




# UNA PAUSA NECESARIA

Llegó julio y, con él, las tradicionales vacaciones de invierno.

Durante dos semanas los chicos no tendrán clases. Y eso tiene una explicación: además de las bajas temperaturas, el receso invernal es, según la mirada de varios especialistas, un corte necesario a esta altura del año porque sirve para descansar y asimilar los conocimientos aprendidos. También para arrancar con mucha energía la segunda mitad del año. Páginas 4 y 5. EL LITORAL


Cumplimos con  
brindarte la  
mejor atención

Cumplimos 30 años...  
*y seguimos cumpliendo*

 **DIAGNÓSTICO  
POR IMÁGENES**

f @ www.diagporimagenes.com

# Multiplicá tus beneficios

Si sos socio de Jerárquicos Salud, accedé sin cargo a Garay Premium. Descargá la app Sanatorio Garay y conocé más. 



MUNICIPALIDAD DE SANTA FE



Santa Fe  
Capital

## SANTA FE SE ILUMINA

INVERSIÓN 2022

**\$915.219.518**

LA CIUDAD CONTARÁ CON

**65%** de iluminación led

Estamos llevando adelante un ambicioso plan de iluminación que implica la instalación de **8.072 nuevos artefactos LED** y **3.526 nuevas columnas**.

Estamos cumpliendo. Estamos haciendo una ciudad mejor.

# LA IMPORTANCIA DEL RECESO INVERNAL

Hasta el 22 de julio hay, en toda la provincia de Santa Fe, vacaciones de invierno. Los chicos no van a clases y tienen dos semanas de descanso. ¿Por qué es necesario este parate a mitad de año? Viví Mejor lo consultó con diferentes especialistas



Mónica Ritacca

Vacaciones significa “parar de hacer lo que hacemos todo el año o habitualmente”. Entonces uno deja de hacer para descansar, por eso las vacaciones son derechos de los que trabajan o estudian.

Las vacaciones tienen que ver con el

## ¿PARA QUE LEAN LOS CHICOS!

### 7 IDEAS PARA PASARLAS GENIAL

**Salir con abuelos.** Siempre, las dos semanas de vacaciones están programadas para los chicos. Hay obras de teatro y funciones de cine a toda hora. El problema es que los padres, por lo general, no están de vacaciones y continúan con su rutina. Frente a esta situación, es el momento de recurrir a los abuelos.

**Leer libros.** No creas que esta opción es aburrida. Al contrario. Pensá en la siguiente situación: te levantás de dormir, desayunás y luego regresás a la cama calentita para leer una historia de amor, de aventura o de suspenso. Las vacaciones son un momento para hacer cosas diferentes, así que si sos de los que permanentemente juegan a la play o están con el celular en la mano tratá de evitar la tecnología por dos semanas.

**Mirar películas.** Seguramente alguien te recomendó una película que hasta el momento no tuviste la oportunidad de ver. Hacé memoria y recordala. La idea es que las disfrutes como si fuera una función en el cine: acomodate en un sillón, oscurecé el ambiente y acompañá la película con pochoclos.

placer, el jugar, hacer lo que nos gusta, lo que sentimos. Allí aparecen grandes apasionamientos por algo. Los chicos o adolescentes en vacaciones se animan a hacer cosas nuevas: Viajar a lugares distintos en familia, tener aventuras. También es bueno leer un cuento o libro desconocido, dibujar, escribir, mirar películas, andar en bici, en patines, estar al aire libre, estar más con los papás, abuelos, primos y amigos.

En las vacaciones también podemos aburrirnos, y esto resulta conveniente. Al no tener actividades y obligaciones podemos disfrutar del ocio. Dicen que el ocio es un gran maestro porque nos enseña millones de cosas.

Por último, diremos que las vacaciones son una hoja en blanco que, si aprovechamos bien sirven para sumar a nuestra vida y bienestar, por eso tienen que ver con la salud. Se “pierde tiempo” para ganarlo interiormente y así todo puede funcionar mejor.

**Hacer manualidades.** Aunque no lo creas, las vacaciones de invierno sirven mucho para despertar la creatividad. Fijate qué cosas tenés en tu casa que puedas reciclar y convertite en artesano. También podés aprender cosas nuevas si te las proponés como desafíos. Por ejemplo, aprender a silbar o a tejer con dos agujas...

**Ordenar tu habitación.** Esto no te va a resultar muy divertido en vacaciones, pero tu mamá va a estar feliz y seguro te da una recompensa como puede ser un hermoso paseo. La falta de tiempo no es una excusa para poner orden a tus cosas, y es bueno para encontrar objetos que ni sabías que tenías o pensabas que habías perdido. También podés ordenar los archivos de tu computadora.

**Invitar amigos.** Esta idea es poco original, pero sin lugar a dudas es buenísima. Alguna tarde podés invitar amigos a tu casa y jugar juegos de mesa o, si hay sol, disfrutar el patio con actividades al aire libre. Ese plan debe ir acompañado de una buena taza de leche chocolatada con galletitas. ¡A tus amigos les va a encantar!

**Dormir.** Es cierto que tenés que descansar porque las vacaciones también están para eso así que dormí bien para arrancar las clases con las pilas bien cargadas.



## “TIEMPO DE DESCANSO Y RENOVACIÓN DE ENERGÍAS”

María Laura Pascutto (\*)

“Cortar con las clases dos semanas en julio es necesario. Es un mes de muchísimo frío, donde los virus circulan más que en otras estaciones y entonces quedarse en casa, calentitos, es la mejor opción. Es un tiempo que debe servirle a los chicos para descansar y renovar energías así pueden arrancar con todo la segunda mitad del calendario escolar. Además es en



estas dos semanas donde todo lo aprendido en el año serán asimilados”.

(\*) Docente y directora de escuela.

## “TODO LO APRENDIDO SE ASIMILA EN TIEMPOS DE DESCANSO”

Verónica Alonso (\*)

“El crecimiento de un niño se da por ciclos y la internalización de los aprendizajes también. Los procesos del conocimiento, hablando de internalización de cualquier tipo de aprendizaje ya sea intelectual o físico, se asimila en momentos de descanso. Entonces las vacaciones de invierno sirven para eso, para que estos aprendizajes que se dieron en la primera parte del año, en los primeros meses del año, se asimilen. Es en las dos semanas de julio cuando el cerebro de un niño descansa de toda esa información, de todo ese saber cognitivo que los docentes les transmiten desde el comienzo de clases; sin embargo es en esos quince días que será asimilado. Es importante que en los procesos de descanso se descansen y se haga cualquier otra actividad. Los



padres no deben insistir en repasar conceptos o cosas que quedaron a medias. En estas dos semanas los chicos necesitan hacer algo que sea súper recreativo, como ir al cine, a la plaza, estar en contacto con la naturaleza, hacer actividades deportivas, jugar... Todo eso les va a servir para desestructurarse, para no crear niños obsesivos y estereotipados. Yo como terapeuta infantil y terapeuta de adultos lo que les recomiendo a los padres en este tiempo de descanso invernal de los niños es que se relajen”.

(\*) Psicóloga.

## “VACACIONES SON VACACIONES”

Alejandra Canavesio (\*)

“No tengo la menor duda de que las vacaciones de invierno son necesarias para los chicos. En el consultorio todos me dicen “Ale no veo la hora de que lleguen las vacaciones y parar un poco”.

Habida cuenta de la cantidad de meses que tiene el año, llegar a la mitad y hacer una pausa de dos semanas sirve para resetearse de rutinas. Es decir: levantarse más tarde, acostarse más tarde... El hecho de que puedan dormir sin reloj ya es muy positivo.

De la misma manera que nos estresamos los adultos, se estresan los chicos; y uno muchas veces cree que como son niños no les pasa nada. Sin embargo no es así.

Su cerebro, a diferencia del cerebro de un mayor, no está en condiciones de manejar ciertas cuestiones. Son totalmente diferentes. Entonces, en vacaciones se oxigenan. Este receso invernal debe servir para recuperar vínculos, conversar más, hacer actividades compartidas que impliquen un corte de lo escolar. Entiendo que no es fácil porque muchos padres continúan con sus rutinas laborales.

Asimismo, de la misma manera que es importante esta pausa en julio,



es fundamental que los niños no empleen el tiempo en casa delante del celular o la computadora. El uso abusivo que se hace de las pantallas es absolutamente insano, tóxico y es mil veces más perjudicial que no hacer una pausa.

Entonces: las vacaciones de invierno son muy importantes. Pero no por ir o no a la escuela sino por lograr un descanso total y absoluto del cerebro, una oxigenación completa.

Pero si en ese tiempo el chico está frente a una pantalla no tiene ningún sentido y sería preferible que esté en la escuela. No digo que no lo esté, pero sí que lo haga por poco tiempo. Menos que el habitual. Lo último que quiero decir es que las vacaciones son vacaciones y, por ende, no deberían darle actividades a los chicos para hacer en casa. Esto lo sostengo desde hace 30 años”.

(\*) Psicopedagoga.

## “CUANDO SALGAN A DISFRUTAR, LLEVEN BARBIJOS”

Carlos Alico (\*)

“En vacaciones de invierno es importante realizar actividades diferentes a las de todos los días, dormir más... Claramente, hay que aprovecharlas para hacer cosas distintas a las habituales. Yo se que para los padres puede ser complicado porque ellos siguen su ritmo, pero también es importante que se hagan un tiempo para disfrutar del tiempo con sus hijos. Ellos están esperando una invitación a merendar, a tomar un helado...

Por otro lado no podemos dejar de lado una realidad, que es la situación epidemiológica que



estamos atravesando desde hace dos años: el Covid. Debemos cuidarnos, debemos tratar de aprovechar espacios al aire libre y no tanto los espacios cerrados; incluso utilizar barbijos en lugares como teatros o cines o algún lugar que no haya ventilación”.

(\*) Pediatra.

# Se cumplieron 101 años de la primera aplicación DE LA VACUNA BCG

El 1° de julio de 1921 se aplicó por primera vez la vacuna contra la Tuberculosis desarrollada por los científicos franceses Albert Calmette y Camille Guérin, quienes la prepararon utilizando una forma atenuada del bacilo bovino. La vacuna BCG (Bacilo Calmette-Guérin) no previene la enfermedad, pero sí baja la gravedad en los pacientes más vulnerables como son los niños y recién nacidos.

## VIVI MEJOR

Recientemente se conoció que en la provincia de Santa Fe hay unas 700 personas con Tuberculosis. La pandemia por Covid-19 desplazó el foco de atención de enfermedades que son consideradas endémicas, entre ellas esta enfermedad. Es por ello que autoridades sanitarias piden que en la evaluación de cuadros respiratorios se incorpore esta posibilidad.

A 101 años de la creación de la vacuna que previene la Tuberculosis, que es la BCG, y del contexto actual viene bien tener en cuenta una serie de cuestiones sobre esta enfermedad.

La Tuberculosis (TBC) es una enfermedad infecto-contagiosa que afecta principalmente a los pulmones, pero que puede atacar otras partes del cuerpo, llegando a ser muy grave. La causa una bacteria conocida como "bacilo de Koch" que se contagia a través del aire por contacto con una persona enferma. Si no se trata oportunamente, puede causar daño permanente en los pulmones.

## TRANSMISIÓN

Los enfermos que no están en tratamiento, al toser o estornudar, eliminan las bacterias al aire que entran a los pulmones de la persona sana. Ésta se infecta pero no se enferma. Para que suceda, el contacto con la persona enferma debe ser prolongado, y debe compartir ambientes pequeños y poco ventilados. Las personas inmunodeprimidas pueden adquirir más fácilmente la enfermedad.

Cuando el enfermo se encuentra haciendo tratamiento no contagia a otros. Es importante aclarar que la Tuberculosis no se contagia por compartir el mate (práctica ya no recomen-



dada), cubiertos, vasos, etc., con una persona enferma.

El síntoma principal es la tos persistente por más de 15 días. Además, se puede presentar junto con:

- fiebre;
- sudoración por la noche;
- cansancio permanente;
- pérdida de peso;
- falta de apetito.

Ante la persistencia de tos durante más de 15 días, es importante consultar al médico, para realizar un estudio muy sencillo (estudio del catarro) y empezar

el tratamiento lo antes posible, de ser necesario.

El estudio y tratamiento para la Tuberculosis son gratuitos en todos los centros de salud y hospitales públicos de la provincia. De hecho la medicación para tratar esta enfermedad se produce en el LIF.

Detectar la Tuberculosis en forma temprana es una de las principales herramientas para combatir la enfermedad. Con el tratamiento adecuado durante el tiempo indicado por el médico, la persona enferma logra curarse sin contagiar a otros.

## A TENER EN CUENTA

- La Tuberculosis tiene cura, sobre todo si su detección es temprana y el tratamiento es adecuado
- El Calendario Nacional de Vacunación contempla la dosis en el recién nacido. Es fundamental la aplicación de la vacuna BCG al nacer, como única dosis en la vida, para evitar la aparición de formas graves como meningitis por TBC. La vacuna no previene la enfermedad, sólo las formas graves en los pacientes más vulnerables como son los niños y recién nacidos.
- Todo paciente tratado correctamente no contagia. Por ello es muy importante la consulta temprana y el diagnóstico precoz por el Centro de Salud, así como el cumplimiento total del tratamiento, que dura como mínimo 6 meses (según cada caso).

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- La cura de los enfermos es la principal forma de evitar la transmisión de la Tuberculosis.
- Controlar a todos los contactos de la persona que tiene Tuberculosis cuando permanecen con el enfermo en un ambiente cerrado durante varias horas por día.
- Vacunar al recién nacido con la vacuna BCG para prevenir las formas graves de Tuberculosis antes de salir de la maternidad.
- Cubrirse la boca al toser o estornudar.

El tratamiento dura al menos 6 meses para que una persona se cure totalmente. La medicación se toma frente al personal de salud que acompaña y ayuda a realizar el tratamiento en el centro de salud. Los síntomas suelen mejorar en 2 a 3 semanas, pero ante la mejora de los síntomas no debe suspenderse la medicación. El pronóstico es excelente si la Tuberculosis pulmonar se diagnostica a tiempo y el tratamiento se inicia rápidamente.



# HEPATITIS C: detectar para curar

La hepatitis C es una enfermedad que tarda décadas en dañar al hígado, con consecuencias graves. Hoy en día existe un tratamiento con una tasa de curación superior al 90 %, pero para ello es clave detectar la patología a través de un análisis de sangre.

## VIVÍ MEJOR

En la actualidad no existe una vacuna contra la Hepatitis C, pero sí un tratamiento con una tasa de curación superior al 90 %. Como la enfermedad no presenta síntomas -hasta que las consecuencias son graves- se estima que más de la mitad de quienes tienen el virus, lo desconocen.

El 28 de Julio se conmemorará el Día Mundial de las Hepatitis en honor al natalicio de quien descubrió el virus de la hepatitis B y desarrolló la primera vacuna: el nobel Baruch Samuel Blumberg.

El tratamiento para tratar la Hepatitis C dura entre 3 y 6 meses.

## CÓMO SE DIAGNOSTICA

Para saber si se tiene la enfermedad, que es asintomática, basta un laboratorio. El análisis consiste en una muestra de sangre y se puede pedir al realizarse un chequeo de rutina. Por ello, cuando el médico ordena un análisis para ver el colesterol, le podemos pedir que también incluya los de hepatitis B y C.

La transmisión de la hepatitis C se da por contacto de sangre con sangre y quienes tienen mayor riesgo de contagio son quienes se hicieron transfusiones hace más de dos décadas (cuando habían menos medidas de seguridad), los politransfundidos, quienes hicieron diálisis o compartieron agujas. La con-

secuencia más grave de este virus es el cáncer de hígado.

## ¿QUÉ ES LA HEPATITIS?

La hepatitis viral es una inflamación del hígado causada por un grupo de virus (A, B, C, D y E). También puede deberse a otras infecciones, sustancias tóxicas (alcohol o determinadas drogas) o enfermedades autoinmunitarias.

La hepatitis A y B tiene vacuna. Todos los niños deben vacunarse contra la hepatitis A según el Calendario Nacional de Vacunación, mientras que los adultos deben consultar si necesitan vacunarse contra la hepatitis A. La vacunación para la hepatitis B es universal, no tiene contraindicaciones y está disponible en hospitales y centros de salud de todo el país.

Para la hepatitis C aún no existe una

**La hepatitis viral es una inflamación del hígado causada por un grupo de virus (A, B, C, D y E). También puede deberse a otras infecciones, sustancias tóxicas (alcohol o determinadas drogas) o enfermedades autoinmunitarias.**

# ¿DE QUÉ SE TRATA EL SÍNDROME QUE PADECE EL CANTANTE JUSTIN BIEBER?

Recientemente trascendió que el joven cantante canadiense Justin Bieber atraviesa un Síndrome llamado Ramsay Hunt, que es la reactivación del virus de la varicela que produce una especie de culebrilla afectando nervios de la cara y oído.

**Dr. Diego Montes de Oca (\*)**

La varicela es una de las enfermedades eruptivas más frecuente de la infancia producida por el virus Varicela Zóster. Es altamente contagiosa y afecta al 90% de las personas.

La prevención de las formas graves se consigue con la vacuna de la varicela, que se aplica a los 15 meses y a los 5 años.

En niños suele no tener complicaciones, pero no siempre es así, y en los adultos el índice de complicaciones es mucho mayor sobre todo en aquellos que tienen las defensas bajas.

Lo importante para comunicar es que el virus que produce la varicela (varicela

zóster), queda como adormecido en el cerebro durante toda la vida.

Este virus adormecido ante determinadas circunstancias como lo son el aumento de la edad y las bajas defensas, entre otras; reactiva al patógeno y provoca la extremadamente dolorosa enfermedad, varicela zóster (la famosa culebrilla).

También puede producir el síndrome que padece el cantante canadiense Justin Bieber, llamado Ramsay Hunt, una reactivación de dicho virus que produce una especie de culebrilla afectando nervios de la cara y oído (sobre todo el nervio facial), produciendo problemas en la movilidad de la cara, dolor y alteraciones auditivas, entre otros síntomas.

Para prevenir la culebrilla existen



vacunas que son muy parecidas a la de la varicela, que producen un refuerzo en las defensas contra el virus adormecido en el cerebro para mantenerlo dormido y que no se active. Las mismas se pueden aplicar a mayores de 50 años.

En resumen, el virus de varicela zóster produce inicialmente varicela, para

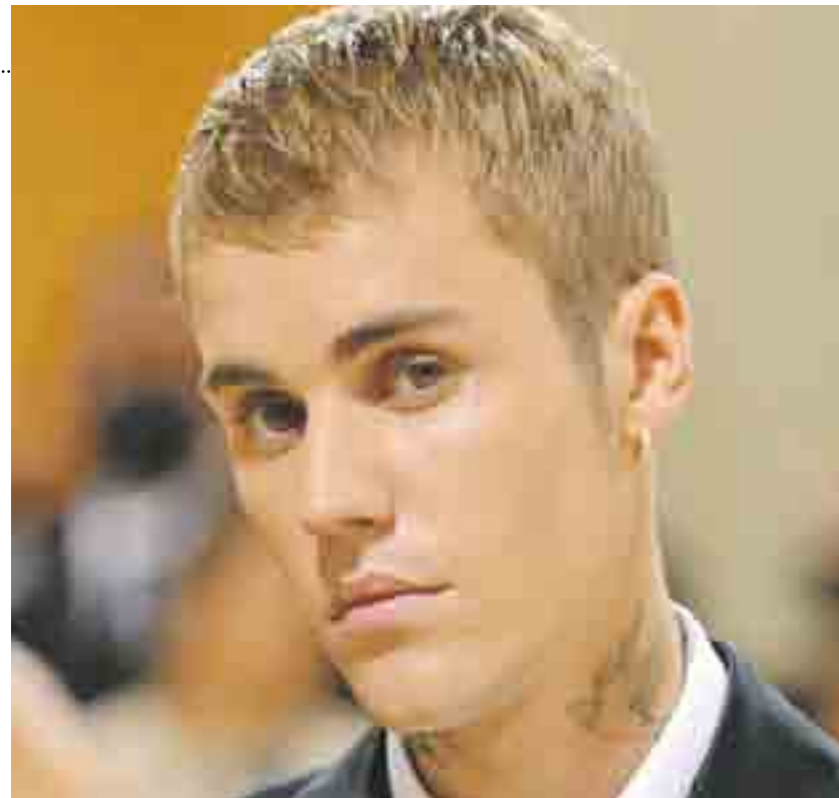
quedar dormido en el cerebro pudiendo ocasionar luego culebrilla o este raro síndrome de Ramsay Hunt. La vacuna de la varicela está en calendario oficial a los 15 meses y 5 años, y la vacuna de varicela zóster es optativa a partir de los 50 años.

(\*) Pediatra.

## CANTAUTOR CANADIENSE

Justin Drew Bieber nació el 1 de marzo de 1994 en el St. Joseph's Hospital, en London, Canadá. Poco después se trasladaría a Stratford, Ontario, Canadá, ciudad donde creció. Se crió junto a su madre, Pattie Mallette, madre soltera. Su madre lo dio a luz cuando tenía 18 años, y durante su juventud ocupó diversos trabajos de baja remuneración para mantener el hogar en el que ella y Justin vivían. Su padre es Jeremy Bieber un carpintero que se había casado con otra mujer y tuvo otros dos hijos. Durante su niñez, Justin demostró interés por el hockey, el fútbol y el ajedrez, pero siempre mantuvo para

sí mismo sus aspiraciones musicales. Con el paso de los años aprendió de manera autodidacta a tocar el piano, la batería, la guitarra y la trompeta. A la edad de 12 años, participó en un concurso local de canto en Stratford, donde obtuvo el segundo lugar tras cantar el tema "So Sick" del cantante de R&B Ne-Yo. Al ver el talento de su hijo, su madre decidió publicar un video del concurso en YouTube para que los familiares y amigos cercanos pudiesen ver al pequeño. Así fue como lo descubrió un productor musical y su carrera fue en ascenso. Justin Bieber se convirtió en un ídolo popular y pese a su corta edad ya atravesó por varios escándalos mediáticos. También cosechó muchos premios.



## LA RESONANCIA MAGNÉTICA y su gran aporte a la medicina

Muchas veces, a la hora de acudir al médico, es posible que se solicite una resonancia magnética. Ahora bien... ¿qué permite ver este estudio? ¿Para qué se realiza? Diagnóstico por Imágenes es un centro de referencia en Santa Fe y la Región, y desde allí explican a Viví Mejor las principales dudas.

La imagen por resonancia magnética es una técnica no invasiva que utiliza el fenómeno de resonancia de los átomos de hidrógeno presentes en las moléculas de agua cuando se lo somete a la fuerza de un campo magnético. La información obtenida de la interacción de los átomos se transforma en imagen gracias a potentes softwares de reconstrucción. La imagen obtenida en diferentes planos anatómicos brinda información sobre la anatomía y composición de la región estudiada. Su uso es amplio, y el campo de acción está creciendo cada vez más.

Tiene gran valor dentro de la medicina deportiva, neurología y cardiología

y en la detección y seguimiento de procesos infecciosos, inflamatorios y tumorales. El elemento principal del equipo es un imán capaz de generar un campo magnético constante de diferentes intensidades según su potencia. En Diagnóstico Por Imágenes contamos con resonadores de alto campo, 1,5Tesla y 3Tesla; y de bajo campo, 0,31Tesla

**Resonador de Alto Campo 1,5T:** está constituido por un gran electroimán cilíndrico, una mesa exploratoria y un puesto de control desde donde se programa y controla cada prueba. Permite realizar estudios de huesos y articulaciones, columna, abdomen, pelvis y mamas. Dentro del campo de la neurología se

realizan estudios generales del encéfalo y demás estructuras del endocráneo y estudios especializados como la tractografía por RM.

**Resonador de Alto Campo 3T:** es uno de los últimos avances en resonancia magnética para uso médico. Su potencia permite disminuir el tiempo de examen considerablemente. Presenta un diseño agradable y comfortable. Las aplicaciones son múltiples y diversas, desde estudios generales de todo el cuerpo hasta estudios especializados como RM con espectroscopía para el análisis de la composición química de los tejidos, RM con perfusión de órganos como próstata, mamas, corazón y cerebro, RM con difu-

La resonancia magnética tiene gran valor dentro de la medicina deportiva, neurología y cardiología y en la detección y seguimiento de procesos infecciosos, inflamatorios y tumorales.

sión de cuerpo entero, estudios dinámicos de pelvis, entre otras.

**Resonador de bajo campo 0,31T para partes dedicadas:** tecnología dedicada a pequeñas articulaciones como codo, muñeca, mano, rodilla, tobillo y pie. Gracias a su diseño y composición es prácticamente insonoro y sumamente comfortable.

Material elaborado por Diagnóstico por Imágenes.



## POBRECITO...

A los niños siempre hay que hablarles con la verdad. Puede que duela, pero será una vez. La mentira, en cambio, duele siempre.

Psp. Ma. Alejandra Canavesio (\*)

“La abuela de Esteban falleció hace dos días, los papás de Lisandro están por separarse en cualquier momento, Mauro y su familia se mudarán de casa en un mes y a Germán van a cambiarlo de escuela ni bien reinicie las clases después de las vacaciones...”

El punto en común que tienen estos niños es que ninguno de ellos está al tanto de lo que sucedió, sucede o sucederá (y que los involucra), porque sus padres se han instalado en el tan mentado “pobrecito”... que los conduce a silenciar las verdades, sin percatarse de que

es el temor el que los mueve a proceder, con una lástima que tampoco se atreven a aceptar como tal...”

La enseñanza de que la verdad debe estar presente en todo parece estar en franca decadencia. Queremos hijos que no nos mientan y, sin embargo, les mostramos mentira tras mentira, demasiado a menudo, tanto en cuestiones importantes como en aquellas que aparecen como supuestamente insignificantes... cuando no lo son. Nunca y ninguna de ellas.

El hecho de que los niños sean niños no es licencia para tomarlos por tontos y, ocultarles verdades o mentirles, termina colocándolos en ese sitio.

Cuando el adulto-padre toma alguna decisión que de algún modo afectará “negativamente” al niño-hijo, con frecuencia aparece la conducta culpógena de no decirle o decirle una cosa por otra, por lástima y con tal de que “no sufra”, sin percatarse de que, tarde o temprano, el sufrimiento será mayor porque, al hecho en sí, se le agregará la actitud de haberle mentado.

“¿Cómo voy a decirle que su abuela murió... que su padre y yo vamos a separarnos... que nos mudaremos y no vivirá más en esta casa que tanto le gusta...o... que ya no compartiré sus mañanas con los compañeros de siempre?...” Y yo pregunto: no decirle... ¿vivirá a la abuela, detendrá la separación, suspenderá la mudanza o impedirá el cambio de escuela?... Decirle que la abuela se fue de viaje, que los papás están un poquito peleados, que se irán por un tiempito de la casa o, directamente, el día que reinician las clases llevarlo a una escuela nueva esgrimiendo alguna excusa antes de bajar del auto, ¿conduce a que al niño sea feliz? ¿Deriva en alguna sensación placentera que signifique tranquilidad, seguridad y certeza? ¿Implica algo más que no sea el zafar de un momento por no querer el adulto asumir las consecuencias de la reacción que supone va a tener el niño?... Entonces ¿es realmente a éste a quien se intenta “cuidar” o es el adulto el que “se cuida”, escapándose?...

Alguna vez escuché a alguien (muy sabio por cierto) decir que “la verdad duele una vez y la mentira duele siempre”... y estoy absolutamente de acuerdo. Llamar a las cosas por su nombre... ¿hace que duelan más o simplemente hace que duelan si es que tienen que doler, porque son dolorosas?...

Las experiencias de vida de tinte “negativo” han de ser utilizadas siempre como recursos para que el niño aprenda que cada situación vivida y a vivir implica e implicará procesos de elaboración y duelo que le permitirán la asimilación y acomodación a/de aquello que vive, para conseguir una adecuada adaptación a la realidad. Sabiendo dónde está parado y a qué atenerse, en vez de ser un pobrecito, logrará un comportamiento rico que le permita crecer... de la piel para adentro.

Evitar que el niño viva situaciones dolorosas cuando no existen para él es una cosa y otra, muy distinta, es negarlas cuando sí son reales, concretas y presentes en su vida.

Evitar que el niño viva situaciones dolorosas cuando no existen para él es una cosa y otra, muy distinta, es negarlas cuando sí son reales, concretas y presentes en su vida.

Alguna vez escuché a alguien (muy sabio por cierto) decir que “la verdad duele una vez y la mentira duele siempre”... y estoy absolutamente de acuerdo. Llamar a las cosas por su nombre... ¿hace que duelan más o simplemente hace que duelan si es que tienen que doler, porque son dolorosas?...

Las experiencias de vida de tinte “negativo” han de ser utilizadas siempre como recursos para que el niño aprenda que cada situación vivida y a vivir implica e implicará procesos de elaboración y duelo que le permitirán la asimilación y acomodación a/de aquello que vive, para conseguir una adecuada adaptación a la realidad. Sabiendo dónde está parado y a qué atenerse, en vez de ser un pobrecito, logrará un comportamiento rico que le permita crecer... de la piel para adentro.

Evitar que el niño viva situaciones dolorosas cuando no existen para él es una cosa y otra, muy distinta, es negarlas cuando sí son reales, concretas y presentes en su vida.

(\*) Psicopedagoga. M.P. N°279.L.I.F.8.

# COLÁGENO HIDROLIZADO, LA SOLUCIÓN ANTE LA FALTA DE PRODUCCIÓN DEL COLÁGENO NATURAL

La alimentación, la hidratación y la actividad física, entre otros factores, aceleran o retrasan los signos del envejecimiento de la piel. En esta nota, consejos para combatirlo.

Más allá de la rutina de skincare, con el uso de cremas hidratantes, el uso diario de protector solar u otros, que son cuidados externos a la piel, es necesario incluir entre nuestros hábitos saludables, tratamientos internos que promuevan la renovación de las células de los tejidos blandos.

En la actualidad la respuesta a este tratamiento es suplementar el cuerpo con la ingesta de colágeno hidrolizado que combate los signos de envejecimiento de raíz renovando e hidratando la piel desde el interior.

### ¿QUÉ ES EL COLÁGENO?

El colágeno es una proteína que se encuentra de manera natural en nuestro cuerpo y está presente en huesos, cartílagos, tendones, articulaciones y piel, entre otros órganos. Tiene una función fundamental en los tejidos conectivos del cuerpo, brindándoles firmeza y elasticidad.

Sin embargo, a partir de los 25 años la producción natural de colágeno comienza a reducirse gradualmente, aparecen las primeras arrugas y la piel empieza a tornarse más seca.

Otros problemas relacionados al decrecimiento de esta proteína son la caída y debilitamiento del cabello, uñas débiles y quebradizas, dolor y desgaste de las articulaciones y pérdida de flexibilidad corporal.

Por esta razón, ante la aparición de estos síntomas es importante comenzar a suplementar el colágeno que el cuerpo ya no produce en cantidad. “El colágeno hidrolizado es un suplemento ideal para comenzar a incorporar diariamente junto con otros hábitos saludables como el ejercicio y la buena alimentación”, señaló María Imazu de Yatta una empresa joven de dos mujeres santafesinas que se dedica a desarrollar este producto.

“A medida que vamos perdiendo colágeno, el cuerpo también se va acostumbrando a esa baja producción porque enfoca su atención a otras funciones que considera más necesarias. Entonces, volver a incorporar esta proteína al organismo también genera un efecto estimulante que fomenta nuevamente su producción”, explicó Laura Antezana, también parte de Yatta.

Los cambios estéticos más notorios de una persona que comienza a consumir regularmente colágeno serán una piel más hidratada, fortalecimiento de uñas que antes eran quebradizas o sufrirán descamación, una menor caída del cabello, entre otros. “Es una buena opción para complementar una rutina del cuidado de la piel, ya que en la fórmula se combinan antioxidantes como Vitamina C, Vitamina E y Coenzima Q10, que potencian el efecto del producto”, recomendó Imazu.

Pero la reincorporación del colágeno en el organismo no solo provoca cambios externos, sino que tiene múltiples beneficios para mejorar la salud y calidad de vida.

“A partir de los 40 años empiezan también los dolores en articulaciones y huesos, ya no se tiene la misma flexibilidad y la actividad física cuesta más o no tenemos la misma resistencia al peso. La ingesta diaria de Colágeno hidrolizado ayuda a reducir el dolor articular, ralentiza la pérdida de masa ósea como también el adelgazamiento de cartílagos”, enumeró Antezana.

### ¿CÓMO INCORPORARLO A NUESTRA DIETA?

Yatta ofrece dos opciones para incorporar fácilmente este suplemento al día a día. “Ambos productos son polvos que pueden disolverse en cualquier bebida o infusión fría o caliente. En la presentación sin sabor podemos agregarlo al termo del mate, ahora que llegó el frío en un café con leche, una sopa o un guiso y no altera ni el sabor ni el olor de lo que estás consumiendo. La otra opción es saborizada y puede disolverse en agua para obtener un jugo de naranja muy rico que puede tomarse por ejemplo en el desayuno”.

Se recomienda una ingesta diaria entre 8 y 10 gramos de colágeno. Se estima, en base a estudios científicos, que a partir de transcurrido un mes comienza a actuar en el organismo y desde los tres meses empiezan a verse cambios notorios, aunque depende de cada organismo y los hábitos que se tengan.

### CÓMO ADQUIRIR EL PRODUCTO

El colágeno hidrolizado de Yatta se puede adquirir de manera online ingresando a [www.yattaok.com](http://www.yattaok.com), también por Whatsapp al 3426263830 o en Instagram @yattaok con envíos a todo el país. En ciudad de Santa Fe y Rafaela cuentan con puntos de retiro y la opción también de envíos a domicilio sin cargo. Además, se puede obtener el producto en distintos puntos del país por parte de revendedores.

Desde Yatta aclaran que el colágeno hidrolizado no es una medicación, por lo tanto, es de venta libre, no tiene contraindicaciones y puede consumirlo cualquier persona sana. En el caso de padecer alguna afección previa, embarazo o encontrarse en periodo de lactancia, recomiendan consultar antes con un médico.

“Nuestros productos están aprobados por ANMAT y son libres de TACC. Cumplimos con todos los requisitos necesarios para poder ofrecer un producto seguro, que es muy importante destacar porque no todos los que están en el mercado lo hacen. Además, este producto no contiene sodio, es cero azúcares y obviamente no contiene grasas ni calorías”.

Material elaborado por Yatta Nutricosmética.

Esa pregunta es muy frecuente en quienes deciden comenzar una vida más saludable y mejorar su alimentación. A través de una serie de preguntas se puede conocer la respuesta.

Dr. Marcelo Blank (\*)

**E**mpezaste una dieta, sentías que lo necesitabas, que era el momento de pensar en tu salud, comenzaste a cuidarte.

Eso es bueno, me pone muy contento, veo han sido de utilidad para los lectores todas mis recomendaciones. ¡Felicitaciones!

Ahora bien...

¿Cómo, cuándo, dónde y cada cuánto tiempo debo controlarme para saber si voy por buen camino?

Amigos... como tantas preguntas en la vida... depende. Pero... teniendo en cuenta que no es una, sino que son varias preguntas, será breve.

Depende fundamentalmente de cuál fue el objetivo al momento de iniciar la dieta.

En este sentido hay dos opciones contrapuestas.

La primera: adelgazar. Si este fue el objetivo, por favor no prueben esto en casa es solo un ejemplo llevado al extremo, simplemente comí zanahoria rallada una semana seguida y pesate: cumplirás ampliamente tu objetivo con creces: ¡adelgazar! No te lo recomiendo. El objetivo es inadecuado y los medios para lograrlo peores aún.

Por el contrario, si el objetivo fuese mejorar tus hábitos de alimentación, cosa que te sugiero fehacientemente hagas, te recomiendo lo siguiente:

Luego de 30 a 60 días de comenzada la dieta en tu casa, si al cambio lo iniciaste de motu propio, o en el consultorio de tu médico, si es éste último el que está guiando tu proceso de cambio y para comprobar la evolución del tratamiento... ¿Qué controlaremos?

Teniendo en cuenta que hay 120 comidas mensuales entre desayunos, almuerzos, meriendas y cenas; analizaremos por sí o por no cada una de las siguientes preguntas:

-¿Considerás que te estás alimentando mejor?

-¿Estás comiendo más o menos de lo que hacías habitualmente?

-¿Pasás hambre?



## “Empecé a cuidarme con las comidas... ¿IRÉ POR BUEN CAMINO?”

-¿Apareció algún efecto colateral como consecuencia de estos nuevos hábitos?

-¿Tu familia te pudo acompañar en las comidas?

-¿Te sale más caro - desde lo económico - alimentarte mejor?

-¿Te llevó más tiempo preparar las comidas?

-¿Te viste que privar de algún acontecimiento social como fiestas, despedidas, cumpleaños, peñas o vacaciones?

-¿En el contexto de las 120 comidas mensuales, los permitidos representan más de 10 comidas?

-¿Pudiste realizar ejercicio físico según un plan establecido?

-¿Pensás que podés vivir de esta

manera, vale decir: separando tu vida social del día a día, alimentándote mejor, junto a tu familia y demás variables que charlamos recientemente?

-¿Vas a tenerte paciencia? Recordá que cambiar hábitos es un proceso que requiere de un tiempo.

Estimados...

Tengo buenas noticias y noticias para ocuparte y no para preocuparte.

Las buenas noticias es que si contestaste la inmensa mayoría de las preguntas en forma positiva es que vas por buen camino.

Las noticias para ocuparte y no preocuparte es que estamos a tiempo de corregir las variables que sean necesarias, en busca de mejorar la adherencia al

tratamiento y permitir que estos cambios perduren en el tiempo.

¿Y la balanza Marcelo?

Eso déjalo para los abordajes dietarios de tipo espasmódicos, de moda, que sólo proponen bajar de peso lo más rápido posible, a cualquier precio, y sin importar en lo más mínimo el daño colateral que esto le pueda producir al paciente.

Pero... si alguno tiene curiosidad lo más probable es que si se pesa, luego de dos meses de tratamiento, haya comenzado el proceso de pérdida de peso. ¡Hasta la próxima!

(\*) Médico con dedicación a Nutrición. M.P. N° 3522.



## UN GUISO DE LENTEJAS SALUDABLE Y RICO

La estación en curso se presta para estar calentitos en casa y dedicarle un tiempito a la cocina con recetas para esta época. ¿Qué tal suena un guisito de lentejas?



**E**n invierno hay ganas, muchas ganas, de comer comida que nos caliente el alma. Sopas y guisos son nuestros aliados saludables; ésto es así si seguimos recetas que cuiden la cantidad de grasas y sal de estas preparaciones. A continuación, una deliciosa receta para cautivar a toda la familia: la de un exquisito guiso de lentejas.

### INGREDIENTES (para 6 porciones)

- 1/2 paquete de lentejas remojadas por una noche (250 g).
- 1 cebolla grande.
- 1 morrón rojo.
- 1 zanahoria chica.
- 3 dientes de ajo.
- 1 lata de tomates.
- 1 bife de cuadril de 200 g.
- 2 cucharaditas de aceite de girasol.
- 100 cc de vino blanco (opcional).
- Comino, pimienta blanca, pimentón y sal.

### PREPARACIÓN

**1. Lavar los vegetales.** Picar finamente la cebolla, la zanahoria, el ajo y el morrón. En un wok de teflón, agregar las 2 cucharadas de aceite y calentar a fuego moderado. Incorporar los vegetales picados revolviendo, y luego de 5 minutos de cocción agregar las lentejas ya remojadas y escurridas. Cocinar otros 5 minutos e incorporar el cuadril cortado en trozos tamaño dado. Condimentar. Continuar la cocción 5 minutos y verter el vino si se desea. Cocinar hasta evaporar el alcohol y agregar los tomates.

**2. Bajar el fuego y cocinar por 25 a 30 minutos más hasta completar la cocción de la lenteja.**

**3. Presentar** en cazuelas de barro, si se desea con papas, calabaza o arroz. Agregar perejil o queso de rallar para decorar.

**40** ANIVERSARIO 1981-2021

**DISFRUTA DE LAS MEJORES FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN**

#másfrutasyverduras

**Mandarina**

53 calorías por cada 100 gramos. Ayuda a prevenir el estreñimiento, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer de colon. Rica en Vitamina C y A.

**Ajo morado**

119 kcal por cada 100 gramos. Reduce el colesterol y la presión arterial, es anticoagulante, antiinflamatorio y favorece el riego sanguíneo y la circulación. Vitaminas: A, B1, B2, B3, C y E.

342 4400801

@mpasfe

# MEDITAR: LA MANERA DE BAJAR VARIOS CAMBIOS, Y LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Prácticas como el reiki o el yoga reducen las tensiones emocionales, dan estados de calma y tranquilidad y mejoran la concentración. Un especialista explica el paso a paso para lanzarse a esta experiencia y alcanzar el bienestar interior.

Cintia Vigil

La llegada de la pandemia fue un tiempo complejo que sorprendió a toda la sociedad, y que obligó a repensar formas de convivencia, de encontrar momentos para la calma cuando lo que más se presentaba era miedo y -en ocasiones- culpa. Todo ello derivaba en cruzar el umbral del estrés.

“Recuerdo el año pasado, cuando volvimos al aula, a la presencialidad... Los estudiantes con sus tapabocas, guardando el distanciamiento y sin hablar; con miradas tristes y a la vez miedosas, era la escena que podía observar. Cuando ellos son naturalmente activos, charlatanes, que se abrazan, quienes trabajamos en las escuelas nos encontramos con esta realidad que teníamos que acompañar”, relató Jorge Bode, docente y profesor de Yoga.

Desde su experiencia, aseguró que esta situación no se dio sólo en las escuelas, sino que son muchas las personas que transitaron y aún transitan cuadros de angustia, estrés, miedo y desconfianza. Lo cierto es que para poder tratar estas emociones -y puntualmente el estrés que ello conlleva-, el especialista considera primordial “trabajar sobre determinadas estrategias de rutinas de consumos que permitan poder alcanzar ese bienestar”.

En estos casos, lo que en realidad ayuda como seres humanos es comenzar “paso a paso” a generar pequeños cambios para así lograr un estilo de vida diferente. Y ahí es entonces cuando aparecen las técnicas de meditación, entre ellas el reiki, la yoga y “un abanico inmenso de posibilidades que contribuyen al bienestar saludable”, destacó Bode.

## PAZ Y CONFIANZA

La meditación trata de volver consciente a una persona del “aquí y el ahora”, para transitar el momento de una manera calmada y serena. “La meditación es un proceso por el cual podemos



Meditar es un modo de vivir que abraza todos nuestros aspectos y es un recurso más para estar y relacionarnos mejor.

ciar esa atención mediante simples entrenamientos diarios. Para ello existen variadas técnicas, sin embargo cada uno de nosotros encontrará la que mejor lo acompañe en esto de tejer la vida.

El profesor de yoga brindó algunos tips a tener en cuenta al momento de practicar la meditación: elegir un horario donde estemos cómodos y tranquilos. Sentarnos, cerrar los ojos, mover el cuerpo con suavidad tanto como lo necesitemos, procurando liberar tensiones. Aquietarnos y con una mirada interior recorrer el cuerpo, si descubrimos aún una zona tensa, movilizarla. Esto demanda un par de minutos.

Luego sencillamente contemplar el flujo de la respiración, inhalando y exhalando por la nariz, llenando bien la capacidad pulmonar, permitiendo que el proceso sea tranquilo y relajante. Seguro aparecerán pensamientos; allí volvemos a observar la respiración. Esta parte, para empezar con 4 o 5 minutos está bien. Luego cada uno aumenta su tiempo.

“La idea es entrenar la mente en el arte de observar, atender y estar consciente”, insistió Bode. “Este estar consciente hace que la meditación sea un camino hacia la libertad, libertad que invita a poner en debate creencias y paradigmas viejos que nos mantienen prisioneros, creencias obsoletas que en pocas ocasiones las miramos y que muchas veces también acarrean estrés y una convivencia poco amable”.

## ¿CÓMO EMPEZAR A MEDITAR?

Si bien cada vez que estamos conscientes de que cada actividad es una forma de meditación, podemos poten-

vincularnos con el silencio interior, ya que en ocasiones el ajetreo cotidiano no permite que estemos atentos a lo que está sucediendo realmente al estar la mente ocupada en un sinnúmero de situaciones que nos hacen perder claridad y el control sobre las mismas. Y como consecuencia de ello, surgen el estrés, los miedos y muchos de los pesares que han quedado expuestos producto de la pandemia”, señaló el profesor.

Lo que ocurre cuando meditamos “es que vamos de una cosa a la vez porque nos entrenamos en el arte de estar conscientes. En el momento en que estamos conscientes aprendemos a aceptar que sólo tenemos poder sobre nosotros mismos y de nuestras percepciones, pero no sobre los demás o sobre algunas circunstancias, por lo cual meditar procura que volvamos a nuestro eje logrando mayor bienestar, ya que eso nos aporta una cierta claridad mental”, consideró Bode.

Pero, ¿cómo se logra gestionar y administrar ese estrés para alcanzar el bienestar? El especialista dice: “Es necesario transitar por un proceso que pro-

# FENG SHUI EN LA COCINA

La cocina es un punto de encuentro para la familia; además de preparar la comida, es donde se hace mucho más que cocinar: nos reunimos para charlar, hacer los deberes, un trabajo, juntarnos con amigos. Pero para que sea un espacio armonioso hay que tener en cuenta una serie de cuestiones.

Nancy Ramos Dorsch (\*)

La cocina es un espacio fundamental en la vida de una casa. La gente se siente inevitablemente atraída hacia la nutrición que hay en ese lugar. Es por eso que es indispensable que notemos la buena energía, la circulación vital, que nos sintamos a gusto y aprovechemos la sabiduría del Feng Shui para organizar, decorar y aprovechar al máximo este espacio tan primordial.

Si este lugar está organizado notaremos la energía, la positividad y la buena circulación del Chi. La cocina es la representación de la abundancia y prosperidad; y en general busca mejorar la vida interior y la relación con el entorno.

Aunque es dominada por el elemento fuego, y el elemento que representa depende de donde esté ubicada nuestra cocina, debemos equilibrar los cinco elementos: fuego, madera, agua, tierra y metal.

Según el Feng Shui esta área debería orientarse hacia el sur; si esto no es posible ya que disponemos de otra distribución debemos organizarla de acuerdo a directrices y consejos en general que nos brinda esta disciplina para ayudarnos a favorecer la armonía y que nos sintamos a gusto allí.

## LA COLOCACIÓN DE LOS MUEBLES

La ubicación de los muebles no es un detalle menor. Es preciso que circule la energía y que podamos movernos con facilidad. Debe evitarse la acumulación de cosas: así como nos congregamos en este lugar, los objetos también: juguetes, papeles, mochilas, facturas a pagar, deberes... más todos los utensilios que usamos a diario, y así sin darnos cuenta la cocina queda abarrotada. Debemos limpiar y ordenar a diario éste espacio; tomarnos un tiempo para sacar los “intrusos” nos ayudará a cocinar con más ánimo y creatividad; además de sentirnos cómodos ya que allí fluye la energía.

## LOS COLORES

Los colores tierra y colores cálidos como la madera, son ideales para esta área. Deben evitarse el negro y el azul



porque son colores fríos y apagan al elemento fuego.

Tener en cuenta la seguridad también es importante. Diseños curvos en los muebles, esto ayuda a equilibrar los ángulos de los electrodomésticos.

Debemos ventilar a diario y organizar los muebles para trabajar seguros.

Los cuchillos, aunque son utensilios necesarios, son puntiagudos y peligrosos. Debemos tratar que no estén a la vista.

Las canillas no deben perder.

Los armarios y despensas deben estar ordenados, libres de alimentos vencidos, cosas acumuladas como así también la heladera.

## EL ORDEN Y LA LIMPIEZA

El mantenimiento de un espacio tan transitado como la cocina es fundamental. En el Feng Shui la comida se asocia a la salud y a la riqueza. Cuando disfrutamos de una situación próspera, podemos comprar alimentos que nos proporcionan salud y con salud, obtendremos la prosperidad.

Debemos utilizar todas las hornallas de la cocina y aunque no es una tarea fácil, evitar que en el horno se acumulen fuentes y sartenes ya que esto bloquea para el Feng Shui el flujo de dinero.

## LA DECORACIÓN

Es necesario una buena iluminación. Si tenemos la posibilidad de un ingreso de luz natural, mejor aún.

Revisar en qué zona se encuentra nuestra cocina en el mapa Baguá para ser creativos y jugar con la distribución de los cinco elementos.

Colocar frutas frescas es símbolo de abundancia.

Si decoramos con imágenes nuestra cocina, elegir aquellas que sean alegres, coloridas y nos den gusto verlas.

Los buenos aromas son importantes para lograr armonía.

Las plantas aromáticas recrean los mejor de la naturaleza. Si las colocas en las ventanas mejor aún.

En la cocina la energía debe fluir entonces así, será nuestra anfitriona y nos brindará belleza, comodidad, comunicación, equilibrio, salud y prosperidad.

(\*) Asesora en Feng Shui y terapias energéticas. Creadora de Hunab-Kú Regalería Mística.







# BENEFICIOS ONLINE QUE TE AYUDAN A **ESTAR BIEN**

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



**%** **DISFRUTÁ INCREÍBLES OFERTAS EN PRODUCTOS DE PERFUMERÍA!**



1. Chequea  
disponibilidad



2. Elegí  
tu producto



3. Retíralo en  
tu farmacia

## NUEVAS PROMOCIONES



**HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS**



beneficiosdsalud



beneficiosdsalud



342-5026062

Un producto de: **FEFARA**