAPA

Post-parto: mamá y bebé

Tras desinfectar la piel, conviene elegir cremas que reparen, cicatricen y contengan calmantes.

Las heridas por cesárea o desgarro producidas durante el parto requieren que durante el proceso de cicatrización se mantengan limpias y desinfectadas.

Una vez que la herida ha cerrado y cicatrizado por completo y quitados los puntos, persisten secuelas no solo estéticas, sino también molestas.

Esto es así pues en la operación, además de piel, tejido subcutáneo y músculo (en caso de cicatrices más profundas), también se están cortando pequeñas terminaciones nerviosas. Por lo tanto, en el proceso de cicatrización, no sólo es la piel la que se tiene que regenerar, sino también las terminaciones nerviosas que requieren más tiempo.

¿Cuáles son los síntomas en la cicatrización de una cesárea?

Dolor abdominal, más o menos punzante, que puede llegar a ser profundo. Si la retracción de la cicatriz es pronunciada, pue-

de incluso hacernos modificar la postura, para -inconscientemente- evitar que la posición erecta del tronco produzca dolor.

Esta modificación de la postura puede incluso llegar a producir dolores de espalda.

¿Qué podemos hacer?

Como cualquier otra herida y antes de elegir un tratamiento especial para el tipo de lesión, se requiere limpiar y desinfectar la misma.

Siempre conviene elegir tratamientos, como cremas reparadoras y cicatrizantes de la piel, que asimismo contengan ingredientes calmantes para luchar contra el malestar y el picor frecuentes en la fase de reparación.

En cuanto al bebé, recuerda, si se molesta...

Debés cambiarle a menudo su pañal, dejarlo al aire libre en diferentes ocasiones y colocarle una crema reparadora a diario que ayude a aliviar sus síntomas evitando que sufra.

NOTA DE TAPA

<< Continúa texto de tapa

rio, el aumento de peso, el pasaje de masa muscular a masa grasa en los porcentuales del mismo peso que aumento. O sea, aumento a expensas de grasa y no de músculo, entre otros tantos temas de salud. Otro punto a tener en cuenta -y que debe ser controlado- es la pérdida de eficacia en las dosis de los medicamentos habituales, además de los casos de pérdida de la estabilidad física, química o psicológica. Estas razones hacen enfatizar la recomendación a la vuelta a la actividad física, ya que es necesaria y saludable, pero atención: implica riesgos y antes de comenzar -con más razón si se estuvo parado durante un largo período de tiempo- debemos recibir el apto físico que nos otorga el médico, que nos someterá a los controles de rutina.

Siempre debemos aplicar la ciencia médica con lógica y cordura en la toma de decisiones ya que "más vale prevenir que curar"



La vuelta a la actividad física, necesaria y saludable, debe realizarse luego de un control médico.

y esta antigua y sabia frase es sumamente aplicable frente a la pandemia. Además, si hiciéramos una mirada en términos económicos confirmaríamos que cualquier medida preventiva siempre es más económica que cualquier compli-

cación médica no deseada.

Por todo esto, y para evitar descuidos fatales en época de COVID, recomiendo: consulta con su médico habitual, que controle los remedios que toma, realice un chequeo preventivo de salud y que le otorguen el apto físico antes de retomar la actividad física. Camine, vaya al gimnasio, practique deportes o baile. En definitiva, ponga su cuerpo en movimiento y de esa forma evitaremos daños no deseados en tiempos de pandemia.

► MEDICINA HOLÍSTICA

¿Existe una solución para quienes padecen obesidad?

La electroacupuntura los ayuda a controlar la ingesta de alimentos.



Dr. Manuel Zajac
MN44488 - UBA

En pocos años la obesidad puede transformarse en epidemia. Ante esta realidad, la milenaria medicina China renueva su vigencia de la mano de la electroacupuntura, un método que activa el sistema nervioso disminuyendo la ansiedad en quienes no controlan su ingesta de alimentos.

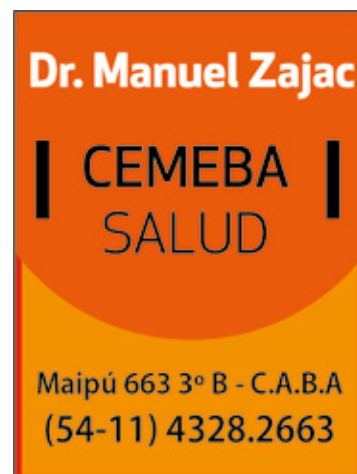
La depresión es uno de los motivos más frecuen-

tes en el trastorno alimenticio, ya sea por exceso o disminución. Es decir, por obesidad o delgadez. Pero los pacientes, en general, no son conscientes de esta patología, y la medicina holística los contempla en su integridad, dado que es frecuente encontrar obesos con trastornos como diabetes, hipertensión, urémicos, y otros desequilibrios psíquicos como angustia, estrés o ansiedad. El objetivo es que el paciente pueda sentirse mejor, baje de peso y se mantenga.

Respetar los códigos alimentarios dados por las Leyes de Escudero (completa, armónica, suficiente y adecuada), y armar un plan hipocalórico, hipofermentativo y normoproteico, permite un resultado importante en la reducción de la capacidad del estómago (by pass gástrico natural-sin cirugía).

Con respecto a la estética, la medicina holística hoy resuelve problemas como celulitis, drenaje linfático, estrías con un arsenal de aparatología. ■

www.cemebasalud.com.ar



ENTREVISTA

>LO ASEGURA EL PSICÓLOGO DANIEL BENÍTEZ, QUE DESDE HACE CINCO AÑOS REALIZA SESIONES BAJO ESTA MODALIDAD

“La psicoterapia a distancia es lo que se viene”

El especialista utiliza este método para tratar pacientes que viven en el interior del país, España y Estados Unidos, entre otros lugares. “Lo que cuenta es la palabra, y si la palabra llega en tiempo real, el ida y vuelta se da perfecto”, considera.

Ocurrió hace cinco años, cuando una de sus pacientes debió mudarse a la Costa Atlántica y planteó la necesidad de continuar con su tratamiento terapéutico. Al principio, las sesiones siguieron de manera telefónica. Más tarde, por chat. Y hoy, se mantienen por videollamada. La psicoterapia a distancia se impone en medio de la pandemia y Daniel Benítez puede considerarse un referente en esta modalidad.

Desde aquel comienzo hasta hoy, este psicólogo con amplia experiencia en consultorio privado sumó más pacientes a las sesiones bajo este método. Algunos viven en el interior de la Argentina. Y otros, incluso, residen en España, Estados Unidos, Ecuador y Noruega. “Acá lo que cuenta es la palabra, y si la palabra llega en tiempo real, el ida y vuelta puede darse de manera perfecta”, explica Benítez en una entrevista con **Salud + Vida Sana**.

-En los tiempos de conocimiento o generar confianza entre ambas partes, ¿qué diferencias existen entre la psicoterapia presencial y aquella que se hace a distancia?

-Funciona prácticamente igual. A manera introductoria, siempre propongo las entrevistas preliminares a un tratamiento, que me sirven como una aproximación a la dirección de la cura y evaluaciones diagnósticas. Y del lado de la persona, lo más importante es tomarse esas tres o cuatro entrevistas para ver si se siente escuchada. El punto clave es generar confianza en el vínculo terapéutico. A mi entender, eso funciona de la misma manera y con los mismos tiempos entre la psicoterapia presencial y la online.



-¿Y en el caso de los pacientes que hacían terapia presencial en tu consultorio y después empezaron a analizarse a distancia? ¿Cómo fue el cambio?

-En algunas personas aparecen dudas. Se preguntan, sobre todo, si es lo mismo o no estar a un metro de distancia que a través de una videollamada. Pero no dura más de 15 minutos. Ahora tengo muchos pacientes que han iniciado con la modalidad online y nunca nos hemos visto presencialmente. En mi experiencia, lo que pude reflexionar es que uno también pone el cuerpo en la psicoterapia a distancia. Yo lo estoy viendo, él también me ve; las membranas de su oído vibran con mis palabras, las mías con las de él...

-¿Bajo qué encuadre se realizan las sesiones?

-Igual que en la modalidad presencial. Se fija el día, el horario, los honorarios y la continuidad de los encuentros. Y le doy a elegir a

De acuerdo con mi experiencia, uno también pone el cuerpo en la psicoterapia a distancia”, opina Daniel Benítez.

la persona la plataforma que prefiera para hacer las sesiones. Puede ser por Skype, videollamada de Whatsapp, Zoom... Y hay quienes eligen el llamado telefónico. Se ve caso por caso. La psicoterapia a distancia es lo que se viene, pensando más allá de la pandemia.

-¿Cómo ha sido la experiencia de analizar a argentinos que viven en el exterior?

-A medida que se fueron sumando pacientes, y también comenzó a circular mi nombre, me interesé en la temática del desarraigo. Los argentinos tenemos ciertas particularidades:

mucha gente va al psicólogo, es algo bastante aceptado, y por ahí en países como España hay un prejuicio con este tema. Y también influyen los honorarios. Un psicólogo en Europa cobra entre 70 y 80 euros, una cifra muy alta. Otra impronta es la lengua materna. Más allá de que el paciente en cuestión viva en Londres y sepa inglés a la perfección, prefiere hablar de sus cosas más profundas con un compatriota y en su idioma de origen.

-Hay otro ida y vuelta...

-Exacto, los argentinos tenemos otros códigos. Tengo pacientes que hace 18 años viven en Francia, y conmigo mantienen un diálogo como si vivieran en Palermo. Se conectan con su historia, sus cosas íntimas. Y por más que pudieran trabajar con un psicólogo francés, hay cosas que se pierden. La lengua materna juega un papel importante.

-¿Y sentís que tenés algún

PRESENTE EN YOUTUBE

“Citas con tu historia”. Ese es el nombre del canal que Daniel Benítez tiene en YouTube. Allí, aborda diferentes puntos de la Psicología, pero enfocados en una cuestión más coloquial. “Si bien hablo de un tema general, apelo a lo que pueda convocar en la historia de cada persona que mira ese video”, explica. Y agrega: “A lo largo de los años de trabajo, aprendí de mis pacientes. Me nutrí y entendí los contenidos que fui adquiriendo de otra manera. Entonces, me surgió la idea de hacer videos cortos en YouTube”.

tipo de ventaja respecto a otros colegas tuyos que por la pandemia se vieron obligados a utilizar la psicoterapia online?

-Muchos me han dicho que les resultó complicado por la familiarización con el tema técnico, en cuanto a videollamadas, dispositivos, etc. Algunos tuvieron dificultades desde ese lado, pero yo, no. La posibilidad de comunicarme en tiempo real con alguien que está en otro lado del planeta, me parece fantástica. Hoy, con un teléfono, y con que sólo tenga Whatsapp, hay una posibilidad de pelearle a las resistencias para iniciar un tratamiento cuando uno está mal. Eso antes no estaba. Ahora la opción de mejorar nuestra calidad de vida puede estar en la palma de nuestra mano a un click de distancia.

Más info

www.danielbenitez.com.ar

Instagram:

@lic.danielbenitez.psico



DANIEL BENÍTEZ

ATENCIÓN PSICOLÓGICA A UN SOLO CLICK

Da el primer paso ahora!

LLEVAMOS ADELANTE UN ESPACIO TERAPÉUTICO PROFESIONAL PARA AYUDARTE A ENFRENTAR Y RESOLVER AQUELLO QUE TE HACE PADECER.

ENFOQUE RESOLUTIVO | ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ATAQUES DE PÁNICO. | PROBLEMAS DE RELACIÓN: PAREJAS, FAMILIA, ETC. TRASTORNOS DE ÍNDOLE SEXUAL. | SOLEDAD, FRUSTRACIÓN, DUELOS. | TOXICOMANÍA (ADIC.)

www.danielbenitez.com.ar

@lic.danielbenitez.psico

Psicólogo Daniel Benítez Citas con tu historia

INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

> LOS RESULTADOS DE UN ESTUDIO REALIZADO EN MÁS DE 300 NIÑOS DE LA ARGENTINA, BOLIVIA Y COLOMBIA

Chagas: aprueban una formulación pediátrica

Podrá ser utilizada en recién nacidos y hasta los 18 años. El papel del Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez en esta investigación.

Por primera vez, la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos aprobó un tratamiento de la enfermedad de Chagas en menores de dos años. La nueva formulación pediátrica de nifurtimox (una de las dos drogas disponibles para el procedimiento médico) recibió el visto bueno para toda la edad pediátrica, incluyendo recién nacidos desde 2,5 kg. hasta los 18 años de edad. Este avance se obtuvo a partir de un ensayo clínico de fase III prospectivo, con control histórico para evaluar la eficacia, seguridad y farmacocinética de nifurtimox en 330 niños con esta enfermedad.

El estudio se realizó en la Argentina, Bolivia y Colombia entre 2016 y 2018, y fue coordinado por el grupo de Parasitología-Chagas del Hospital de Niños Ri-



cardo Gutiérrez. “Este es un gran logro de la pediatría argentina y latinoamericana, que, a partir de una red de investigación clínica con altos estándares de calidad, obtuvo respuesta a una necesidad regional que impactará en la atención de los más vulnerables”, consideró el doctor Jaime Altcheh pediatra e investigador principal del CONICET, que lidera el equipo de trabajo.

La nueva formulación está preparada especialmente para su disolución en el agua, lo que

“El desarrollo de una formulación adaptada para niños facilita el tratamiento”, dijo el médico que lideró este estudio.

facilita su dosificación y administración en los niños. En ese sentido, el doctor Altcheh puntualizó: “Hasta ahora, se utilizaban las presentaciones de adultos

Unos 1.200 niños nacen cada año en el país con la enfermedad de Chagas, según datos de la Sociedad Argentina de Pediatría.

y se adaptaban a los niños. Eso conllevaba un problema, y es que cuando se fraccionaban las pastillas, no podía asegurarse que la concentración de la droga fuera la misma en cada parte. Esto generaba el riesgo de dar menores o mayores dosis a las necesarias”. Y luego agregó: “El desarrollo y validación, en estudios clínicos, de una formulación adaptada para niños resuelve este problema y facilitará el tratamiento”.

Los resultados de la formulación pediátrica de esta droga, tal como se dijo, fueron aprobados por la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos, por lo que a nivel local tendrá pronto el visto bueno de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología (ANMAT).

El Chagas es una enfermedad causada por el parásito *Trypanosoma cruzi*, que transmite hacia el humano la vinchuca -*Triatoma infestans*-. También puede ser contagiada por transfusión sanguínea o trasplante de órganos, durante la gestación, y por alimentos. Según datos publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se calcula que en el mundo existen entre seis y siete millones de infectados. Y en la Argentina, de acuerdo con estimaciones de la Sociedad Argentina de Pediatría, nacen 1.200 niños con esta enfermedad.

En un principio, el Chagas era frecuente, sobre todo, en las poblaciones pobres de América Latina. Sin embargo, en las últimas décadas se detectó cada vez más en Estados Unidos, Canadá, países de Europa y el Pacífico Occidental. Por primera vez en la historia, el 14 de abril pasado se celebró el Día Mundial de esta enfermedad, lo que resultó una oportunidad excelente para darle resonancia internacional, gracias al apoyo de instituciones de salud, centros de investigación, organizaciones y fundaciones.

INVESTIGACIÓN

Descubren que el cáncer muta siempre su genoma

Un estudio publicado en la revista científica *Nature* aportó evidencia acerca de que el cáncer remodela de manera continua su genoma a gran escala y que los cambios siguen durante toda la vida del tumor. El hallazgo fue prevalente en 22 tipos de tumores, incluidos el cáncer de mama, el cáncer colorrectal y el cáncer de pulmón. Y de acuerdo con el análisis de los autores del informe, estos resultados podrían contribuir en futuros análisis de tratamiento.

“Nuestro enfoque proporciona evidencia sustancial de la inestabilidad cromosómica en curso con un nivel de detalle que antes era imposible”, señaló Roland Schwarz, uno de los líderes del trabajo. Los científicos, vale destacar, trabajaron durante los últimos cinco años para desarrollar un método que podría ayudar a aclarar estas mutaciones a gran escala. “Comprender la cantidad de inestabilidad cromosómica en curso y la heterogeneidad del número de copias resultante podría brindar futuros enfoques de tratamiento”, anticipó Tom Watkins, principal autor del estudio, cuyos resultados fueron calificados como “muy interesantes” por un grupo de científicos argentinos.

URBAN BARO

Una máscara respiratoria de vanguardia

Marzo de 2020. De a poco, la pandemia de coronavirus empezaba a impactar en la Argentina y, entonces, cuatro emprendedores de distintos ámbitos notaron la falta de herramientas de protección de calidad en el sistema de salud. Ese escenario los llevó a crear Urban Baro. Y un mes después, dieron su primer paso exitoso en el mercado, al comercializar un protector facial con diseño propio.

“Con esta experiencia como socios, en mayo decidimos redoblar la apuesta: fundamos Baro Global SRL y comenzamos a buscar otros problemas para resolver”, cuentan desde la empresa. Y gracias a sus conocimientos en diseño de productos masivos, crearon la UrbanMask®. “La primera máscara respi-

ratoria confeccionada con un material flexible, con calidad de protección médica por los filtros de tela SMS para el público urbano. Posee más protección que un tapabocas de tela y es más fácil de higienizar”, detallan en diálogo con **Salud + Vida Sana**.

A diferencia de un barbijo tricapa, la UrbanMask® es reutilizable. “También posee una protección excelente al alcance del público urbano y cuenta con la posibilidad de adquirir filtros con aromas para que la experiencia sea más placentera”, agregan desde Urban Baro, que además comercializa protectores faciales llamados UrbanShield® y otros productos de protección sanitaria.

Más info en www.urbanbaro.com

BARO

Encontrá todos los productos de protección urbana de calidad en www.urbanbaro.com

AULO GELIO

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

PROTECCIÓN PARA TODA LA FAMILIA

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

LIBRE DE DEET

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