

VIVÍ MEJOR

Sf

Año 7 · Número 77 · Octubre 2021
Una producción de A·R·C·A·D·I·A

www vivimejorsf.com.ar

f vivimejorrevista

@vivimejorsf



BIENESTAR AL RITMO DEL 2 X 4

Recientemente se llevó a cabo en nuestro país una nueva edición del Mundial de Tango. En ese marco, Viví Mejor conversó con la destacada profesora y bailarina Tamara Tossone sobre los múltiples beneficios de esta disciplina para la salud. FOTO: GENTILEZA TAMARA TOSSONE.

QUEREMOS CUIDARTE

- NUEVO MAMÓGRAFO** digital directo Amulat
- Diagnóstico mamario excepcional con alta calidad de imagen
 - Visualización inmediata de las imágenes
 - Trabaja con dosis bajas de rayos X
 - Alta sensibilidad en la detección de lesiones

Invertimos para poder darte respuestas de alta definición

**DIAGNÓSTICO
POR IMÁGENES
DE LA MUJER**

OCTUBRE MES DE CONCIENTIZACIÓN
SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

www.diagporimagenes.com



Sede Junín Junín 2474 / 2449 · Sede Gral. López General López 2876 · (0342) 482 7827 · 342 482 7827

Juntas por la lucha contra el cáncer de mama.



JS JERÁRQUICOS
Salud

***¡Vestite
de Rosa!***



_edición virtual

**Sábado 23
de octubre**

16:00 hs



Míralo en vivo por:



Santa Fe



Rosario



Jerárquicos Salud

MUNICIPALIDAD DE SANTA FE

Más y mejores servicios

**Estamos
haciendo
una ciudad
mejor**



**Más de 20.000 castraciones
de animales de compañía**



Santa Fe
Capital



EL TANGO Y SUS BENEFICIOS A LA SALUD

A propósito del reciente mundial de Tango que se llevó a cabo en Buenos Aires, Viví Mejor entrevistó a la conocida profesora y bailarina santafesina Tamara Tossone. Para ella, el tango es una gran terapia porque genera beneficios a nivel físico, mental y emocional. “Se lo recomiendo a cualquier persona”, dice.

Mónica Ritacca

-¿Bailar tango trae beneficios a la salud? ¿Cuáles?

-Por supuesto que sí. Cuando bailamos tango trabajamos a nivel físico, a nivel mental, a nivel emocional. No solamente trabajamos todas las partes del cuerpo sino que, a través de escuchar la música, a través del oído, mentalmente se hace un trabajo donde entra en juego la motricidad.

Tenemos que comunicar a nues-

tro cuerpo en qué momento moverse porque debe seguir el ritmo de la música, que puede ser rápida o lenta. Lleva mucho trabajo mental porque la pareja tiene que coordinar pasos juntos. Ser uno en el movimiento. No dos personas.

Bailar tango requiere un trabajo muy fino de coordinación, de motricidad. De mucho trabajo mental en cuanto a pensar qué pasos vamos a hacer en pareja, por qué lugar de la pista nos vamos a mover para no chocarnos con otras parejas.

Lo que sucede a nivel emocional ya

es espectacular porque la música y el baile generan placer y bienestar en nuestro cuerpo y mente.

El tango genera desgaste físico, por eso ayuda al descenso de peso, y a nivel postural también porque tenemos que tener una postura erguida, espalda derecha, mirada al frente... Muy diferente a la vida cotidiana, que estamos sentados, encorvados, frente a una pantalla.

-¿Cualquier persona, a cualquier edad, puede iniciarse en el tango?

-Sí. Cualquier persona, de cualquier edad, puede iniciarse en el tango. No hay edad ni tampoco impedimentos de ningún tipo. Ni de edad, ni físico. Cualquier persona que lo intente va a lograr bailar tango.

Por supuesto que hay distintos estilos: tango tradicional, tango escenario... La persona, sea un adulto mayor o un niño, irá viendo lo que más le gusta.

-¿Quién domina a quién en el baile? ¿Es el hombre el que lleva a la mujer, es al revés o es mutuo?

-En el tango hay dos roles bien definidos. Uno es el rol dominante, que por lo general lo tiene el hombre. Quien cumple este rol es, digamos, la cabeza pensante, es quien va a marcar e indicar, sin hablar, a través de distintos movimientos del torso y de sus brazos qué pasos quiere que su acompañante realice.

Quien lleva adelante este rol dominante está siempre atento y anticipándose a la música para ver qué paso realizar en ese momento y que quede bien. También es el encargado de hacer lucir

a su pareja en el movimiento que le está haciendo realizar.

El otro rol, que por lo general lo realiza la mujer, es el de la finura. Su rol es acompañar, seguir al otro para lograr ser

uno solo en el movimiento. Quien cumple este rol es pura delicadeza, es la finura del tango.

Son dos roles bien definidos. No creo que uno domine más al otro, aunque uno de los roles se llame así, sino que son roles que se complementan perfectamente.

-¿Cómo llega el tango a tu vida? Porque bailás desde muy chiquita. ¿Por qué lo elegiste?

-El tango llega a mi vida por mis padres. De hecho yo soy profesora de danzas clásicas. Desde chiquita hice ese baile y llegué a ser profesora. Hasta que un día, siendo yo más grande, mis padres empiezan a bailar en un taller de la UNL. Yo estaba de novia con quien es hoy mi esposo y pareja de baile y decidimos probar. Él viene de una familia de músicos y la verdad es que nos apasionó. Nos encantó. Desde ahí no lo dejamos nunca más. Te hablo de hace 20 años atrás.

-¿Qué sensación o sensaciones te produce esta disciplina tan emblemática en nuestro país?

-Al tango en nuestro país creo que por suerte ahora se le está dando un poco más de importancia. Durante la pandemia, los tangueros nos vimos muy afectados. Recién ahora estamos pudiendo otra vez volver. Es muy importante que se conozca esta disciplina. Pienso que debería darse como taller en las escuelas. El tango es muy nuestro, como el folklore. Y todos, desde pequeños, deberían conocerlo.

-Por último, ¿a quiénes recomendarías incorporar el tango en su vida y por qué? O al menos darse la posibilidad de conocerlo.

-Lo recomendaría como terapia. No solamente por los beneficios físicos sino también a nivel emocional e incluso a nivel pareja porque es una de las pocas actividades que podemos realizar en pareja.

La mujer va al gimnasio, el hombre también... pero todo por separado. El tango es una de las pocas disciplinas que podemos realizar con nuestro compañero, con nuestra compañera de vida. Además es muy nuestro.



Tamara Tossone y Adrián Yori son profesores de tango, bailarines y esposos.

FOTO: GENTILEZA TAMARA TOSSONE.


B
 vivero del
BOULEVARD
 lo mejor en plantas

EL MEJOR EN PLANTAS | DISEÑO Y EJECUCIÓN DE PARQUES Y JARDINES
 VENTA Y COLOCACIÓN DE CÉSPED EN PANES

AVELLANEDA 3485 | SANTA FE - 3000 | TEL. (0342) 452-8888

**PLAN CANJE DE
 AUDÍFONOS**

ACEPTAMOS TODAS LAS MARCAS



WIDEX

OPTILENT

(0342) 456 0401 - www.optilent.com.ar | optica optilent | opticaoptilent

Mónica Ritacca

Francisco Benítez resultó ganador del reality La Voz Argentina en su última edición. Con una voz privilegiada, demostró que la música y el canto pueden sanar y "salvar". Es que Francisco tiene dificultades en el lenguaje, pero sin embargo a la hora de demostrar su enorme talento al cantar no las manifiesta. ¿Cómo es posible?

Viví Mejor consultó a la Licenciada en Fonoaudiología María Lorena Bonelli (M.N. N° 9154), quien además es Diplomada en Neurolingüística y miembro socio profesional de la Asociación Argentina de Tartamudez.

- ¿Qué es la tartamudez? ¿Se conoce su origen? ¿Cuándo y cómo empieza a manifestarse?

-La tartamudez es una dificultad en la fluidez del lenguaje, que también se conoce como disfluencia.

La causa aún no se sabe. Lo que sí sabemos es que hay una multicausalidad, lo que quiere decir que hay factores neurobiológicos, es decir distintas áreas del cerebro, que tienen injerencia en la ejecución del lenguaje y que se ven afectadas en las personas con disfluencia. Por otra parte, también se conoce que tiene un origen genético y por lo tanto podemos encontrar en una familia varias personas con tartamudez.

Aparece alrededor de los 2 años y medio y 3 y es fluctuante. O sea: habrá días que la persona se trabe más y otra menos. Ahora bien, ¿cómo identificamos disfluencia en un niño o una niña? Cuando observamos que un niño o niña de entre 2 años y medio y 3 tiene más de tres repeticiones de sílabas, palabras u oración o notamos bloqueos -hace fuerza para empujar la palabra que no sale-, o prolongaciones de palabras hay que hacer la consulta con un fonoaudiólogo especializado en el área.

La disfluencia tiene mayor prevalencia en varones que en mujeres. Por cada seis o siete varones hay una niña con disfluencia.

- ¿La tartamudez se puede tratar? ¿En qué consiste y cuál es la finalidad?

-La detección precoz marcará una enorme diferencia en lo que es el pronóstico, ya que cuanto más cerca de la aparición del síntoma un fonoaudiólogo especializado en el área comience a actuar habrá mejores resultados.

Se sabe actualmente que el 1 % de



¿POR QUÉ UNA PERSONA TARTAMUDEA AL HABLAR Y NO AL CANTAR?

La duda surgió en muchos a raíz del reality La Voz Argentina, donde ganó un joven talentoso y con una brillante voz que cuando canta no se percibe su condición neurobiológica pero sí al hablar. La Licenciada en Fonoaudiología María Lorena Bonelli explica por qué.

la población mundial tiene disfluencia y que el 2,5 % de la población es preescolar. Esta cifra tiende a disminuir en la adultez gracias a la detección precoz

En el caso de niños preescolares con tartamudez se trabaja en equipo: padres, fonoaudiólogo y niño para poder reestructurar algunas cuestiones que tienen que ver con el estilo de comunicación en la casa y aprender herramientas de habla cómoda.

En adultos y adolescentes existen también tratamientos tendientes a mejorar la calidad de vida de la persona, o sea que siempre se puede mejorar y trabajar esto que puede incomodar a la persona, provocar tensión al hablar.

En el caso de los niños preescolares, el tratamiento busca revertir la sintomatología y en el caso de pacientes más grandes, adolescentes y adultos, mejorar la calidad de vida.

Una persona con disfluencia o tartamudez no tartamudea al cantar ya que los mecanismos a nivel cerebral que intervienen en el canto son diferentes a los mecanismos del habla.

-A propósito del último ganador de la Voz Argentina, ¿cómo se explica que al cantar no se perciba su tartamudez?

-Una persona con disfluencia o tartamudez no tartamudea al cantar ya que los mecanismos a nivel cerebral que intervienen en el canto son diferentes a los mecanismos del habla.

-Consejos a quienes tienen esta dificultad y también a su entorno.

-Es importante generar conciencia.

Entender que la persona que tartamudea no lo hace a propósito. Las personas que tartamudean tienen una condición neurobiológica y un predisponente medioambiental, junto con cierta carga genética hereditaria.

Para tener en cuenta el entorno:

1. No sirve decirle a la persona que se está trabando, que respire, que piense y vuelva a empezar, completarle la frase o interrumpirlo ya que esto en realidad genera una respuesta totalmente opuesta a la deseada.

2. Lo mejor que podemos hacer cuando estamos frente a un otro que tartamudea es sostener la mirada y esperar pacientemente la respuesta sin ningún tipo de acotación ni intervención, respetando los turnos para hablar.

3. Hacer la consulta oportuna, no esperar ante esta u otras dificultades del lenguaje.

LA DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA SALVA VIDAS

En el Mes de la Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, la doctora especialista en Diagnóstico por Imágenes, Mercedes Sañudo (M.P. 5251), conversó con Viví Mejor sobre los estudios que toda mujer debe hacerse a partir de los 35 años para detectar la enfermedad. La mamografía es el estudio clave.

Mónica Ritacca

Octubre es un mes especial para las mujeres. Es el Mes de la Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, enfermedad que según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) produce 458.000 muertes por año en todo el mundo.

Mercedes Sañudo (M.P. 5251), médica especialista en Diagnóstico por Imágenes, habló con Viví Mejor sobre los estudios que toda mujer debe hacerse a partir de los 35 años con el principal objetivo de detectar el cáncer de mama, ya que diagnosticado a tiempo tiene mejor pronóstico.

"Al cáncer de mama no se lo puede prevenir. El factor de riesgo más importante es ser mujer. Si se puede diagnosticar en forma precoz. ¿Cómo?, con un estudio sencillo que dura minutos: la mamografía", manifestó Mercedes Sañudo, de Diagnóstico por Imágenes.

A lo largo de los años, las mujeres han ido tomando conciencia de la importancia de la mamografía. Ello, junto con aparatos cada vez más modernos, permitió que la tasa de mortalidad por cáncer de mama descienda un 30 %. Pero todavía hay mucho por hacer.

LOS 35, UNA EDAD CLAVE

Según la Organización Mundial de la Salud, cada año se producen 1,38 millones de nuevos casos de cáncer de mama. Eso significa que una de cada ocho mujeres tiene posibilidad de padecerlo a lo largo de su vida.

La clave para un diagnóstico temprano, que lleva a un aumento de la sobrevida, es la realización anual de una mamografía, siendo muy importante que ésta sea realizada con equipos de tecnología avanzada y por personal entrenado. Además, es fundamental el autoexamen mamario una vez por mes y posteriormente al ciclo menstrual.

"A los 35 años toda mujer debe hacerse una mamografía de base. Y sí o sí a partir de los 40, una por año. Si tie-



El Mes de la Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, que se conmemora en todo el mundo el 19 de octubre, tiene como principal objetivo contribuir al aumento de la atención y el apoyo a la sensibilización, la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos.

tos blancos que pueden llegar a confundirse con microcalcificaciones, lo que no es bueno porque es con ellas que suele manifestarse el cáncer de mama", señaló la especialista en Diagnóstico por Imágenes.

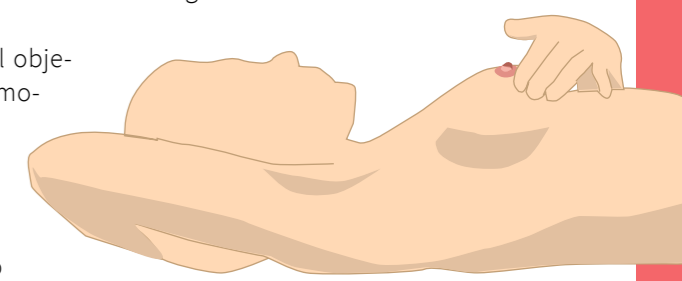
La elección de un buen lugar a la hora de realizar los estudios es fundamental. Se debe buscar un centro con aparatos de última tecnología y que tenga personal entrenado. Diagnóstico por Imágenes, que tiene dos sedes (una en Junín 2474 y otra en Gral. López 2876) es una excelente opción en Santa Fe. Pioneros en innovación y con la mejor tecnología, disponen de un mamógrafo moderno y de última tecnología y de personal que permanentemente se está capacitando y entrenando. Además, tiene un sector exclusivo para la mujer; donde todo está tan bien organizado como para que en muy poco tiempo una paciente pueda irse con varios estudios realizados.

Recordá siempre que el objetivo primerísimo de la mamografía es detectar el cáncer de mama antes de que sea sea clínico. La idea es diagnosticarlo de manera temprana y no cuando palpés un bulto

¿CÓMO REALIZAR UN AUTOEXAMEN MAMARIO?

1. Con los brazos abajo, observá si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambio de color o si el pezón está desviado o hundido.
2. Colocá las manos en las caderas y presioná firmemente. Luego inclinate hacia adelante y volvé a fijarte si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambio de color o si el pezón está desviado o hundido.
3. Luego observá lo mismo pero con los brazos extendidos hacia arriba.
4. De pie, con una mano detrás de la cabeza, explorá toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.
5. Efectuá todas las maniobras anteriores pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.
6. Terminá la exploración apretando el pezón y observando si hay salida de líquido anormal.

en el pecho. Si tenés 35 años hacete la mamografía de base y si sos menor una ecografía mamaria. Si ya tenés más de 40, recordá que todos los años tenés que hacerte este estudio. ¿Por qué?, porque sos mujer y ese es el principal factor de riesgo del cáncer de mama.



Con numerosas las organizaciones que investigan los beneficios del amamantamiento, luchan por generar conciencia y procuran hacer valer los derechos de las madres y los bebés. La más extendida, tal vez, es la WABA (World Alliance for Breastfeeding Action), conocida también como la Asociación Mundial Pro-lactancia.

Desde la Universidad Católica de Santa Fe, un grupo de docentes e investigadores de la Facultad de Ciencias de la Salud se propusieron abordar este tema como eje de un Proyecto de Extensión.

El equipo es dirigido por la Dra. Marisa Espinosa, ginecóloga y obstetra, docente e investigadora de la UCSF. Junto a ella, lo conforman las docentes e investigadoras, Gisela Tibalt, Sandra Maximino, Alina Berenguer, Ana Bonet, Rina Coassin y Elisabeth Vidal. El objetivo del trabajo es promover y proteger la lactancia, comenzando por el ámbito de la universidad.

A partir de lema que orientó los esfuerzos de la WABA durante el 2020, "Promover la lactancia materna para un planeta saludable", el proyecto planteó desde un principio colaborar con esa causa, divulgando la importancia de esta alimentación natural, y del acompañamiento de las madres desde el entorno laboral.

La Dra. Espinosa explica que ya se venía trabajando en la investigación sobre los sucedáneos de la leche materna, y los efectos sobre el ambiente, la huella de carbono y la huella hídrica. Sin embargo, en la Universidad, y en concreto a partir del nuevo espacio de trabajo, "el aporte que queremos hacer es desde la ecología integral, desde la Laudato si' del Papa Francisco. Se trata de una cuestión más relacional, de encuentro", matiza la ginecóloga.

"SABEMOS QUE LOS BENEFICIOS SON INNUMERABLES"

En el sitio oficial de la Panamerican Health Organization (PAHO) advierten que invertir en la lactancia materna puede salvar vidas infantiles y mejorar la salud, el desarrollo social y económico de individuos y naciones. En este sentido, animan a crear un entorno que propicie esta alimentación, así como otras facetas de los lactantes y niños pequeños.

La especialista en ginecología y obstetricia remarca que "no solo es un alimento funcional, que va cambiando según los requerimientos del bebé a medida que crece, sino que es también un remedio personal, porque le está pasando constantemente anticuerpos. Es un entrenamiento inmunológico, porque empieza la impregnación microbiana intestinal: el intestino del bebé se

LACTANCIA MATERNA: mucho más que alimentación sustentable

A través de un proyecto de extensión, la Universidad Católica de Santa Fe busca promover, apoyar y proteger la lactancia materna dentro de la institución. La lactancia materna es más que alimento. Tiene que ver con el desarrollo inmunológico, físico y neurológico del lactante, sin relegar el aspecto vincular, que es fundamental.



Docentes e investigadores de la Facultad de Ciencias de la Salud que se propusieron abordar el tema de lactancia materna como eje de un Proyecto de Extensión.

impregna de bacterias buenas, que van a servir también de mecanismo de defensa para su crecimiento".

La lactancia materna es más que alimento, tiene que ver con el desarrollo inmunológico, físico y neurológico, sin relegar el aspecto vincular, que es fundamental. "Desde la comunidad, lo que necesitamos es un acompañamiento de esa mujer, que está criando el futuro de la sociedad. Entre cualquier actividad ecológica o del planeta, ¿cuál puede ser más grande que esa?", plantea con fuerza la Dra. Espinosa.

CREAR UN ENTORNO FAVORABLE: RESPONSABILIDAD DE TODOS

"La filosofía de nuestro proyecto es que la lactancia materna es responsabilidad de todos. Cuidarla, promoverla, apoyarla, no solo es responsabilidad del binomio madre-hijo sino de toda la comunidad", señala Espinosa. Por todo lo dicho, no sólo se trata de un tipo de alimentación sustentable, sino que tiene implicancias éticas, y requiere el compromiso de todo el entorno.

La PAHO (Panamerican Health Orga-

nization) sostiene que la protección, promoción y apoyo de la lactancia materna requieren acciones coordinadas durante los tiempos normales y quizás aún más durante las emergencias. Espinosa no duda en avalar estas declaraciones, subrayando que "si las empresas, las instituciones, no promueven espacios para una lactancia materna, es muy difícil llevarla adelante".

"Desde la comunidad laboral se mira con recelo cuando una mujer tiene que retirarse una hora antes, o deja la sala de trabajo por media hora para poder ir a dar el pecho al bebé. Hay que pensar realmente la gran labor que está llevando a cabo esa mujer, no solo de cuidar a su hijo, sino de criar miembros de la sociedad. Nos interesa apoyar esto desde la comunidad universitaria", destaca la docente.

Se reconoce que la lactancia materna exclusiva de seis meses puede llegar a salvar 823.000 vidas de niños. Ante este escenario, hay que pensar estrategias para proteger y mantener esta alimentación. "Una de ellas es que al volver al trabajo encontremos un lugar, un espacio destinado para darnos intimidad, no

solo para amamantar, o sacarnos leche, o cambiar al bebé; sino también que sea un espacio de encuentro entre mujeres que están transitando esta etapa".

MEJORAR EL PROPIO ENTORNO

La directora del proyecto de extensión aclara que "forma parte de una legislación el hecho de que se cuente con un espacio para la lactancia. Algunos lugares lo cumplen y otros no: en la Universidad comenzamos todas las gestiones para acondicionar primero el lugar".

Sin embargo, quien desconoce sus derechos, no puede velar y exigir que se respeten. En este sentido, mientras se consolida la puesta en marcha del espacio, se han propuesto "impulsar la toma de conciencia sobre la importancia de este proceso, y que toda la comunidad académica pueda acompañar a las mujeres y familias que están atravesando esta etapa".

Se trata de un cambio de paradigma, que permita la integración armoniosa de la madre a nivel laboral. "Somos una misma persona y es importante poder integrar los distintos aspectos: cuando soy profesional, cuando soy docente, cuando soy madre. Queremos que sirva para el personal docente y no docente, para alumnos y gente que viene a un curso, a un evento, que puedan encontrar este espacio, que sea de acompañamiento, de encuentro".

"Están todos invitados, quienes quieran acompañarnos: es un proyecto de extensión, trabajamos sobre el territorio, y el territorio elegido es nuestra propia comunidad académica. Estamos muy interesados en que esto se pueda lograr", concluyó esperanzada la impulsora del proyecto.

Material elaborado por la Universidad Católica de Santa Fe.

ECOGRAFÍA 5D: la experiencia de ver con nitidez y calidad qué hace un bebé en el vientre materno

Cibys, el Centro Integral de Bienestar y Salud de Jerárquicos, cuenta con tecnología de punta para realizar este estudio, entre otros. La especialista en Diagnóstico por Imágenes, Rosana Caraffa explica qué es y para qué sirve la ecografía 5D.

Mónica Ritacca

Entre la semana 27 y la 30 de un embarazo, la futura mamá, papá y/o demás familiares pueden visualizar en tiempo real y de forma nítida la cara del bebé, las extremidades y sus movimientos. Ello gracias a la ecografía 5D, que a través de su tecnología innovadora hace una reconstrucción volumétrica muy realista de las estructuras fetales en movimiento.

Rosana Caraffa es médica especialista en Diagnóstico por Imágenes (M.P. N° 5446 RE 05306006). Trabaja en Cibys, el Centro Integral de Bienestar y Salud de Jerárquicos que desde hace un tiempo cuenta con un sector específico de Diagnóstico por Imágenes en sus instalaciones de avenida López y Planes 4719 de la capital provincial.

Consultada sobre qué es una ecografía en 5 dimensiones, Rosana Caraffa explicó que, a diferencia de las ecografías 3D y 4D, la 5D es capaz de realizar una reconstrucción más definida y realista del bebé en movimiento. De cualquier manera aclaró que la 2D sigue siendo la más importante de todas porque permite diagnosticar patologías y/o malformaciones, si es que las hay, y aporta información clave para los médicos.

"La ecografía obstétrica 2D, que es la que conocemos todos en blanco y negro, es la más importante de todas porque es la que nos permite ver el desarrollo del bebé, su crecimiento, detectar malformaciones... Es una ecografía que se hace en cada trimestre de embarazo", explica la especialista de Cibys. Y agrega: "Después apareció la 3D, que lo que hace es una reconstrucción volumétrica, o sea tridimensional, y muestra la superficie del bebé de manera nítida, y luego la 4 D donde vemos en tiempo real sus movimientos. Podríamos decir que la 5D es una fusión de la 3D y 4D porque hace una reconstrucción volumétrica y muestra los movimientos en tiempo real".



En caso de que a través de la ecografía 2D se haya detectado alguna malformación, con la 5D se puede visualizar y ver con más nitidez; pero en ningún caso se puede diagnosticar una patología.

LO QUE HAY QUE SABER

Para la ecografía 5D no se requiere ninguna preparación especial. Se hace entre la semana 27 y la 30 de embarazo porque la cantidad de líquido amniótico es la adecuada para realizar el estudio y ver las imágenes con mayor nitidez. Dura alrededor de 40 minutos.

Es importante mencionar que la ecografía 5D está contraindicada en embarazos con escaso líquido amniótico. Su realización también depende de la ubicación de la placenta y la posición del bebé.

A diferencia de las ecografías 3D y 4D, la 5D es capaz de realizar una reconstrucción más definida y realista del bebé en movimiento. De cualquier manera, la 2D sigue siendo la más importante de todas porque permite diagnosticar patologías y/o malformaciones, si es que las hay, y aporta información clave para los médicos.

"Primero se hace una eco 2D, donde se toman medidas, se observa cómo viene el crecimiento y se ve la cantidad de líquido amniótico y luego se comienza con la 5D, que lleva un transductor específico. La paciente se retira con un informe médico, donde están las fotos en color y de excelente resolución y nitidez con la cara de su bebé y en un pendrive se le baja toda la ecografía".

Rosana Caraffa recomienda la 5D porque es una experiencia inolvidable. "Ver en tiempo real y en una imagen con buena resolución y nitidez a tu bebé es hermoso. Muchas veces captamos bostezos, sonrisas, movimientos con las manitas... y es allí donde todos se emocionan. Además, es un lindo recuerdo para guardar por siempre", finaliza la especialista en Diagnóstico por Imágenes de Cibys.



LO SUBÍ

Como padres y adultos responsables es importante enseñarle a los chicos que hay pasos que, cuando se dan, no se pueden borrar como una huella en la arena. En ese sentido, es clave hacerles saber que las redes sociales y todo lo que se suba a internet puede ocasionar daño a mucha gente, muchas veces irreparable.

Psp. Ma. Alejandra Canavesio (*)

“La cotidianeidad evidencia que es cada vez mayor la cantidad de varones y mujeres que, más o menos a partir de los 10 años, tienen teléfonos celulares y cámaras digitales con los que andan por la vida captando imágenes a toda hora y en todo lugar, de quien sea y como sea, para luego ‘subirlas’ a algún sitio de exposición pública. Muchas veces, toman fotos de sí mismos, solos o con amigos pero, muchas otras también, lo hacen de personas a quienes ‘pescan in fraganti’ y, las conocen o no, acaban exhibiéndolas con intención de ridiculizarlas, en un compromiso (para esos otros y para ellos mismos) del que no toman dimensión”.

Personas en ropa interior, a medio vestir, haciendo gestos obscenos, duchándose o teniendo relaciones sexuales habitan el ciberespacio, a sabiendas o no, pero sin haber dado su consentimiento previo. Lo que comenzó siendo un “hacerse público para figurar”, se utiliza hoy como una herramienta de disparo hacia el prójimo. Transitamos una época en la que el apogeo de la visibilidad tiene un peso tan grande, que demasiadas personas acaban creyendo que si no se las ve, no existen. Entonces, el impulso por hacerse ver y el deseo de abandonar el anonimato se toman irrefrenables... sin importar nada. Lanzarse al dominio del espacio virtual es un desafío por el que optan muchos y cuyo inicio está dándose en edades cada vez más tempranas. Mediante el acceso a redes informáticas



Divertirse a costa del sufrimiento de otro es un comportamiento insano y morboso... al que debemos, como adultos responsables de niños y adolescentes, prestar sutilísima atención.

intimidad como un espectáculo tiene de gratuito sólo el “precio de la entrada” porque, a decir verdad, el costo es elevadísimo... y no solamente para quien resulta víctima de una exhibición indeseada. Entrometerse en la vida ajena publicando fotos y asentando comentarios públicos por escrito, atenta contra la intimidad y exige una reparación que, si bien puede aplacar malestares y resentimientos, jamás podrá eliminar el daño provocado. Divertirse a costa del sufrimiento de otro es un comportamiento insano y morboso... al que debemos, como adultos responsables de niños y adolescentes, prestar sutilísima atención.

Detengámonos a reflexionar acerca de esto que está sucediendo porque es algo de lo que todos y cada uno de nosotros, de uno u otro modo, resultamos víctimas. Hagamos porque nuestros hijos se den cuenta y aprendan que ciertos pasos, una vez dados, no pueden desandarse.

Esta habitualidad a presenciar la

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

FLEXER APP: llega una aplicación para acompañar a niños y jóvenes con cáncer

La Fundación Natalí Dafne Flexer desarrolló una aplicación móvil para brindarle información y soporte necesario a quienes están atravesando esta enfermedad. Es gratuita. Solamente hay que descargarla del Play Store del celular.

La Fundación Natalí Dafne Flexer (FNDF), una de las principales organizaciones del país que brinda ayuda a niños y jóvenes con cáncer, lanzó su propia aplicación móvil con el fin de ayudar a familias, pacientes y equipos de salud que necesiten información sobre el cáncer infanto-juvenil en la Argentina.

Flexer App es una aplicación gratuita, cuyo objetivo es mejorar el acceso de los usuarios a los recursos y servicios que deben brindarles cada uno de los subsis-

temas de salud. Sirve de guía a las familias para exigir ante los organismos responsables el cumplimiento de sus derechos en lo que se refiere a la medicación oncológica, de soporte, estudios diagnósticos, prótesis, alojamiento, traslados, etc.

De forma clara y sencilla, la aplicación brinda información detallada sobre trámites, requisitos y formularios y en forma personalizada según el perfil de cada usuario (de acuerdo a su cobertura, hospital tratante y diagnóstico).

Además, esta herramienta posibilita

la comunicación directa con el equipo de trabajo social de la Fundación Natalí Dafne Flexer, quien dará orientación inmediata a las consultas recibidas.

En sus 26 años de trabajo la Fundación acompañó a más de 15.000 familias en su recorrido por la enfermedad y el tratamiento.

A partir del profundo conocimiento de la realidad de estas familias, Flexer App surge para dar respuesta a las necesidades de información sobre acceso al tratamiento de los niños y jóvenes con cáncer de todo el país.

CÁNCER INFANTIL EN ARGENTINA

En Argentina, 1.400 niños y adolescentes son diagnosticados con cáncer por año. Esto significa que cada día 4 familias reciben la noticia de que su hijo tiene cáncer. Un diagnóstico oportuno, el acceso al tratamiento en tiempo y forma, un buen estado nutricional y el soporte socio-emocional adecuado, permiten que más del 70% de ellos pueda curarse.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE FLEXER APP INGRESAR A [HTTPS://WWW.FUNDACIONFLEXER.ORG/APP/](https://www.fundacionflexer.org/app/)

Flexer App ya puede descargarse en Android desde Play Store y próximamente estará disponible la versión para iOS.

ACERCA DE FUNDACIÓN NATALÍ DAFNE FLEXER

FNDF es una organización sin fines de lucro que desde hace 26 años promueve el acceso de niños, adolescentes y jóvenes enfermos de cáncer al tratamiento adecuado, en tiempo y forma, y brindar a ellos y sus familias las mejores condiciones de soporte y cuidado a lo largo de todo el tratamiento y más allá del mismo. El objetivo es lograr que cada niño y joven con cáncer acceda al tratamiento adecuado, independientemente de su lugar de residencia y su condición socioeconómica.

EL MUNDO MÍSTICO Y MÁGICO DE SANTA FE

HUNAB-KÚ

Regalería Mística

San Martín 2047, Local 2. Santa Fe ☎ 342 5363228

@hunabkuregaleriamistica.santafe @hunabkuregaleria

SOLTAR LAS EMOCIONES TÓXICAS

¿Cómo protegernos de nosotros mismos y cómo ponerles límites a las personas tóxicas que nos rodean? Meditar, hacer yoga, comer sano, no caer en excesos de ningún tipo, observarte y observar pacientemente a quienes te rodean, son algunas de las primeras medidas que podemos tomar para desintoxicarnos.

Agustina Teresa Giménez (*)

Para mejorar por completo el cambio debe ser progresivo, armonioso e integral, es decir involucrando mente, cuerpo y alma. Reconocer las emociones en nosotros mismos y en otras personas es lo que nos va a permitir actuar, para defendernos o reconocer si nosotros mismos somos parte de ellas.

Las claves para tratar con esas actitudes o personas que, por el motivo que sea, nos oscurecen la vida son un trabajo constante y sostenido en el día a día. Esto no se trata de tips de autoayuda, quiero que te interpeles para que te observes, observes tus actitudes y pienses cuánto del día llevas movilizado por estas emociones destructivas. Hay distintas clasificaciones y se habla bastante de lo que es la "Gente Tóxica" pero podemos quedarnos más que nada con algunas emociones y actitudes que hacen que podamos reconocerlas en nosotros mismos y en otros.

Mediocridad: la mediocridad y el letargo son dos enemigos del éxito y para colmo son contagiosos, como cualquier otro de los síntomas de los que vamos a hablar. Trae una vida monótona, sin sobresaltos, pero también sin alegrías.

Queja: vivir constantemente notando la falta es lo que nos lleva a ella, si notas que te quejas seguido, empezá a ver qué resultados te trae. Los quejosos nos inundan de energía indeseable, el tema es quejarse.

Celos: por lo general vienen acompañados de inseguridad, dependencia, miedo, necesidad de control sobre todo e incapacidad de tolerar la frustración, se pueden dar en distintos niveles, en lo laboral, en la amistad o en la pareja. En cuestiones amorosas, se basan por lo general en delirios, como resultado de la falta de autoestima de quien los padece.



Culpa: este tipo de emoción siempre traslada el mensaje de que no eres lo suficientemente bueno, se trata de un chip instalado en lo profundo de todos y utilizado como mecanismo de control. Existen también quienes se encargan de endosarte culpas, tenés que tener claro que nadie es el dueño de tus emociones, ni vos sos el creador de las emociones ajenas.

Miedo: el temor intenta convencerte de que algo es real, provocando una separación entre vos y el presente, se encarga de decirte que no estas a salvo aunque lo estés, agudiza el dolor y el sufrimiento por algo que no paso y siquiera sabes si pasará. Te estanca...

Descalificación y crítica constante: quienes nos descalifican y nos hacen sentir como si fuéramos "nada" ante los demás, para opacarnos y poder brillar, ser el centro de la atención, son las per-

sonas que no pueden tolerar el éxito ajeno, pero que poco hacen por su propio mérito.

Ira: Es una emoción que se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad. A través de ella surgen la violencia verbal y hasta la violencia física, es importante que puedas detectar y controlar tus propios pensamientos y no que ellos terminen por controlarte a vos.

Irritabilidad: Si te molestas por absolutamente cualquier cosa que puedan decirte, está más que a la vista que el problema sos vos, que tenés que buscar y navegar en tu interior para saber qué es eso que te hace permanecer en estado de enojo constante.

Ser responsable de mi de manera integral es entonces el primer paso para eliminar estas actitudes y alejarnos o ayudar a quienes las tienen. Cuesta

OTRAS EMOCIONES DESTRUCTIVAS

La envidia, las agresiones verbales, el autoritarismo, la falsedad, la indiscreción, la manipulación y el orgullo también integran la lista de emociones para detectar o detectarse como una persona tóxica.

hacerse responsable, a veces es más fácil ir viendo lo que pasa por fuera y culpando a otros o a circunstancias externas por cómo estamos, o cómo nos sentimos, aunque es verdad que a veces la vida te desafía, te pone en aprietos y te lleva a lugares que no esperabas.

Cómo vamos transitando esos momentos es una decisión pura y exclusivamente personal, es tú decisión estar en paz o en guerra, triste o feliz por el aprendizaje que se aproxima.

Gracias presente, gracias aquí y ahora que me permites estar escribiendo estas palabras y que les permitirás a otros leerlas. Somos hermosos instantes que debemos abrazar, tenemos que empezar a intentar no estar más allá de este momento, preocupados por quien sabe qué, si nos ocupamos de ser felices ahora, lo que venga después no será más que alegrías. Námaste.

(*) Profesora de Yoga Integral.

REELS EN FORMATO PAPEL

Instagram tiene una herramienta que se llama reels. Haciendo honor a ella, en esta edición van una serie de consejos breves pero para leer.

Dr. Marcelo Blank (*)

Hace años estoy presente en medios de comunicación. Me apasiona producir contenido sobre salud, bienestar y nutrición. Contaba ya con experiencia como conferencista, y siempre me preguntaba si no iba a quedarme corto de tiempo. Con la incursión en los medios todo cambió. El reto estaba ahora en optimizar al máximo el espacio, sobre todo en televisión y en redes sociales como Instagram que concede para perfiles profesionales un posteo de 59 segundos.

Ya acostumbrado a esos posteos de 59 segundos llegó un nuevo desafío: los reels, que son de 15 segundos. Reels es la nueva funcionalidad de Instagram. Es una herramienta que permite la creación de videos desde la propia app. Los videos que se pueden producir son exactamente de 15 segundos, con la intención de que los usuarios puedan compartirlos en sus historias. Haciendo uso de esa herramienta, vamos hoy con un ping pong de preguntas y respuestas breves, de 15 segundos obvio.

Me levanto con la panza chata por la mañana estilo modelo fitness y con el paso de las horas se me distiende un poco. **Si tenés más de 30 años, seas hombre o mujer, eso es absolutamente normal.**

¿Qué puedo hacer para que no se me acumule grasa al costado en la panza? **Después de los 40 esa grasita es inevitable. Alimentate bien y hacé ejercicio físico para que sea lo menos posible.**

¿Cuántas veces por semana se recomienda comer carne? **Una vez de cada una: vacuna, pollo, cerdo, dos de pescados y el resto sólo vegetales.**

Me dijeron que las legumbres engordan. **No es así. Garbanzos, lentejas, arvejas y porotos, son alimentos extraordinarios, que podés agregar en tu alimentación.**

Me empecé a cuidar y justo me invitaron a una fiesta ¿Qué hago? **Pasala bien, disfrutá y si tomás alcohol no conduzcas. Al otro día retoma normalmente con tu alimentación saludable.**

Sospecho que soy celíaco. ¿Dejo las harinas? **No, ante la duda y sin perder tiempo consultá a tu gastroenterólogo de confianza para que realice el diagnóstico correspondiente.**

¿Cuántas comidas debo de realizar al día? **Cinco. desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.**

¿Vale la pena realizar ayunos para adelgazar? **No. Los ayunos son anti fisiológicos, innecesarios y muchas veces peligrosos.**

¿Qué decir de las dietas de moda? **La nutrición clínica es una ciencia médica que basa sus recomendaciones en evidencia científica y no en modas ni tendencias. El mundo evoluciona y con ello también la forma de comunicar.**

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





Buen clima
Servicios integrales en climatización

(0342) 4560812 / MARIANO COMAS 2789
WWW.INSERCLIMATIZACION.COM.AR




Refrigeración residencial y de medianos y grandes espacios

- Venta
- Instalación
- Reparación y mantenimiento

CALEFONES SOLARES

AHORRÁ \$\$\$ CON ENERGÍA RENOVABLE




CALEFACTORES Y ESTUFAS ECOLOGICAS

MF

MICHELLE FARR

DEPILACIÓN LÁSER
MEDICINA ESTÉTICA
Y REGENERATIVA

www.michellefarr.com.ar

@michellefarr_medicinaestetica

342 485 6281 | Julio A. Roca 3147

Más allá de la primavera y el verano, CUIDARSE SIEMPRE ES CLAVE PARA LA SALUD

Los días de calor empiezan a sentirse y para muchos, sobre todo teniendo en cuenta los meses de confinamiento por la pandemia, llegó el momento de exigirse en gimnasios y comer poco. Sin embargo, es momento de establecer un nuevo paradigma que ponga énfasis en el cuidado permanente y sin mediar época del año y sobre todo que aliente a la aceptación personal más allá de un cuerpo.

Maximiliano Sonzogni (*)

Los últimos dos años no fueron tiempos sencillos. Libertades restringidas, colapso y desesperación. La pandemia irrumpió de modo tal que fue indefectible agruparse mundialmente para contenerla y transitarla con hidalguía. Argentina, no fue la excepción a la regla y su pueblo se mostró maduro y dispuesto a ejecutar cada medida propuesta por sus dirigentes. El impacto fue atenuado por dicha obediencia. No obstante, las limitaciones impuestas exacerbaban disconformidades que a la postre impulsaron en muchos el deseo de transgresión y en otros un hastío popular semejante capaz de hacer repensar a las autoridades ante futuras decisiones.

Aún inmersos en la coyuntura e incluso con el vaticinio periodístico de una latente tercera ola, el ritmo precedente parece ir restableciéndose y resulta cada vez más palpable una nueva vieja normalidad. Entre las muchas secuelas del confinamiento primario iniciado en Marzo de 2020, Argentina escaló al quinto puesto del ranking mundial, entre los países cuya población mostró mayor ganancia de peso, con casi 8 kilos de promedio por habitante (IPSOS, 2020). Encierro, incertidumbre, sedentarismo y sobrealimentación, en un país donde el



sobrepeso y la obesidad ya eran cuestión de estado previo al COVID 19.

Una fotografía de actualidad más desconstruida respecto del año anterior, en términos de exigencia sanitaria, supone la antesala de tiempos de soberanía social. Con los primeros vestigios de primavera y la consecuente proximidad del verano, la seductora posibilidad de pasar mayor tiempo fuera de casa en los próximos meses resulta estimulante y, a su vez, todo un desafío a vencer por aquellos para los cuales el cuerpo repre-

Por qué reducir el cuidado personal sólo a una estación del año, sólo a tres meses del calendario. En esencia, el cuerpo es un vehículo dotado de una ingeniería biológica digna de admiración. Importa su apariencia y su contenido. Enfocar sólo en el envase, significa desestimar parte de su enorme valor.

senta su principal carta de presentación u ostenta un valor desmesurado. Querer llegar en forma óptima al verano, como una voz interna que se activa y replica de forma súbita, que involuntariamente se rinde a los estereotipos y mandatos establecidos por una sociedad demandante, aunque bajo aparente transición hacia modelos de pensamiento más flexibles.

Por qué reducir el cuidado personal sólo a una estación del año, sólo a tres meses del calendario. En esencia, el cuerpo es un vehículo dotado de una ingeniería biológica digna de admiración. Importa su apariencia y su contenido. Enfocar sólo en el envase, significa desestimar parte de su enorme valor. Que las altas temperaturas implican una mayor exposición es redundante, aunque se impone la siguiente pregunta: ¿Llegar bien al verano para quién, para mí o para que los otros me validen? La expresión tiene innumerables acepciones, aunque la mayoría de los

mensajes se estructuran en función de lograr el exterior socialmente aceptado.

Direccionar nuestros esfuerzos sólo a edificar una versión estival resplandiente, aunque posiblemente migratoria tras su conclusión, resulta un despropósito y un manifiesto desperdicio del remanente almanaque. Es momento de establecer un nuevo paradigma, que aliente al cuidado permanente y se extienda sin mediar época del año. Expresar nuestra mejor versión es posible, en la medida que se establezcan las condiciones suficientes para que suceda. Es una relación causa-efecto. Desarrollo condiciones de salud, expreso una versión de salud. Reducirlo sólo a un momento particular, es reducir nuestro infinito potencial. Merecemos vivir mejor, en permanente salud y la decisión siempre va desde adentro hacia afuera.

(*) Licenciado en Nutrición (MP 1612) / Licenciado en Periodismo y Comunicación

TORTA EXPRESS en la fuente rectangular de 29 cm de Essen

En esta nueva oportunidad quiero presentarte a la Fuente Rectangular de 29 centímetros que, por su diseño, permite distribuir uniformemente el calor por toda la superficie. Asimismo su forma hace que manipular los ingredientes durante la cocción sea mucho más fácil y seguro.

Dominique Seiref (*)

La amplitud de la fuente rectangular Essen de 29 centímetros es ideal para preparaciones de entre 4 y 6 comensales. Facilita la cocción de canelones, lasagnas, carnes y los más ricos postres y tortas.

Como atributos de esta fuente de la familia de las cacerolas, te puedo contar que ahorras tiempo con menos pasos en tus preparaciones, consume menos gas y electricidad, contribuyendo al medio ambiente. Además concentra y realza el sabor de tus comidas manteniendo vitaminas y minerales disminuyendo así el contenido graso y el exceso de sal.

Tiene un diámetro de 30 por 23 centímetros y una capacidad de 3,6 litros. Su recubrimiento interior es antiadherente y el exterior es esmalte vitrocerámico. Ahora sí, una receta para hacer en esta fuente y deleitar a todos.

(*) Emprendedora oficial Essen.

TORTA EXPRESS

Ingredientes:

- 1 pote de crema de leche de 200 gramos.
- 2 potes de azúcar (el mismo de la crema de leche).
- 3 potes de harina leudante.
- 4 huevos.
- Cacao para lograr efecto marmolado, ralladura de limón, naranja o esencia de vainilla.

Preparación:

- 1- Se batan los huevos con el azúcar a punto letra. Luego se agregan los saborizantes, se añade la harina alternando con la crema.
- 2- Se vierte en la fuente rectangular Essen, previamente enmantecada y enharinada. Hornear a fuego corona durante cuarenta y cinco minutos y cuando este fría, se espolvorea con azúcar impalpable.





HONRANDO
SUS AVISOS
INDICANTES
DECIENTOS!

Retiramos ropa o
acolchados en tu casa,
la dejamos limpiita limpiita,
te la devolvemos...
Y LA PAGAS DESDE TU CELU!!

☎ 4521096 📞 3424456987 Rivadavia 2834

Domi Seiref

Emprendedora Oficial Essen

Eie 325132

Cel.: 342 5 47-5045

📷 domi.emprende




40

ANIVERSARIO
FEBR. 2021

DISFRUTA DE LAS MEJORES
FRUTAS Y VERDURAS
DE ESTACIÓN

@impasfe

#másfrutasverduras

FRUTILLA

- 33 kal
- A, C, E, B1, B2, B3 y B6
Fuente de minerales como hierro,
cloruro, magnesio, potasio,
fósforo, yodo, antioxidante,
fibra y ácido fólico

PAPA

- 80 kal
- Vitaminas C, B1, B3 y B6
- Magnesio, hierro y potasio
- Fuente de Vitamina B6

AÑO INTERNACIONAL DE LAS
FRUTAS Y VERDURAS
2021

#másfrutasverduras



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