

VIVÍ MEJOR *Sf*

Año 8 · Número 90 · Noviembre 2022
Una producción de A·R·C·A·D·I·A

www.vivimejorsf.com.ar

[f vivimejorrevista](https://www.facebook.com/vivimejorrevista)

[@vivimejorsf](https://www.instagram.com/vivimejorsf)


LAS ADICCIONES TIENEN PUERTAS DE SALIDA

No es fácil. Más bien es muy difícil. Pero alejarse de una adicción es posible. El primer paso es pedir ayuda y estar convencido de que se quiere salir. Gastón Pauls, reconocido actor, conductor y productor visitó Santa Fe y brindó una entrevista exclusiva a Viví Mejor.

PÁGINAS 4 Y 5. FOTO: FLAVIO RAINA/ MAURICIO GARÍN.

Cumplimos con
brindarte la
mejor atención

Cumplimos 30 años...
y seguimos cumpliendo

 **DIAGNÓSTICO
POR IMÁGENES**

www.diagporimagenes.com

CIBYS

Centro Médico Integral

Exámenes preocupacionales digitales en CIByS

Innovación y eficiencia para tu empresa



@ cibyssalud

Av. López y Planes 4917
Teléfono: (0342) 4504857
Whatsapp: (0342) 154777156

Otro servicio de

 **JERÁRQUICOS**
Salud

MUNICIPALIDAD DE SANTA FE



Estamos en cada barrio generando oportunidades

35 ESPACIOS DE CUIDADO Y EDUCACIÓN



Disertó en la ciudad. El reconocido actor, conductor y productor vino a Santa Fe convocado por el Sindicato de Trabajadores de Obras Sanitarias (SISFTOS) en el marco de una charla organizada para sus afiliados sobre adicciones.

Mónica Ritacca

Fotos: Flavio Raina/ Mauricio Garín

-¿Qué mensaje querés dejar en tu paso por Santa Fe?

-Me quiero ir de Santa Fe dejando un mensaje claro: que es posible salir. Estoy rodeado de personas que son un ejemplo de esto que digo y que me demuestran a diario que una vez que entraste al mundo de las drogas no necesariamente te vas a morir. Salir es una opción, la gran opción te diría. Yo soy la prueba de eso.

Mirá que loco este juego de palabras. Una cosa es la dicción y otra es la adicción. Pero sin embargo, la dicción es muy importante en el tema de la adicción. No tengo dudas de que hablar del tema, ponerlo en agenda es clave para ayudar al adicto y a todo su entorno familiar. Si seguimos silenciando el asunto, se va a poner cada vez más difícil. Y eso no es bueno.

-¿Cómo entraste en el mundo de las drogas y las adicciones?

-A los 14 años con el alcohol. Y a los 16 o 17 años, cuando me dijeron que me iba a sentir Superman, entré al mundo de la marihuana y de la cocaína. Es decir entré engañado digamos porque Superman no existe, es un personaje. Me prometieron algo que no era.

“SE PUEDE SALIR DE UNA ADICCIÓN”

El actor, conductor y productor Gastón Pauls visitó recientemente Santa Fe para brindar una charla sobre adicciones. Su pasado en el mundo de las drogas es conocido, pero también su superación y el trabajo de concientización que realiza desde hace años. Pauls ya disertó para más de 350 mil personas y brindó una entrevista exclusiva a Viví Mejor.

Pero vivimos rodeados de mentiras. Las publicidades que vemos, por ejemplo las de cerveza, prometen a los pibes un sabor del encuentro, aseguran que van a ser felices... Y encima nosotros, los adultos, después nos sorprendemos cuando vemos chicos de 14 años borrachos. ¡Si es eso lo que les dijimos! Que tomen cerveza porque van a ser felices. Todo el tiempo engañamos y somos engañados.

Volviendo a la pregunta, mi consumo empezó por una timidez extrema. Era muy chico y me sentía fuera de los grupos. No encontraba un grupo de pertenencia y mi autoestima estaba muy baja. Al mismo tiempo tenía mucha curiosidad.

Creo que por eso entré: por curio-

sidad, por tener la autoestima baja, no pertenecer a ningún grupo y sentir un vacío extremo.

El alcohol me relajó, me hizo pertenecer al grupo de los más vivos... hasta que un día, borracho con 17 años, probé la marihuana y en otra oportunidad, también borracho, probé la cocaína. Y así seguí... yo no probando sino consumiendo.

Después vino la fama. Yo iba a un lugar y me aplaudían doscientas mil personas... pero igual seguía sintiendo mi autoestima baja. Me faltaba algo que no se estaba llenando con nada.

-¿Y cómo saliste? ¿O cómo fue ese proceso?

-Me fui dando cuenta que de no producir un cambio, de no dejar, iba a terminar mal. Pero para eso me fueron pasando cosas... Se suicidó un amigo, otro murió en un accidente, otro por sobredosis, otro en un accidente doméstico, otro cayó preso, a otro le amputaron una pierna, otro quedó cuadripléjico... Tengo 7 historias para contar.

Ya pesar de eso, de que iba al hospital, al cementerio y a la cárcel a ver amigos, yo decía que a mí no me iba a pasar nada porque era Superman. Hasta que estuve cinco días sin dormir. Había tocado fondo y dije o me alejo de esto o soy el próximo.

El adicto es un gran negador. No se reconoce como tal y por ende cree que

“El adicto es un gran negador. No se reconoce como tal y por ende cree que no va a morir, que es el más fuerte, que es Superman. Y por eso es tan difícil salir de una adicción. Pero cuando comprendés que Superman es de ficción y vos vivís en un mundo real, en un mundo donde la gente muere por sobredosis, infartos o se suicida por la tremenda depresión en la que vive, hacés un clic y empezás a darte cuenta que consumir drogas no está para nada bueno”.

no va a morir, que es el más fuerte, que es Superman. Y por eso es tan difícil salir de una adicción. Pero cuando comprendés que Superman es de ficción y vos vivís en un mundo real, en un mundo donde la gente muere por sobredosis, infartos o se suicida por la tremenda depresión en la que vive, hacés un clic y empezás a darte cuenta que consumir drogas no está para nada bueno.

-¿Cuál es tu opinión respecto al rol del Estado frente a esta problemática?

-Hace 25 años que no hay una campaña de prevención, que nadie hace algo frente a esta problemática. Ni Menem, ni Alberto, ni Macri, ni Cristina, ni Néstor, ni De la Rúa pusieron el tema en agenda. La última campaña de prevención fue la del Dr. Miróli, de Fleco y Male.

Parecería ser que hace 25 años la droga no existe, porque si no hay campañas de prevención es porque el problema no existe. Y todos sabemos que el problema no solamente existe sino que cada vez es más grave y más grande. El Estado es pasivo y cómplice en esta problemática.

-¿El fácil acceso a las drogas evidencia esta complicidad del Estado que estás aseverando?

-Cuando yo consumía, ir a comprar cocaína significaba hacer toda una travesía para poder conseguirla. Hoy hay grupos de Telegram donde comprás, y en diez minutos la tenés en tu casa.

El Estado claramente es cómplice en todo esto. El silencio es complicidad. Si yo veo como le están pegando a un nene de 4 años y no me meto soy cómplice y responsable.

No conozco a nadie que no sepa en este país que adentro de las cárceles hay droga. Todos lo sabemos. ¿Y nadie hace nada?. Entran por consumo y adentro consumen más y cuando salen siguen consumiendo, y esto por dar un ejemplo nomás.

-¿Cuál es tu consejo de padre a otros padres?

-Que estén presentes, porque también los padres estamos inmersos en la locura del día a día y somos adictos a algo, al celular por ejemplo. A veces estamos chequeando en Instagram cuantos

likes tenemos en lugar de estar observando a nuestros hijos. Ser adicto no es solo a las drogas. Hay adicción al porno, al juego, a la comida, al trabajo...

Mi consejo es que estén presentes, permeables, atentos, despiertos, que ESTÉN.

Me pasa de hablar con amigos y que me digan no me di cuenta que se droga desde hace dos años o que es adicto al alcohol con 15 años. Y yo les digo, ¿no te diste cuenta? ¿nunca lo miraste a los ojos? ¿nunca lo escuchaste vomitar en el baño cuando llegó borracho? Y no, no se dio cuenta porque no habla con su hijo, no le pregunta qué le pasa, qué necesita, qué está buscando en el alcohol o en la cocaína que no tiene en casa.

Si tuviera que simplificar o resumir la patología del adicto te podría decir que tenés un vacío que querés llenar y estás probando con qué.

-¿Hablás de adicciones con tus hijos?

-Sí, todo el tiempo. Ellos me acompañan a charlas de hecho. Saben que no soy Superman. Así y todo no tengo asegurado que mi hija no pruebe o mi hijo no pruebe...

Pero lo hablamos. Hablamos y debatimos mucho, cosa que antes no sucedía porque era un tema tabú.

-Qué paradoja: antes no se hablaba de adicciones. Ahora padres e hijos lo hablan más, y sin embargo las drogas siguen haciendo estragos...

-Lo que pasa es que vivimos en una sociedad adicta. Adicta al celular, al trabajo... A mí me pasa de estar pendiente de este aparato (por el celular).

-Para cerrar, un mensaje para adolescentes y jóvenes que están viviendo situaciones de confusión y están insertos en una adicción.

-Mi mensaje, o sugerencia, es que pidan ayuda. Pedir ayuda es un gesto de humildad. A veces parece lo más difícil de todo, porque es como reconocer que uno perdió. Pero es lo que hay que hacer: pedir ayuda. De una adicción se sale, pero hay que pedir ayuda y refugiarse en lo que te fortalece verdaderamente y es genuino.



Actualmente, Gastón Pauls conduce un programa televisivo que se llama Seres Libres.

“Me quiero ir de Santa Fe dejando un mensaje claro: que es posible salir. Estoy rodeado de personas que son un ejemplo de esto que digo y que me demuestran a diario que una vez que entraste al mundo de las drogas no necesariamente te vas a morir. Salir es una opción, la gran opción te diría. Yo soy la prueba de eso”.

“DIABESIDAD” LA NUEVA EPIDEMIA DEL SIGLO

Aumentan a niveles epidémicos los casos de personas con diabetes y obesidad, sobre todo en países de ingresos bajos o medios. La diabetes es la sexta causa de defunciones en el mundo y es responsable del 20% de las muertes por enfermedades cardiovasculares.



Comúnmente se habla de la diabetes como un problema con el azúcar, sin embargo, esta enfermedad se caracteriza por la inflamación, aterosclerosis y mal funcionamiento de muchos órganos. Desde la Federación Argentina de Cardiología (FAC) señalan que esta situación se produce porque el organismo no es capaz de procesar el azúcar (glucosa) y ésta no es bien utilizada por los músculos ni el hígado. Por consiguiente, este exceso colabora entre otras complicaciones con el desarrollo de infartos, insuficiencia renal, ACV, ceguera, amputaciones, entre otras afecciones.

A modo de ejemplo se puede mencionar que en el año 2019 la afección renal de la diabetes causó 2 millones de defunciones y fue responsable del 20% de las muertes cardiovasculares. El Dr. Sergio Giménez (M.P. 5679), miembro de la FAC, señala que “en lo que llevas leyendo esta nota ya fallecieron 150 personas en el mundo donde en más de la mitad, el corazón y los riñones estuvieron afectados y la diabetes fue un gran coadyuvante de esas muertes”.

En los últimos años se produjo un aumento de personas con diabetes. Según el último dato disponible entre

1980 y el 2014 los casos aumentaron en un 390%, pasando de 108 a 422 millones en todo el mundo. Uno de los principales factores que colaboraron a esta situación es la obesidad. “Tan estrecha es la relación existente entre la obesidad abdominal y la diabetes tipo 2, que se ha acuñado el término diabetes, pues esta coexistencia en nuestras poblaciones constituye actualmente una imparable y en constante crecimiento epidemia del siglo XXI”.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Desde la FAC señalan que la prevención no solamente colabora en la disminución del riesgo de tener diabetes, sino que también preserva el sistema cardiovascular de otras afecciones brindando un beneficio doble.

Entre los consejos se encuentran buscar el peso corporal más saludable y mantenerse en él. “No es necesario ponerse metas inalcanzables, con un 10% de descenso de tu peso, con predominio de la grasa abdominal estarás contribuyendo en grande en tu lucha contra la diabetes”, señala Giménez.

Realizar al menos 150 a 300 minutos semanales de ejercicio físico, es decir 30 a 60 minutos de ejercicio de intensidad

moderada la mayoría de los días, tratando de no permanecer por más de 60 minutos sentado quieto y aumentando la cantidad de pasos diarios. Recomendando entrenar la fuerza y resistencia dos veces por semana mínimo, con lo que se ayudará a los músculos a optimizar la utilización del azúcar y, por consiguiente, se hará un gran aporte al control de la enfermedad y su tratamiento.

Seguir un programa nutricional saludable, de ser posible guiado por un nutricionista, con adecuado equilibrio y selección de los correctos hidratos de carbono y con limitación de las grasas saturadas consumidas.

Evitar consumir tabaco, por su ya sabida y más que comprobada elevación del riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.

DIFERENTES TIPOS

No todas las personas con diabetes presentan las mismas características, sino que existen diferentes tipos de esta enfermedad, pero que todos deben ser atendidos y tenidos en cuenta.

La diabetes tipo 1, anteriormente llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia, se caracteriza por una producción deficiente de insuli-

14 DE NOVIEMBRE: DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

El Día Mundial de la Diabetes, que se conmemora todos los 14 de noviembre, se creó en 1991 como medio para aumentar la concienciación global sobre la diabetes. Es una oportunidad perfecta para dirigir la atención del público hacia las causas, síntomas, complicaciones y tratamiento de esta grave afección, que se encuentra en constante aumento en todo el mundo.

na y requiere la administración diaria de esta hormona.

La diabetes de tipo 2, denominada anteriormente diabetes no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta, se debe a una utilización ineficaz de la insulina por el organismo. Más de un 90% de las personas con diabetes presentan la de tipo 2, que se debe en gran medida al exceso de peso y a la inactividad física.

La diabetes gestacional, que surge durante el embarazo, corresponde a valores de hiperglucemia que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar la diabetes. Este tipo de diabetes aumenta el riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Además, tanto la madre como, posiblemente, sus hijos corren más riesgo de presentar diabetes de tipo 2 y enfermedades cardiovasculares en el futuro.

Deterioro de la tolerancia a la glucosa y alteración de la glucemia en ayunas son muchas veces estados de transición entre la normalidad y la diabetes por lo que es común que sea conocida como prediabetes. En ambos casos existe un riesgo elevado de que ese estado desemboque en una diabetes de tipo 2, aunque no es algo inevitable.

Es muy importante saber que este período, antes del establecimiento de la enfermedad propiamente dicha, dura muchos años y constituye una ventana de oportunidad para adelantarse en el tratamiento y prolongar o evitar el desarrollo de la misma y sus complicaciones.

Tomar conciencia y realizar la consulta con el médico es el primer paso para evitar la diabetes y tener una mejor calidad de vida.

Fuente: Federación Argentina de Cardiología (FAC)

LOS RADIOLOGOS conmemoraron su día

María Paula Leturia es Licenciada en Producción de Bioimágenes (M.P. 650). Desempeña su labor como coordinadora del Área de Técnicos Radiólogos de Diagnóstico por Imágenes. En el marco del Día del Radiólogo que se conmemoró el 8 de noviembre, explica de qué se trata la profesión.

Mónica Ritacca

El 8 de noviembre, radiólogos de todo el mundo celebraron el “Día Mundial de la Radiografía” que conmemora el descubrimiento de Wilhelm Conrad Roentgen.

Tal día en 1895, el profesor Roentgen estaba trabajando con los rayos catódicos, utilizando ampollas de vidrio al vacío. Notó que cuando una corriente pasaba a través de la ampolla de vidrio, se producía en una pantalla de bario-platino-cianuro un efecto de fluorescencia y, además, se observó el efecto de este fenómeno sobre placas fotográficas. Llamó a este descubrimiento “Rayos X”.

Posteriormente, afirmó que con el uso de estos “Rayos X”, era capaz de ver a través del cuerpo. A los tres meses del descubrimiento de Roentgen, ya se generaban radiografías en las grandes ciudades.

El propósito de la efeméride es aumentar la conciencia sobre las imágenes radiográficas y la terapia, que desempeñan un papel crucial en el diagnóstico y el tratamiento de los pacientes y, lo más importante, en garantizar que la radiación se reduzca al mínimo requerido, por lo tanto, mejorando la calidad de los cuidados al paciente.

-¿Cuál es la función del radiólogo?

Nuestra función específica es realizar el estudio que el paciente necesita, ya sea radiografía, tomografía computada, mamografía, densitometría ósea, resonancia magnética, estudios de medicina nuclear, con la mayor calidad diagnóstica posible. Otras funciones, no menos importantes, son la protección del paciente, porque muchas de las técnicas de imagen utilizan radiación ionizante cuyos efectos secundarios pueden ser nocivos para la salud si se utilizan de manera inadecuada; y la contención, ya que las personas que atendemos necesitan de nuestra empatía para sentirse más seguras y cómodas durante la práctica que se les realiza.



-¿Cómo influye el avance de la ciencia y, sobre todo, de la tecnología en la profesión?

Influye muchísimo. El diagnóstico por imágenes, al igual que muchas especialidades, avanza a pasos agigantados, y nosotros debemos avanzar a la par, lo que requiere actualización y perfeccionamiento continuo. Día tras día se conocen técnicas diferentes y nuevas formas de estudiar ciertas patologías que pueden acelerar la resolución del curso de una enfermedad.

-¿Por qué es importante concurrir a centros con tecnología de última y personal entrenado?

Un centro que se preocupa por tener las últimas tecnologías y por entrenar a su personal se está preocupando por el paciente que es quien va a recibir el servicio. Estar actualizado y entrenado permi-

te entregar un estudio de mayor calidad de imagen e información diagnóstica.

-¿Cómo ves la profesión del radiólogo en el futuro?

Al igual que en el presente, lo veo como un eslabón fundamental en el proceso de producción de un estudio por imágenes. De su entrenamiento, su experiencia y su capacidad depende la calidad de la imagen que recibirá el médico especialista para elaborar el informe final.

-¿Cómo manejan la ansiedad que llevan los pacientes a la hora de realizarse un estudio?

En mi experiencia personal, creo que es uno de los factores más difíciles de manejar. Lo que nos enseñan durante la primera etapa académica es que debe-

mos lograr empatía, esa capacidad de poder ponerse en el lugar del otro. No es fácil en la práctica, pero se puede alcanzar escuchando, brindando seguridad, tranquilidad y un ambiente confortable. Hacer que el paciente se sienta cómodo y tranquilo es una forma de evitar que sus ansiedades nos afecten a nosotros en nuestro trabajo.

-En el marco del Día del Radiólogo, ¿qué mensaje querés transmitir?

Por suerte (y por esfuerzo) puedo trabajar de la profesión que elegí una vez y elijo cada día. Poder entender y analizar nuestro cuerpo con las imágenes que nosotros, como radiólogos, podemos crear, es fascinante. ¡Feliz día para todos aquellos que cumplimos alguna función en la producción de bioimágenes, en especial, a mi grupo de trabajo!

UNA CORRECTA NUTRICIÓN ES CLAVE PARA EL RENDIMIENTO DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO



ESPECIALISTA. Cecilia María Carasatorre (M.P. N°631) es licenciada en Nutrición y conversó con Viví Mejor sobre la alimentación de los estudiantes universitarios.



El ingreso a la universidad implica no solamente estudiar. También significa tener en cuenta cuestiones como una buena alimentación. En una entrevista con Viví Mejor, la nutricionista Cecilia María Carasatorre (M.P. N°631) brindó varios consejos.

Mónica Ritacca

El ingreso a la universidad implica entrar en un mundo completamente desconocido para cualquier estudiante, sobre todo para quienes se van de casa y emprenden una vida en otro lado, con horarios que serán diferentes, con olores y ruidos que serán diferentes.

El tema de la alimentación no es menor. A partir de este momento, de esta vida estudiantil que llega, deberán procurarse sus almuerzos, sus cenas...

La nutricionista Cecilia María Carasatorre (M.P. N°631), quien es actualmente presidenta del Colegio de Nutricionistas de Santa Fe, 1era. Circunscripción, conversó con Viví Mejor sobre varias cuestiones que los futuros estudiantes universitarios, y los actuales también, deberán tener en cuenta.

Todo esto en el marco de un mes clave: las inscripciones a terciarios, universidades e institutos que empiezan a tener lugar en noviembre para los futuros ingresantes en 2023.

-Muchos jóvenes arrancan en 2023 la universidad y es el momento de salir de casa. La alimentación no es un detalle menor en este cambio rotundo. ¿Cuál es el primer consejo que les darías?

-El ingreso a la universidad es un cambio radical para cualquier persona, sobre todo para quienes se van de casa y empiezan a ser responsables de su alimentación. A veces lo hacen de forma individual y otras veces de manera conjunta con algún amigo o amiga con la que van a compartir vivienda o con algún hermano o hermana. El consejo que yo les doy es que pongan en agenda la rutina alimentaria. Eso les va a ahorrar tiempo en cuanto a la compra de los alimen-

tos, les va a permitir variar en las opciones... El hecho de anticiparse y tener en la agenda estas prácticas los va a ayudar y sobre todo a ordenar en su nueva vida cotidiana.

Por suerte ahora hay opciones que antes no existían, como la presencia de comedores universitarios que son guiados por nutricionistas. Recientemente abrió uno en la Facultad de Ciencias Económicas, por dar un ejemplo. Y digo por suerte porque un comedor universitario le brinda la posibilidad al estudiante de no saltarse un almuerzo si tiene que quedarse en la facultad al mediodía porque entre clase y clase no llega a su casa o debe realizar un trabajo en grupo.

Como para cerrar me parece que el primer consejo es éste: que pongan en agenda su alimentación, además del estudio. Que se anticipen a la hora de planificar menús y piensen cómo van a llevar adelante la semana en cuanto a sus prácticas alimentarias tanto en el desayuno, almuerzo, merienda y cena.

-¿Qué no debe faltar en una correcta alimentación de un estudiante universitario?

-Lo que no debe faltar en una correcta alimentación, ya sea estudiante universitario o no, porque es algo que se aplica para la población en general, es ningún grupo de alimentos. No puede faltar el consumo de frutas y verduras, no deberían faltar los cereales integrales o granos... Tampoco los granos enteros o legumbres.

No deberían faltar carnes ni huevos, en caso de que elijan consumirlos como fuentes de proteínas. O las legumbres como opción de proteína vegetal.

En una correcta alimentación es clave el consumo de lácteos, como leches y yogures. Y algo súper importante el agua apta para el consumo. Estar bien hidrata-

do es fundamental en la alimentación de cualquier persona.

Volviendo al estudiante universitario y en relación a la pregunta, también estaría bueno que no dejen de lado comidas que hace mamá en casa y que se la lleven a su nuevo lugar de residencia. Son sabores que van a permitir que la distancia no sea tanta, por ejemplo. Ni hablar que fue preparado con muchísimo amor. Esos sabores caseros también hacen a una buena alimentación.

-¿Y adentro de la heladera que no debe faltar nunca?

-No deben faltar productos frescos. Esto es algo que hay que promocionarlo más. Siempre digo que es mejor heladeras llenas de alimentos frescos que alacenas repletas de productos secos procesados y ultraprocesados. Más heladeras llenas y más alacenas vacías.

Obviamente que está bien tener galletitas, tostadas, fideos secos en la alacena... pero la recomendación es evitar o al menos tratar de disminuir el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.

En este punto viene bien decir que cocinar es una acción que reúne y une a las personas. Si vos tenés cosas en la heladera que sabés mucho tiempo no van a durar, preparar una comida para gente amiga está buenísimo.

-¿Es importante el respeto de las 4 comidas diarias más las colaciones? ¿Por qué?

-En realidad lo importante no es hacer las cuatro comidas sino tener una rutina. Puedo hacer tres comidas, o cuatro... Lo importante es tener una rutina y que en esas comidas que voy a hacer estén los nutrientes que necesito: proteínas, calcio, hierro... O sea lo importante es poder llegar a incorporar a diario los distintos nutrientes que necesitamos para una vida saludable.

-¿Qué pasa con los jóvenes que pasan la mayor parte del día con el mate y solamente almuerzan, cenar y hacen picoteos a cualquier horario? ¿Puede generar complicaciones en la salud esta manera de "alimentarse"? ¿Cuáles?

-Con respecto al mate, tienen que saber que si les gusta los va a acompañar siempre. El mate es un gran compañero. Puede llegar a generar alguna complicación en tanto y en cuanto se pierda registro de lo que estamos comiendo mientras tomamos mate. Es decir que quizás al tomar mate se consuman de manera excesiva galletitas, tostadas.

Otra complicación que puede gene-



rar es que por darle demasiada continuidad en el día se le de menos importancia a un buen almuerzo o una buena cena y la persona tenga el déficit de algún nutriente. Entonces es importante tener en claro que el mate es un gran compañero pero jamás debe reemplazar los momentos de comida.

-¿Influye una correcta nutrición al momento del rendimiento académico? ¿Por qué?

-Sí, una correcta alimentación influye en el estado de salud de la población en general, por lo que el universitario no estaría exento de esto. Rendimiento y nutrición es una relación totalmente estrecha.

-Por último, ¿Qué opciones o tips darías a quienes sufren ansiedad y se "refugian" en la comida?

-En principio que eviten los alimentos ultraprocesados. También que mastiquen más, porque es una forma de descarga física, y que trabajen las emociones que generan esa angustia para no canalizarlas a través de la comida.

La ansiedad no la vamos a resolver con los alimentos, sino que existen profesionales del área de la salud mental, como psicólogos y psiquiatras, a quienes es importante recurrir frente a estos cuadros.

40 ANIVERSARIO 1983-2023

DISFRUTA DE LAS MEJORES FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN

#masfrutasyverduras

Espárragos

20 kal

Vitamina C, B1 (tiamina), B6, C y folato

Potasio y ácido fólico

Fuente de fibras, vitaminas y minerales

Arándanos

57 kal

Vitaminas C y B

Alto contenido en antioxidantes

342 4400801

@mpasfe



¿POR QUÉ GUSTA TANTO LO SALADO Y DULCE?

Las papas fritas, las gaseosas, las golosinas y los snacks tienen algo en común: su alta palatabilidad. Esto es la sensación agradable que tenemos a nivel del paladar con algunos sabores y consistencias.

Dr. Marcelo Blank (*)

¿Por qué nos da placer comer papas fritas, chocolates y tortas cremosas y tomar gaseosas? Nos da placer porque al ingerirlos producen estímulos que activan regiones del cerebro relacionadas con la recompensa.

¿Cuáles son estos sabores y consistencias? Crocante, salado, dulce y gaseoso.

Al concepto de palatabilidad lo vamos a tener en cuenta por dos razones:

La primera: la industria de alimentos manufacturados y de comida rápida utiliza esta herramienta a su favor y no precisamente contemplando nuestra salud ni la economía de tu hogar.

En la góndola del supermercado son mayoría los productos alimenticios muy salados, muy dulces, crocantes o gaseosos.

Atentos entonces a esta realidad podremos transformarnos en consumidores más conscientes, instruidos y críticos, en especial a la hora de elegir productos alimenticios para nuestros hijos.

Recordá que descontando algunos casos aislados, como por ejemplo la miel, ningún alimento proveniente de la naturaleza, es especialmente crocante, salado, dulce, ni mucho menos gaseoso.

La segunda: no tomar en cuenta la palatabilidad es de las causas más frecuentes por la cual fracasan las dietas saludables, todas con algo común y es la imposibilidad de sostenerlas en el tiempo. Entre otros motivos no contemplan la palatabilidad. La persona nos dice: "me cuidó, intento seguir las recomendaciones alimenticias pero tengo en todo momento esa sensación de languidez", "extraño comer esas cosas ricas que tan feliz me hacían".

SOLUCIONES PRÁCTICAS

Si de buscar palatabilidad se trata, te sugiero lo siguiente:

¿Querés papas crocantes? Simple: hervirlas 5 minutos, cortalas en bastoncitos, espolvoréalas con polenta cruda y colocalas en el horno hasta que se doren. ¿El resultado? la misma sensación de crocante que tanto te gusta sentir en el paladar, sin necesidad de excesos de aceites ni grasas, mucho más saludable, de mejor digestión, más económicas y hasta te diría ¡más ricas! Prepara una vinagreta con ajo, perejil, limón y vinagre para acompañar las papas y ¡la palatabilidad está asegurada!

¿Querés milanesas crocantes? Rebozalas con una combinación de avena, polenta y semillas de sésamo y cocinalas en el horno. Vas a ver que salen más crocantes aún que en su versión tradicional frita.

¿Qué hago con la sal? Hay que diferenciar la situación de que a un alimento o preparación le falte sal o que le falte gusto. Mi recomendación comenzá por condimentar los alimentos con: limón, vinagre, aceite, ajo, perejil, orégano, albahaca, pimienta, nuez moscada o cualquier otro condimento natural. Probalo y preguntate ¿le falta sal o le falta gusto? Si le falta sal, agregale una pizquita. Ahora bien, si aún le falta gusto continuá con todas estas opciones que te mencioné anteriormente. Disminuirás en un 70% el consumo de sal de mesa en casa.

¿Qué hago con el azúcar? Te recomiendo disminuir al mínimo e indispensable el consumo de azúcar común agregada a los alimentos.

Y terminamos con lo gaseoso: esas tan agradables burbujitas en el paladar. En este caso diferenciamos la sed de las ganas de tomar algo rico. Si lo que sentís es sed simplemente tomá agua.

Si deseas sentir burbujitas en el paladar tomate un vaso de soda al que le podés agregar unas gotas de jugo natural de limón, mandarina, naranja o pomelo para saborizar.

Recordá entonces: debemos disfrutar del acto de alimentarnos contemplando el concepto de palatabilidad. Estimados amigos, buen provecho y ¡hasta la próxima!

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

LLEGA EL MUNDIAL... ¿cómo hacer una picada saludable para alentar?

Falta muy poco para que Argentina salga a la cancha y empiece a rodar la pelota en Qatar 2022. Aunque algunos partidos se jugarán a las 7 de la mañana, hay otros que tendrán lugar a las 16. Para esos, una buena picada para compartir hará la diferencia. En esta nota te contamos cómo preparar una 100 % saludable y exquisita.



Dra. Virginia Busnelli (*)

Se aproxima el momento del año más esperado. Todos los argentinos estamos ansiosos de apoyar a nuestra selección que el martes 22 de noviembre se enfrentará a Arabia Saudita, dando comienzo a rituales típicos y casi religiosos. Uno de ellos es juntarnos a ver fútbol y por supuesto a comer algo rico, esperando siempre la posibilidad de alzar la voz con gritos y abrazos que nos permitan festejar un triunfo.

Tradicionalmente la comida ocupa un lugar central en este tipo de situaciones, reuniones sociales en las que nuestro cerebro aprende a asociar una recompensa de placer que le otorga el comer. Así, la propaganda, el mundial, la cerveza y la picada, anticipan lo que va a llegar: nuestro cuerpo y cerebro aprenden que

ingerir es gratificante y lo memoriza. Es por eso que en el ambiente en el que hemos comido un rico alimento, genera un clima que es más bien emocional, no de hambre real; es la búsqueda de amigo, compañía, afecto, comida y bebida como obtención de placer. Por lo tanto, en estos momentos, nos gratifica no solo el encuentro con nuestros amigos que está por llegar, sino también la opción de planificar comer algo rico.

Pero comer algo rico, no implica comer algo poco saludable y altamente calórico. Las picadas suelen prepararse de acuerdo a nuestros gustos y con lo que se tenga a mano, y en general incluyen muchos alimentos de alto contenido en sal, grasa (no de las saludables) y calorías, como embutidos, chacinados y productos empaquetados.

Por eso, proponemos que planifiques

estos encuentros y ofrecemos esta idea maravillosa, deliciosa y súper saludable para que disfrutes de un momento nutritivo y de deporte junto a quienes querés.

CÓMO HACER UNA PICADA MUNDIAL

Podes utilizar:

-Variedades de quesos duros o semiblandos, preferentemente descremados, algunos de ellos podés recubrirlo en algún pescado rico en omega 3.

-Quesos untables bajas calorías con mini tostaditas.

-Endibias y palta. La idea de incorporar verduras a las picadas suele ser maravillosa, como aporte de fibra y también de volumen, otra buena opción es hacer mini brochettes de tomates cherry, albahaca y queso en mini palitos. Se pueden cortar zanahorias en tiritas, apio

El mundial invita a juntarnos a ver fútbol y por supuesto a comer algo rico, esperando siempre la posibilidad de alzar la voz con gritos y abrazos que nos permitan festejar un triunfo.

en palitos y preparar una crema para acompañarlos de queso crema descremado y ciboulette picado.

-Frutas frescas. La combinación de las frutas con los quesos realmente es una opción súper exótica y exquisita que deleita a los comensales, principalmente si se combinan con uvas, cerezas o arándanos.

-Frutas secas. el toque final de elegancia y aporte de nutrientes para completar esta maravillosa picada mundialista son las frutas secas, podés usar las que prefieras y tenerlas en cuenta para la decoración final.

Solemos modular lo que ingerimos más allá del hambre real. Es decir, la mayor parte de nuestras decisiones relacionadas con la comida y con la bebida no tienen ningún tipo de relación real con el hambre ni con la necesidad de aportarnos energías a nuestro cuerpo. En este caso, comemos por emoción, en búsqueda de la obtención de placer que nos da esa recompensa tan linda que nos hace felices. El camino no es abolir el placer, es cambiar. Es tener alta disponibilidad de lo rico y saludable que nos permita además de la felicidad, cuidar nuestra salud.

(*) Médica especialista en Nutrición. M.N. N° 110351



A CUALQUIER HORA

En los tiempos que corren es preciso entender que los chicos no pueden llevar la vida de un adulto. Los niños deben tener una rutina, un horario para almorzar y cenar, un horario para ir a dormir... no pueden seguir el ritmo de los padres porque, más tarde o más temprano, será contraproducente.

Psp. Ma. Alejandra Canavesio (*)

“Almuerzan a las tres de la tarde, duermen la siesta hasta el atardecer, cenar rozando la medianoche y se acuestan a las dos de la mañana. Participan en reuniones de oficina, corretean alrededor de clientes, quedan solos en la casa y, en el mejor de los casos, permanecen a cargo de terceros.

Estos niños, que forman parte de un grupo que crece más y más, son aquellos que viven la vida a la par de la de sus padres, amoldándose a ellos y funcionando casi en la misma frecuencia. Son niños a los que resulta prácticamente imposible registrar e internalizar nociones de orden, organización, método y hábito... porque no los experimentan en su rutina cotidiana.”

Que la vida actual es compleja y difícil resulta un hecho indiscutible. Fami-

lias ensambladas, trabajos en doble turno, horas extras, desbordes anímicos, problemas laborales arrastrados al hogar... rapidez y urgencia, impulsividad y ceguera, atropello y desconexión al gobierno de nuestras vidas y en medio de todo esto: los hijos. Niños en proceso de desarrollo y formación que crecen como víctimas de un caos que no resulta de ninguna guerra en que manos ajenas hayan hecho estallar bombas, sino de la mecanización de una rutina que los acerca más a ser tomados por objetos que a ser tratados como personas.

Para crecer y desarrollarse saludablemente, el niño debe vivir como niño, con horarios y actividades acordes a su edad, dentro de un orden que los pauten y organice, limitándolos en la claridad de atribuciones, deberes y derechos.

Desde muy pequeño, el niño debe comenzar a experimentar que hay acti-

vidades propias del día y propias de la noche; que hay tiempos adecuados para comer y otros para dormir; que existe una estructura horaria dentro de la cual conducirse, siguiendo un paso a paso que siempre tiene un sentido determinado; y que todo eso ha de hacerse en tanto niños, independientemente de lo que hagan el papá y la mamá como adultos.

La disposición y colocación sistemática de las cosas, de modo que cada una ocupe el lugar que le corresponde, no

Un hijo no se trae al mundo para darle, improvisadamente, el tiempo que a los padres les sobra sino para brindarle, ordenadamente, el tiempo que necesita y merece para desarrollarse y ser feliz.

sólo hace al poner cada objeto en su sitio sino también al realizar las actividades en los horarios y tiempos apropiados, valiéndose de reglas para su ejecución.

Cuando el niño es inducido a mantenerse despierto o a dormirse según conveniencia del adulto, éste considera, consciente o inconscientemente, su propia comodidad y no lo que el hijo necesita, obviamente, no pensando en él... Y lo mismo ocurre en cuanto a los momentos del día en que se come.

Muchas veces nos preguntamos por qué los niños tienen las dificultades que tienen y, realmente, basta detenerse a observar cómo viven para comprobar que, muchas veces, lo que les sucede es una consecuencia “lógica” de ese modo de vida. Nada más.

Un hijo no se trae al mundo para darle, improvisadamente, el tiempo que a los padres les sobra sino para brindarle, ordenadamente, el tiempo que necesita y merece para desarrollarse y ser feliz.

Si el niño no crece en el aprendizaje de comer y dormir a la hora debida para él, poco podrá hacer más adelante para adaptarse a estructuras dentro de las que deba funcionar adecuándose a tiempos específicos. Es hora de darnos cuenta que sólo el arraigo de buenos hábitos augura un desenvolvimiento eficaz, conduciendo al niño a logros exitosos en todos sus niveles de acción.

(*) Psicopedagoga. Mat. N°279.L.I.F.8

CONSEJOS PARA CUIDAR LA PIEL POR DENTRO Y POR FUERA

El verano puede ser especialmente duro con nuestra piel si no tomamos los recaudos necesarios. Recomendaciones para mejorar nuestros hábitos.

El cuidado de la piel es necesario durante todos los días del año. Sin embargo, es importante prestar especial atención a nuestra rutina de cuidado en verano -estación que arrancará en poco más de un mes-, cuando el factor climático deja especialmente vulnerable el cutis a la resequeidad y al fotoenvejecimiento.

Para evitar posibles daños e incluso mejorar la salud de nuestra piel debemos prepararla para enfrentar la temporada no solo desde afuera, sino también desde nuestro interior.

Por el lado externo, el protector solar debe ser imprescindible durante todo el verano (incluso cuando está nublado). Aplicar crema solar con alto factor de protección cada mañana, antes de salir de casa y replicarlo durante el día, cada 2 horas. De todas maneras, lo mejor es evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.

La limpieza diaria de la piel con productos suaves que eliminan la suciedad sin alterar el PH de la dermis también es un paso infaltable de la rutina de skin care.

CUIDADOS INTERNOS DE LA PIEL

De igual manera debemos tener en cuenta que la salud y la apariencia de nuestra piel depende de la atención que le prestemos a los factores internos y a

nuestros hábitos cotidianos. Una alimentación saludable y variada, rica en frutas y verduras y mantenernos hidratados -ingiriendo al menos 2 litros de agua por día- son claves para preservar la salud de nuestra piel desde adentro.

Existen, a su vez, suplementos que complementan estas rutinas de cuidado y que marcan toda la diferencia a la hora de prevenir signos de envejecimiento en nuestra piel.

Hasta la fecha, se han realizado numerosos estudios científicos sobre la efectividad del Colágeno Hidrolizado para combatir estas señales de envejecimiento de raíz renovando e hidratando la piel desde el interior.

“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.

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 sufrían 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”.

EL COMBO IDEAL: BUENA ALIMENTACIÓN MÁS COLÁGENO

La presentación del suplemento Yatta es en polvo, en versiones sabor naranja o sin sabor, para disolver en bebidas frías o calientes. 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.

Los productos de YATTA están apro-

bados por ANMAT y son libres de TACC. Además, no contienen sodio, azúcares o calorías.

Desde la marca 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.

CÓMO ADQUIRIR EL PRODUCTO

Yatta realiza venta online y envíos a todo el país. También cuenta con varios puntos de venta que pueden consultarse en Instagram o a través del asesoramiento personalizado que brindan por sus redes sociales o por Whatsapp.

En su página web yattaok.com se pueden ver los precios y promociones que la marca ofrece durante el mes de noviembre.

Yatta
EL HÁBITO DE TU BELLEZA

www.yattaok.com
 342-6263830
 @yattaok
 Yatta Nutricosmetica

LOS PROBLEMAS MÁS COMUNES CON LOS HIJOS

El cambio más importante que ha tenido lugar en la relación con los hijos es “la simetría”. Hace 20 años, papá y mamá eran su fuente de consulta, pues lo sabían todo. Ninguno de los dos era cuestionado. Hoy en día, ellos ya no saben nada y algunos chicos incluso los mandan.

Dr. Bernardo Stamateas (*)

Actualmente somos testigos de jóvenes que hacen lo que quieren y no toleran ningún límite. Esto es porque buscan colocarse casi a la par de los adultos. Como padres, deberíamos manejar la relación con nuestros hijos de manera inteligente porque, les guste o no, somos autoridad sobre ellos. No para castigarlos o maltratarlos, sino para guiarlos.

Estos son algunos de los principales problemas con los hijos:

Un hijo muy enojado que no se comunica con sus padres. Los padres estamos obligados a encontrar una solución y de ninguna manera podemos ponernos a su altura y dejar de hablarle, lo cual es una actitud adolescente. ¿Qué hacer? Podemos comenzar mencionando algún tema superficial, para ir paulatinamente abordando aquellos que son motivo de conflicto.

Al hablar con nuestros hijos, no deberíamos pasarles factura ni reprocharles nada. Si así lo hacemos, ellos se cierran y se alejan. Y toda vez que un joven encuentra una pared frente a sus padres, abrirá una ventana hacia la cultura en la que vivimos que lo atraparán.

Un hijo que quiere dejar los estudios porque le fue mal en un examen. En este caso lo ideal es decirle que deje, pero después de haber aprobado la materia. De este modo, le enseñamos a no abandonar en el fracaso, sino en el éxito. Cuando una persona abandona porque le fue mal, luego sentirá frustración. También podemos hacerle notar que esto mismo le va a pasar a lo largo de toda la vida, porque siempre habrá una materia difícil que lo hará sentir que quiere tirar la toalla. Pero será precisamente una oportunidad para desarrollar fortaleza y perseverancia.

Un hijo pequeño que le reclama a sus padres que trabajan mucho. Aquí en realidad el niño es el vocero de uno



de los padres que le reclama al otro por tiempo y atención. Él o ella siente que su pareja trabaja mucho y el hijo se transforma en su portavoz porque ve una “grieta” entre ellos.

Pero cuando el que reclama es un hijo adolescente, lo que en el fondo está diciendo no es que los padres no estén con él, sino que no le permiten hacer algo. Es decir, no soporta los límites. Qué hacer? Podemos decirle: “Vos no aceptás que yo te haya puesto un límite y me estás pasando factura”.

Es fundamental enseñarles a nuestros hijos a crear hábitos sanos, como

No temamos enfrentar cualquier problema con nuestros hijos. Los padres no tenemos que ganar la pulseada, sino mantener el vínculo con ellos y construir juntos un futuro que luego puedan recordar como algo positivo.

levantarse temprano, estudiar, leer, colaborar en casa, etc. La cultura no genera hábitos, solo les ofrece diversión. Por eso, lo único que ellos buscan es pasarla bien, sin obligaciones ni responsabilidades.

No temamos enfrentar cualquier problema con nuestros hijos. Los padres

no tenemos que ganar la pulseada, sino mantener el vínculo con ellos y construir juntos un futuro que luego puedan recordar como algo positivo.

(*) Doctor de Psicología. Especialista en autoayuda, liderazgo, motivación y trabajo en equipo.

PIEDRAS ENERGÉTICAS EN EL ESPACIO DE TRABAJO

Para potenciar nuestro trabajo, aumentar el éxito, protegerlo y armonizarlo podemos colocar allí piedras energéticas. Algunas de ellas son la turmalina negra, el cuarzo rosa, la pirita... En esta nota la función de cada una.

Nancy Ramos Dorsch (*)

El Feng Shui se basa en la ocupación armónica y consciente de un espacio, tanto en una casa como en una oficina; también en los lugares que destinamos a un oficio, como un taller, una fábrica o una tienda, con el fin de lograr aquí una influencia positiva sobre las personas que lo ocupan.

Además de llevar cuarzos y cristales con nosotros o tenerlos en casa también es aconsejable y súper beneficioso tener piedras energéticas en nuestro trabajo, ya que es un lugar en el que pasamos gran parte del día y en donde estamos rodeados de energías desconocidas y ajenas a la nuestra.

PIEDRAS ESPECIALES

TURMALINA NEGRA: La turmalina negra es un escudo protector contra las malas energías, tanto de la nuestra, como de personas con baja vibración, gente tóxica y es un muro para la envidia. Además de protegernos; la turmalina limpia nuestros espacios y repele la energía nociva del lugar. Podemos ubicarla detrás de la puerta de ingreso de la oficina o bien cerca nuestro; por ejemplo en la mesa de trabajo o escritorio.

AMATISTA: El cuarzo amatista es la piedra de la transmutación. Su energía nos aportará serenidad, armonía y nos liberará del estrés diario. Podemos tenerla cerca para que nos acompañe en momentos tensos, si la ponemos entre las manos, nos regalará calma y relajación.

CUARZO ROSA: El cuarzo rosa es la piedra por excelencia del amor, la



amistad y la paz. Tener una en nuestra zona de trabajo nos ayudará a crear un ambiente relajado, pacífico y beneficioso para entablar una buena relación con compañeros, jefes, empleados y clientes. Podemos ponerlo en un lugar visible para que canalice la energía y nos recuerde que debemos estar bien con nuestros lazos y con nosotros mismos. El cuarzo rosa estimula la autoestima y nos ayuda a valorar lo que amamos hacer.

PIRITA: La pirita está asociada a la riqueza, la abundancia y el éxito. Es una piedra muy positiva; facilita el contacto con nuestras habilidades y potenciales. Ayuda a planificar nuestras metas. También alivia la ansiedad y fortalece nuestra confianza. Incrementa la energía y

permite superar la fatiga. Su parecido al oro ha hecho que se convierta en la piedra del dinero. Podemos ponerla en nuestras manos cada mañana y pedirle las cosas que deseamos en la jornada laboral; luego la ubicamos en la zona de la abundancia o en el lugar donde guardamos dinero.

CITRINO: Algunas de las tantas propiedades del citrino son la de otorgar purificación y regeneración. Es la piedra de la creatividad, ya que nos abre la mente, nos estimula y nos da la energía

para potenciar nuestras ideas y llevarlas a cabo con éxito. También nos ayudará a superar miedos, depresión o fobias y nos brindará el mejor juicio para encontrar la manera de resolverlo. Es un canal de conexión entre el mundo terrenal y el espiritual, por lo tanto es uno de los cristales con los que podemos potenciar la meditación y la concentración.

(*) Asesora en Feng Shui y Terapias Energéticas. Creadora de Hunab-Kú Regalería Mística.

¿CÓMO LIMPIAMOS LOS CRISTALES?

Para poder conectarnos con su magia es fundamental que los limpiemos energéticamente; una manera muy sencilla es hacerlo con humo de incienso. Podemos

recargarlos en las noches de luna llena y los programamos con buenas intenciones para nuestra vida y los seres que nos rodean y así, se convertirán en nuestros canalizadores y guías maestros de la sabiduría que nos regala el universo y la madre tierra.





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

www.dsalud.com.ar



% ¡DISFRUTÁ INCREÍBLES OFERTAS EN PRODUCTOS DE PERFUMERÍA!



1. Chequeá
disponibilidad



2. Elegí
tu producto



3. Retíralo en
tu farmacia

NUEVAS PROMOCIONES



HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS