

# VIVÍ MEJOR *Sf*

Año 8 · Número 88 · Septiembre 2022  
Una producción de A·R·C·A·D·I·A

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

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

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


Un mes de septiembre, pero tres décadas atrás, nacía en la capital provincial Diagnóstico por Imágenes. Gracias a la dedicación de todo un equipo de trabajo conformado por recepcionistas, administrativos, técnicos radiólogos, bioingenieros y médicos hoy la firma es un centro de referencia en la provincia y un verdadero ejemplo de vocación de servicio y empatía. PÁGINAS 4 Y 5.

FOTO: MAURICIO GARÍN Y GUILLERMO DI SALVATORE

## 30 AÑOS AL SERVICIO DE LA GENTE

Cumplimos con brindarte la mejor atención

Cumplimos 30 años...  
*y seguimos cumpliendo*

 **DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES**

[www.diagporimagenes.com](https://www.diagporimagenes.com)

# KAIROCS

Segundo Congreso  
de Innovación Educativa

## Humanizando las TICs

**10/09 - 8:00 hs**  
Santa Fe

Talleres,  
ponencias  
y stands

Seguinos en IG

Panel principal

## La cultura, el ser y el STEM

> **Hugo Rojas**  
(Director de proyectos de  
innovación para la educación  
a través del Enfoque STEAM)

> **Marcelo Caplan**  
(Profesor Asociado  
en el Columbia College)

MUNICIPALIDAD DE SANTA FE



Estamos  
en cada barrio  
generando  
oportunidades



35 ESPACIOS DE CUIDADO Y EDUCACIÓN

# DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES:

## Tres décadas de compromiso y responsabilidad



Tres décadas atrás abría sus puertas en la capital provincial una firma pensada para brindar un servicio médico en la especialidad de diagnóstico por imágenes con la premisa de dar respuesta a las necesidades de los pacientes, que fue creciendo y convirtiéndose en un centro de referencia en el centro-norte de la provincia.

### Mónica Ritacca

Una frase de Santa Teresa de Calcuta resume la filosofía de vida de un hombre que, sin buscarlo, logró que la empresa sea hoy una marca registrada en Santa Fe: "Si no vives para servir, no sirves para vivir".

José Luís Sañudo es el fundador de Diagnóstico por Imágenes que este mes está cumpliendo 30 años. Claro que todo lo que representa hoy la firma "no es un logro personal" remarca José Luis. Lo atribuye a la dedicación de todo un equipo de trabajo conformado por recepcionistas, administrativos, técnicos radiólogos, bioingenieros y médicos.

"Cumplir treinta años me emociona. Quiero destacar que en lo personal he sido el ideólogo pero el crecimiento y desarrollo fue posible por la calidad de servicio y empatía de los integrantes de la empresa", dice Sañudo.

En la entrevista, José Luís no está solo. Lo acompañan tres de sus seis hijos: Mercedes, Francisco y María Victoria, que son parte de la empresa y cumplen diferentes roles.

Consultado sobre qué ve si mira 30 años hacia atrás, el mentor de Diagnóstico por Imágenes dice: "Veo que los años pasaron rápidamente y que se hizo realidad el propósito que tenía cuando nació todo esto: generar un ámbito de trabajo donde pudiésemos atender bien a los pacientes, satisfaciendo sus necesidades de salud con tecnología superior y también la contención emocional. Asimismo destaco que los médicos y técnicos trabajan con mucho profesionalismo, dedicación y capacitación continua".



### TRES DÉCADAS, TRES MIRADAS

Mercedes Sañudo tenía 9 años cuando su padre abrió una clínica llamada Diagnóstico por Imágenes, donde trabajaban 10 personas. Para ella, estas tres décadas "significan compromiso, dedicación, constancia y esfuerzo de muchísimas personas para sostener incansablemente los valores y la misión de la empresa. Valores que se resumen en el poder atender a los pacientes, dando un servicio de excelencia y calidad. Nuestro principal objetivo es el paciente; y para eso nos capacitamos permanentemente tanto administrativos como profesionales e invertimos en infraestructura y equipamiento".



FOTOS: MAURICIO GARÍN Y GUILLERMO DI SALVATORE



**JAMÁS IMAGINÉ ESTE PRESENTE PORQUE NO ERA EL OBJETIVO. EL PENSAR EN EL PACIENTE Y LO QUE NECESITABA FUE LO QUE GENERÓ NUESTRO CRECIMIENTO, QUE ES PRODUCTO DE LA DEDICACIÓN DE TODOS LOS INTEGRANTES. NO MÍO NI DE MI FAMILIA, SINO DE CADA UNA DE LAS PERSONAS QUE AQUÍ TRABAJAN.**

JOSÉ LUÍS SAÑUDO

Mercedes es médica especialista en Diagnóstico por Imágenes, y dentro de la empresa cumple un rol esencial: tiene a su cargo el área dedicado a la mujer.

Francisco, de 34 años, en sus recuerdos tiene muy presente cuando llegaba su padre de trabajar con la premisa de no hablar del trabajo en casa. Francisco es Técnico en Diagnóstico por Imágenes y cumple tareas en los servicios de radiología y densitometría ósea.

Desde otro lugar dentro de la empresa, pero tan clave como lo vinculado a la salud, María Victoria, Licenciada en Administración de Empresas, señala que creció a la par de la clínica ya que tiene 31 años. Expresa que "ser parte de Diagnóstico por Imágenes es un orgullo. Todos trabajamos con la misma finalidad y sensibilidad humana. Se siente una gran predisposición al trabajo y el objetivo común de brindarle un mejor servicio a los pacientes. Sabemos que ellos pueden venir angustiados, con miedos y que nosotros con amabilidad y empatía podemos contenerlos".

### FAMILIA Y TRABAJO, UNA BUENA COMBINACIÓN

Las empresas familiares fueron por muchas décadas símbolo de sostén y mantenimiento en el tiempo.

¿Cuál es la clave? Para José Luís Sañudo es muy simple: transmitir la importancia de la dedicación, esfuerzo, trabajo y pasión.

Otro factor importante, agrega Mercedes, es que "como se trata de una empresa del ámbito de la salud no trabajamos empresarialmente pensando en la continuidad de la misma, sino que lo hacemos aplicando la política de la empresa que es dar respuestas a las necesidades del paciente. Las cuales motivaron nuestro crecimiento".

Ahora bien... ¿qué pasa al momento de tomar decisiones? ¿Ser familia influye? "En las reuniones de Directorio, participan también otros integrantes y todas las voces son escuchadas. Por más que seamos familia, no siempre opinamos de la misma manera, y está bien que así sea. O sea se separa lo familiar de lo empresarial. Lo mismo cuando nos juntamos los fines de semana, no se habla de trabajo sino

que se disfruta de la familia", señala Victoria. Francisco agrega: "Desde que somos chicos en casa jamás se hablaba del trabajo. Papá llegaba y era papá, no el médico. Junto con mi mamá, clave en toda esta trayectoria desde otro rol, tenían bien en claro eso".

### DESAFÍOS A FUTURO

Diagnóstico por Imágenes está permanentemente detectando cuáles son las necesidades de la comunidad en relación con el servicio que brinda para actuar en consecuencia. Con esa premisa nació, y esa concepción sigue intacta.

La pandemia marcó un antes y un después. Se vio la necesidad de ampliar y acondicionar los espacios. Fue entonces que se decidió agrandar la sede principal de calle Junín en lo que respecta a sala de espera y otorgamiento de turnos.

"Para la ampliación de nuevos espacios estamos construyendo un edificio contiguo al existente que va a tener comunicación directa con el mismo en todos los pisos", cuenta Mercedes.

Con respecto a nueva tecnología, José Luis Sañudo adelantó la adquisición de un tomógrafo computarizado multicortes con capacidad para realizar estudios cardiovasculares. "Es un equipamiento necesario para nuestro medio, tiene mayor definición, precisión, menor radiación y tiempo de realización del estudio".

El tiempo pasa rápido. Este mes se cumplen 30 años de todo un emblema en la ciudad. Que surgió y creció gracias al reconocimiento de la gente, a quienes supo escuchar su mentor y dar respuesta. ¿Por qué? Por que en su esencia y en la de toda la enorme familia de Diagnóstico por Imágenes, está la convicción de que "si no vives para servir, no sirves para vivir".



**PARA MÍ, EL LEGADO VA MÁS ALLÁ DE LO MATERIAL, ESTA EN EL COMPROMISO, EN EL SERVICIO AL OTRO, MANTENIENDO LOS VALORES QUE ME ENSEÑARON EN CASA, ES LO MÁS IMPORTANTE Y CON LO QUE DECIDO QUEDARME PARA TODA LA VIDA.**

MERCEDES SAÑUDO



**EL PRODUCTO DE LO QUE UNO ES, ES LA HISTORIA QUE HA TENIDO. LA HISTORIA DE VIDA DE CADA UNO Y LO QUE TE HAN TRANSMITIDO TUS PADRES.**

FRANCISCO SAÑUDO



**CUANDO UNO PRIVILEGIA LA VOCACIÓN DE SERVICIO SE VEN LOS RESULTADOS. DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES CRECIÓ POR TENER ESA CONVICCIÓN SIEMPRE.**

MARÍA VICTORIA SAÑUDO

# NO HAY EVIDENCIA CIENTÍFICA DE QUE COMER PLACENTA TENGA BENEFICIOS

Según varios médicos, especialistas e investigadores científicos comer la placenta después de dar a luz (placentofagia) puede ser perjudicial tanto para la mujer como para el bebé.

## Viví Mejor

La placenta es un órgano intrincado que nutre al feto en crecimiento mediante el intercambio de nutrientes y oxígeno y la filtración de desechos a través del cordón umbilical.

Se ingiere a través de una cápsula, realizada luego de vaporizar y deshidratar la placenta. También se sabe que algunas personas comen la placenta cruda, cocida o en batidos o extractos líquidos.

Estas preparaciones no eliminan por completo las bacterias y virus infecciosos que podría contener la placenta.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) emitieron una advertencia en contra de tomar cápsulas de placenta debido a un caso en el cual un recién nacido presentó estreptococo del grupo B después de que la madre tomara píldoras de placenta que contenían estreptococo del grupo B y amamantó al bebé. Se cree que la leche materna estaba infectada por dicha bacteria, que la madre contrajo al ingerir su placenta infectada. El estreptococo del grupo B puede causar enfermedades graves en los recién nacidos.

Aunque algunos afirman que la placentofagia puede prevenir la depresión posparto, reducir el sangrado posparto, mejorar el estado de ánimo, la energía y el suministro de leche, y proporcionar micronutrientes importantes (como el hierro) no hay pruebas científicas de que comer la placenta aporte beneficios a la salud.

La placentofagia puede ser perjudicial para la mujer o cualquier persona que la consuma y el bebé. Si lo que se busca es una manera de mejorar la salud después del parto, lo mejor es hablar con un médico sobre alternativas comprobadas.

## EL ÓRGANO MENOS ESTUDIADO

A pesar de su importancia para el nacimiento de un bebé, la placenta es uno de los órganos menos estudiados del cuerpo humano. Se trata del único órgano humano temporal y es del bebé, no de su madre.



La placenta se desarrolla a las dos semanas del embarazo, inmediatamente luego de que el embrión se implanta en el útero. La capa celular exterior del óvulo fecundado es la que va a generar la placenta, lo que significa que hay contribución de padre y madre y por lo tanto es tejido del bebé.

La función principal de la placenta es proporcionar oxígeno y nutrición al feto y eliminar los desechos. Está conectada al bebé mediante el cordón umbilical.

La placenta es un órgano transitorio. Hasta el momento es más posible que haya tenido más protagonismo en revistas populares que científicas. Y eso se debe a famosas que dicen frases como

**La función principal de la placenta es proporcionar oxígeno y nutrición al feto y eliminar los desechos. Está conectada al bebé mediante el cordón umbilical.**

“cuando nazca mi hija voy a comer la placenta” o “me comí la placenta de mi hijo”.

La moda de comer placenta se instaló por sus supuestos beneficios,

entre los que sus promotores mencionan un menor riesgo de depresión posparto, mejor estado de ánimo y de suministro de leche. Sin embargo, no hay ninguna evidencia científica que lo respalde.

Esta práctica podría estar basada en el hecho de que la mayoría de los mamíferos se come la placenta luego de parir. Pero en los animales tiene que ver con una cuestión de supervivencia, porque si quedan restos puede atraer depredadores. Ciertamente, en la sociedad moderna no hay ningún beneficio probado ni indicación para hacerlo.

Nota realizada con material de Mayo Clinic y Agencia CyTA-Leloir

# ¿QUÉ ES LA LEGIONELLA?

¿Es una enfermedad nueva? ¿Cómo se contagia? Estas son algunas de las preguntas que se hace la gente y que la especialista Leda Guzzi, miembro de la Sociedad Argentina de Infectología, responde para aclarar todas las dudas sobre su aparición y ayudar a prevenir su circulación.

## Viví Mejor

Algunas de las preguntas que surgen a partir del brote actual de Legionella en un centro de salud privado de Tucumán tienen que ver con que si se trata de una enfermedad nueva, cómo se contagia, si afecta a todas las personas por igual... A raíz de todas esas dudas, la infectóloga Leda Guzzi, miembro de la Sociedad Argentina de Infectología, responde a varias dudas que tiene la población. Según ella, “por las características propias de la bacteria y sus mecanismos es poco probable que se expanda”.



**¿La Legionella es una nueva enfermedad?** No, la Legionella no es un agente desconocido como fue el SARS-CoV-2. Es una bacteria que se conoce desde 1977 y que ha ocasionado brotes diversos en todo el mundo, incluso en nuestro país. Se trata de una bacteria muy ubicua que puede encontrarse fundamentalmente en ecosistemas acuáticos (arroyos, aguas termales, etc), aunque algunas pueden encontrarse en los suelos, donde puede sobrevivir en un amplio rango de condiciones fisicoquímicas. La especie más frecuentemente involucrada en los brotes es pneumophila.

**¿Cómo se contagia?** Se contagia a partir del ambiente porque puede colonizar en los sistemas de distribución y almacenamiento de agua como así también en los sistemas de refrigeración de aire acondicionado como por ejemplo las torres de condensación. Los factores que promueven el crecimiento de legionella en el agua incluyen temperaturas cálidas (20 a 45°C), estancamiento y sedimentación. En esas condiciones las bacterias pueden alojarse en biopelículas (membranas donde puede sobrevivir) o pueden parasitar a otros microorganismos que están en estas redes de agua.

Si en la instalación de agua colonizada con Legionella existe un mecanismo productor de aerosoles, por ejemplo una ducha, la bacteria puede dispersarse en el aire, siendo la inhalación de aerosoles la vía más frecuente de infección.

También puede darse por microaspiración (cuando te ahogas), pero es mucho menos frecuente.

En referencia al contagio entre personas en todo el mundo, incluso en nuestro país. Se trata de una bacteria muy ubicua que puede encontrarse fundamentalmente en ecosistemas acuáticos (arroyos, aguas termales, etc), aunque algunas pueden encontrarse en los suelos, donde puede sobrevivir en un amplio rango de condiciones fisicoquímicas. La especie más frecuentemente involucrada en los brotes es pneumophila.

**¿Qué pasa cuando se toma contacto con la bacteria?** El periodo de incubación es de 2 a 10 días. Es importante destacar que se trata de un agente oportunista capaz de causar enfermedad en personas con diferentes grados de afectación del sistema inmune; no obstante, los individuos sanos también pueden enfermar si han sufrido una exposición a un inóculo elevado.

Se puede presentar en dos formas clínicas: una es la “fiebre Pontiac”, que es una enfermedad autolimitada, semejante a un cuadro de influenza, con un período de incubación de 24 a 48 horas y recuperación espontánea a los 2 a 5 días.

La otra es la “enfermedad de los legionarios”, que se trata de una neumonía muy severa y potencialmente fatal, con un período de incubación de 2 a 10 días y puede cursar con afectación secundaria de otros órganos como riñón, hígado, tracto gastrointestinal y sistema nervioso; es este caso la mortalidad es del 15 a 20%.

**¿De qué depende la forma que contraiga de la enfermedad?** La pre-

sentación de la enfermedad depende de diversos factores: inóculo bacteriano (cantidad de bacteria a la cual se vio la persona expuesta); factores de virulencia propios del “subtipo” bacteriano y la inmunidad del huésped. En resumen, para causar la enfermedad, la bacteria debe ser virulenta, estar presente en cantidades suficientes y ser dispersada desde sus reservorios al pulmón. Allí, la Legionella puede evadir o no las defensas del huésped.

**¿Qué experiencias previas a este brote hay de la enfermedad?** Las infecciones por este microorganismo son un importante problema de salud pública. En Estados Unidos y Europa se ha registrado un aumento de casos en los últimos años, con importantes brotes, tanto en la comunidad como asociados a hospitales y hoteles.

Nuestro país padeció algunos brotes. El más relevante fue el del Hospital de Carmen de Areco en el año 2013.

**¿Cómo se trata la enfermedad?** La infección se trata con antibióticos y se requiere de un tratamiento del medio ambiente en el que se desarrolla para su erradicación.

**¿Es posible que a partir de este brote en Tucumán la enfermedad se expanda?** En principio por la naturaleza de la infección y de sus mecanismos de

## UNA BACTERIA CONOCIDA

La Legionella es una bacteria con más de 60 especies, muchas de ellas patógenas para el humano. La mayor parte de los casos están producidos por la Legionella pneumophila, de las cuales hay también diferentes serotipos. El serotipo más común de L. pneumophila es el 1. La Legionella suele estar en el agua no salada, donde vive y se reproduce dentro de pequeños organismos unicelulares presentes. Por esta razón, la fuente más común de los brotes de la enfermedad suele estar relacionada con tanques de agua, cañillas y ductos de aire acondicionados, entre otras fuentes.

transmisión, parece poco probable que este brote de expanda.

**¿Cómo se previene?** Para controlar las infecciones asociadas al cuidado de la salud, en particular las condiciones medioambientales dentro de los nosocomios, es importante estar atentos a determinados factores como la calidad del aire que se respira (esto implica tener una ventilación adecuada), y también controlar la calidad del agua circulante, de los sistemas que la distribuyen, al igual que del sistema de acondicionamiento del aire como las torres de enfriamiento y condensación. Esto es clave no sólo por los pacientes que se atienden en los centros sino también por el personal de salud.

## EL DIAGNÓSTICO

La forma más sensible para hacer el diagnóstico es a través de técnicas moleculares (PCR) sobre muestras respiratorias. Esta técnica es rápida pero requiere un laboratorio de cierta complejidad y disponibilidad de reactivos para realizarla.

Martín Stryjewski, también miembro de la Sociedad Argentina de Infectología (SADI), explica: “Se puede diagnosticar también el serotipo 1 de L. pneumophila a través de un test de orina. Este test es rápido, aunque si es negativo no descarta la Legionella. También se puede diagnosticar a través de un test de anticuerpos en sangre, donde se requieren en general dos muestras separadas en el tiempo y se observa el aumento entre la primera y segunda muestra. Este test no sirve para tomar decisiones en tiempo real”.

# REIRSE MEJORA LA SALUD

La risa mejora la toma de aire con alto contenido de oxígeno, estimula el corazón, los pulmones y los músculos, y aumenta las endorfinas que se liberan en el cerebro. Activa y reduce la respuesta al estrés. ¡Así que a reírse más!

Dr. Miguel Bravo (\*)

Mejorar la calidad de vida de la población es la finalidad que se proponen diversas instituciones, entidades, ONG y gobiernos de distintas latitudes.

A través de numerosos estudios científicos realizados se ha comprobado que la risa, como tal, podría colaborar en arribar a ese objetivo.

El profesor Robin Dunbar de la Universidad de Oxford, considera que las risas incontrolables liberan sustancias químicas llamadas endorfinas en el cuerpo que, además de generar una leve euforia, también calman el dolor. "Vaciar los pulmones es lo que causa el efecto", dijo a la BBC.

Las endorfinas, también llamadas hormonas de la felicidad, son sustancias químicas producidas por el cerebro, estructuralmente muy similares a los opioides (opio, morfina, heroína) pero sin sus efectos negativos.

Uno de los descubrimientos científicos más importantes de las últimas décadas demostró que la felicidad está vinculada con un estado bioquímico que todos podemos alcanzar. Las caricias, la actividad física o una buena comida aumentan los niveles de estas sustancias, estimulantes naturales de las sensaciones placenteras.

Cuando se habla del cerebro, siempre se piensa en una máquina perfecta. Tan perfecta, que los descubrimientos científicos más importantes de las últimas décadas indican que es capaz de proporcionar al organismo drogas naturales más potentes que la morfina, la heroína o la codeína.

Después de un ejercicio físico, durante una sesión de masajes o cuando escu-



chamos la música que nos gusta, el cerebro produce endorfinas, sustancias naturales con poder analgésico (mejoría de la actividad dolorosa), responsables de las sensaciones de alivio, calma y bienestar.

Las carcajadas provocan efectos positivos, tanto físicos como psicológicos, y son un hábito saludable que conviene poner en práctica cada día. El nivel de endorfinas disminuye en momentos desagradables: durante una discusión, una caída o un accidente.

## LA RISA COMO TERAPIA

Hace más de 4.000 años, en el Antio Imperio Chino, existían unos tem-

**LAS CARCAJADAS PROVOCAN EFECTOS POSITIVOS, TANTO FÍSICOS COMO PSICOLÓGICOS, Y SON UN HÁBITO SALUDABLE QUE CONVIENE PONER EN PRÁCTICA CADA DÍA. EL NIVEL DE ENDORFINAS DISMINUYE EN MOMENTOS DESAGRADABLES: DURANTE UNA DISCUSIÓN, UNA CAÍDA O UN ACCIDENTE.**

plios donde las personas se reunían para reírse, con el fin de encontrar un equilibrio para la salud.

En culturas antiguas de tipo tribal, existía la figura del "doctor payaso", un hechicero vestido y maquillado, que aplicaba terapias de la risa para curar guerreros enfermos. Sigmund Freud atribuyó a

las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa.

Según Aristóteles, "la risa, lo risible ha estado siempre ligado a la vida del hombre, dado que es uno de los rasgos que lo distingue de los demás seres vivientes".

(\*) Médico Cardiólogo. M.P. N° 1974

## BENEFICIOS FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS

### Efectos fisiológicos de la risa

-Con cada carcajada se ponen en marcha cerca de 40 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa.

-Se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído.

-El masaje interno que producen los espasmos del diafragma alcanza también a los pulmones y al corazón, fortaleciéndolos.

-Las carcajadas generan una sana fatiga que elimina el insomnio.

### Efectos psicológicos de la risa

-Se producen ciertas hormonas (endorfinas principalmente) que elevan el tono vital y nos hacen sentir más despiertos.

-Nos hace ser más receptivos y ver el lado positivo de las cosas.

-Puede generar un retroceso a un nivel anterior de funcionamiento mental o emocional, generalmente como un mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa.

# NO ES EL PEOR

Muchas veces son los propios padres los que tienen una venda en los ojos y no ven o no quieren reconocer ciertas actitudes de sus hijos. Ello porque les resulta más fácil desmentirlas o negarlas que atenderlas.

Psp. Ma. Alejandra Canavesio (\*)

*"La mamá de Tobías se encogió de hombros y ladeó la cabeza mientras arqueaba los labios hacia abajo, luego de plantearle la preocupación que me habían transmitido desde la escuela, respecto a la sumatoria de conductas disruptivas en su hijo.*

*- Bueno, Ale, los chicos ahora juegan así - se excusó.*

*- ¿A vos te parece que clavar un lápiz en la mano al compañero que no le quiso prestar la goma, empujar a una nena para hacerla caer, escribir con birome la mochila nueva de su compañero de banco, escupir en el ojo a uno de sus mejores amigos porque le ganó en una actividad de Educación Física y hacer 'fuck you' a todo aquel adulto que le llama la atención por algo... ¿es un juego?*

*- Bueno... juego, juego, no... pero tampoco es para tanto, Ale - me dijo, con una expresión que a las claras evidenciaba su irracional falta de conciencia - Después de todo no mató a nadie - Di un respingo al escucharla - Tampoco es para tratarlo como un delincuente. Mi hijo no es el peor, Ale..."*

Negar es decir que algo no existe, no es verdad o no es como alguien afirma.

Minimizar o desmentir las conductas inadecuadas de un hijo es un proceder típico de los padres negadores y, en este sentido, se transforma en un mecanismo de defensa que les permite sobrevivir a situaciones negativas y estresantes que no quieren reconocer como tales. El problema surge cuando este modo de proceder se hace costumbre y, entonces, termina convirtiéndose en un modo corriente de comportarse frente a las situaciones que se presentan. Un padre negador, ante una situación en que se le haga ver que su hijo ha hecho algo indebido, no sólo no lo aceptará ni reconocerá sino que echará la culpa a cualquier otro que haya estado involucrado (así se trate de una persona adulta que sea figura de autoridad), intentando liberarlo de cualquier tipo de responsabilidad. Los padres negadores "hacen como si" lo

que sucede no sucediera, no fuera malo o, al menos, no tanto y, de este modo, no solamente no solucionan el problema sino que facilitan su agravamiento, además de mostrar a sus hijos un modelo conductual profundamente confuso, ya que no les permite aprender a discernir entre lo que está bien y lo que no lo está.

Por otra parte, como los padres negadores suelen sentirse agredidos cuando se les señala algo respecto a los hijos resulta que también reaccionan agresivamente, impulsados por la rigidez propia de quien no puede flexibilizar en procura de considerar y aceptar distintas miradas, posibilidades y alternativas. Ellos siempre minimizan los hechos, excusan las conductas de sus hijos, convierten en víctima al agresor y, como si todo esto fuera poco, encima se muestran ofendidos.

Tarea fundamental de los padres, a la hora de educar, es enseñar a los hijos que toda conducta tiene una consecuen-



cia a medida de la causa; es decir: un buen comportamiento produce un efecto positivo y uno que no lo es tiene una consecuencia negativa, así como también que es preciso saber hacerse cargo de los propios actos.

Así y todo, el problema surge cuando son los padres los que no diferencian lo que está bien de lo que está mal porque, desde ese lugar, es sumamente improbable que puedan enseñar a sus hijos lo que deberían y, en el caso de que éstos hagan algo incorrecto, eternizarán la excusa y hasta se descargarán

agresivamente contra quienes intenten hacerles ver lo contrario. Por esta razón se hace imprescindible la intervención de otros, que cumplan la función de intentar poner luz a la ceguera y hacer porque se entienda que, mientras los padres se instalan en la postura de que su hijo no es el peor, poco podrán hacer por lograr que sea el mejor o, simplemente, alguien bueno capaz de hacer moralmente con honestidad, solidaridad, cordialidad y empatía.

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

**Celebramos 70 años**  
defendiendo principios  
de colaboración, accesibilidad  
solidaridad y profesionalismo  
en el ámbito de la salud

**70** COLEGIO DE FARMACÉUTICOS  
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE  
1ª Circunscripción

www.calfarsfe.org.ar

# “LA INTERRUPCIÓN DEL DESCANSO PUEDE PROVOCAR ALTERACIONES ORGÁNICAS”

No descansar correctamente en un plazo de tiempo sostenido, puede provocar alteraciones físicas y psicológicas. El neurólogo Hugo Valderrama se sumó a la audiencia pública en Santa Fe sobre la nocturnidad.

## Viví Mejor

La nocturnidad en Santa Fe es uno de los temas sobre los que se está trabajando en diferentes ámbitos, tanto públicos como privados.

Recientemente se realizó una audiencia pública en el Concejo Municipal, donde expusieron varios vecinos sobre las alteraciones que significaban en su vida cotidiana no poder dormir por la música fuerte o los ruidos propios de la concentración de personas, provenientes de determinados locales nocturnos.

Entre los expositores en la audiencia se destacó la explicación del neurólogo Hugo Valderrama, quién habló sobre los problemas que puede ocasionar la contaminación acústica. A continuación, la entrevista que concedió sobre esta problemática.

### -¿Por qué hay ruidos que nos pueden estresar, aunque no estemos durmiendo?

-Todos los seres humanos tenemos neuronas, que continuamente están censando amenazas de manera automática, a partir de estímulos que nos llegan como el auditivo. Es un mecanismo evolutivo que nos prepara para atacar o huir. Te prepara inclusive antes de chequear si realmente era una amenaza, porque a veces no hay tiempo cuando realmente lo es.

### -¿De qué depende que los ruidos los detecte una persona y no otra?

-De múltiples factores, principalmente de las experiencias previas, el acostumbamiento que pueda tener a esos ruidos y por supuesto de si uno se expone voluntariamente o no. En general es un proceso en el cual no tenemos control. Cuando los estímulos auditivos son detectados como invasivos por el cerebro, eleva adrenérgicos y cortisol, para estar alertas. Hay patrones universales que es muy difícil que el cerebro lo



pase por alto, entre ellos, gritos, llantos, estruendos, timbres, bocinas, música a determinado volumen expuestos involuntariamente, o por ejemplo cualquier ruido cercano que pueda estar relacionado a situaciones de inseguridad. La Organización Mundial de la Salud los engloba a todos ellos dentro de la “contaminación acústica”, y determinó que es el segundo factor ambiental que produce enfermedades, después de la contaminación ambiental.

### -¿Cómo puede afectar a nuestro cerebro no dormir correctamente?

-Cuando dormimos el cerebro sigue activo cumpliendo funciones, como recuperar energía, consolidar y fijar información en nuestra memoria, eliminar desechos y regular el sistema

inmune. La interrupción del descanso puede producir alteraciones orgánicas. Si estos procesos se interrumpen puede haber consecuencias inmediatas generalmente reversibles, pero también crónicas a largo plazo, dependiendo de la frecuencia e intensidad de las interrupciones.

### -¿Cuáles son las consecuencias de estar “mal descansados” al día siguiente?

-Unos de los primeros sectores del cerebro en agotarse es el lóbulo frontal, el que se encuentra detrás de la frente. Entre muchas funciones, es el que intenta poner freno a nuestras conductas impulsivas y también es la central de las funciones ejecutivas, o sea, del razonamiento lógico. Si esto sucede de vez en

**Cuando dormimos el cerebro sigue activo cumpliendo funciones, como recuperar energía, consolidar y fijar información en nuestra memoria, eliminar desechos y regular el sistema inmune. La interrupción del descanso puede producir alteraciones orgánicas. Si estos procesos se interrumpen puede haber consecuencias inmediatas generalmente reversibles, pero también crónicas a largo plazo.**

cuando y luego podemos descansar, las funciones vuelven a recuperar su funcionamiento normal. Por eso, si percibimos ese déficit, podemos alertar a la otra persona, porque sabemos que podemos razonar incorrectamente, tomarnos todo comentario de manera negativa y, a su vez, contestar de manera impulsiva atacando sin sentido. Esto puede repercutir en cualquier actividad del día a día, tanto social como laboral.

### -¿Y qué pasa si este déficit se mantiene a largo plazo?

-Se agregan factores de riesgo para enfermedades, como si fuese “números” para salir sorteado en determinadas enfermedades, lo cuál no significa que si o si va a pasar, sino que somos más propensos.

### -¿De qué tipo de enfermedades estamos hablando?

-La más frecuente es la ansiedad crónica, la depresión, pero también puede ser Alzheimer, infartos coronarios, gastritis, colon irritable, enfermedades autoinmunes, entre muchas otras.

# LA IMPORTANCIA DEL COLÁGENO PARA LAS ARTICULACIONES

Una de las sustancias más importantes para conservar la buena salud de las articulaciones es el colágeno. Pero a partir de los 25 años disminuye su producción. ¿Qué hacer para cuidar las articulaciones y que no falte el colágeno?

El dolor articular es aquel que afecta a las muñecas, las rodillas y los tobillos. Puede aparecer como un dolor agudo, pinchazos o ligeras molestias. Siempre que se descarte que detrás de este dolor pueda haber una enfermedad reumática, infecciosa o traumática, la causa más frecuente es la degeneración del cartílago, el tejido que cubre las superficies óseas que forman parte de las articulaciones.

Una de las sustancias más importantes para conservar la buena salud de las articulaciones es el colágeno, es decir la proteína más abundante de nuestro cuerpo y uno de los principales componentes de articulaciones, huesos y músculos.

Sin embargo, a partir de los 25-30 años, las células humanas empiezan a ver reducida gradualmente su capacidad de sintetizar colágeno, de manera que anualmente perdemos un 1,5% de colágeno tisular. A partir de los 45 años, los efectos de la pérdida de esta proteína ya son visibles: molestias y dolor articular, pérdida de masa ósea, arrugas y envejecimiento dérmico, entre muchos otros. A continuación, algunos consejos para cuidar las articulaciones.

**-Buena dieta para evitar el dolor.** Lo ideal es consumir alimentos ricos en calcio (para fortalecer los huesos), en proteínas (para los músculos) y en vitamina C y magnesio ya que estos nutrientes promueven la formación de colágeno. Las verduras de hojas verdes,



cítricos, semillas y frutos secos, son algunos ejemplos.

**-Evitar el sobrepeso.** El sobrepeso aumenta la presión en la articulación e induce a la degeneración del cartílago, sobre todo en las rodillas y los tobillos, que son las articulaciones que soportan el peso de nuestro cuerpo.

**-Descansar bien.** Lo recomendable es dormir al menos 8 horas diarias.

**-Evitar el tabaco y el alcohol.**

**-Tomar complementos a base de colágeno para mantener la salud de las articulaciones.**

## CÓMO INCORPORAR EL COLÁGENO EN NUESTRA DIETA

La manera más eficaz de incorporarlo y asegurar su absorción en el organismo es a través de un suplemento de colágeno hidrolizado. La alta biodisponibilidad de los péptidos de colágeno hidrolizado les permite arribar rápidamente a aquellos tejidos que necesitan ser reparados y fortalecidos con rapidez.

Yatta es una marca joven de suplementos de colágeno hidrolizado de la ciudad de Santa Fe. En su formulación

**Una de las sustancias más importantes para conservar la buena salud de las articulaciones es el colágeno, es decir la proteína más abundante de nuestro cuerpo y uno de los principales componentes de articulaciones, huesos y músculos.**

incluye, además de colágeno, el 100% de las dosis diarias de Vitaminas C y E y Coenzima Q10.

La presentación del suplemento 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.

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. Los productos están aprobados por ANMAT y son libres de TACC.

Para 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.

**Yatta**  
EL HÁBITO DE TU BELLEZA

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



## PASAR DE UNA DIETA DE MODA A OTRA NO HACE BIEN

Dr. Marcelo Blank (\*)

La medicina es el arte de hacer el diagnóstico correcto e instituir el tratamiento adecuado con la mejor relación costo beneficio, priorizando siempre la salud del paciente.

La Nutrición Clínica, como rama de la medicina, no está exenta de todo esto. Creer que una dieta de moda será lo apropiado para las necesidades de todos los pacientes es un razonamiento con un margen de error grande, que suele ir en detrimento del tiempo y la salud de las personas.

¿Cuál es el diagnóstico del paciente? ¿Sufre enfermedades metabólicas, cardíacas, es celíaco, deportista, tiene sobrepeso, bajo peso, o, lo más probable simplemente posee malos hábitos de vida: está mal nutrido y es sedentario?

Otro error diagnóstico frecuente es la estimación del peso indicado para el paciente.

### NO TE HUNDAS EN EL BARCO

Hay tres maneras de saber cuál debería de ser el peso adecuado del paciente. La primera son las tablas, están en todos lados, en las clínicas, farmacias, en internet. Puede que den una aproximación, pero no más que eso.

La otra manera de saber cuánto tie-

Llega la primavera y comienza el momento de pensar cómo llegar al verano de forma espléndida. Intentar una dieta, luego otra y así... es un grave error. Lo mejor es fijarse objetivos e ir por ellos sin enloquecerse.

ne que pesar un paciente es hacerle las famosas mediciones antropométricas. Te miden de acá y de allá, te ponen una pinza más allá. Lo respeto al método, pero no lo comparto. En la inmensa mayoría de los casos, con ver detenidamente al paciente se puede determinar con un margen muy pequeño de error su peso y composición corporal, sin necesidad de exponerlo a estar en ropa interior en un consultorio médico lo cual no se justifica en la mayoría de los casos.

La manera correcta de saber cuánto tiene que pesar un paciente es hablar con él y preguntarle: ¿cuánto pesa, cuánto quiere pesar, por cuánto tiempo lo quiere pesar, cuándo fue la última vez que registro ese peso, tiene patologías asociadas, es deportista?, entre otras variables.

Atención acá con la siguiente pregunta: ¿Qué ha hecho últimamente para tratar de pesar lo que quiere pesar?

Es este el momento de la consulta en el que se detecta el síndrome del diante crónico; persona que durante los últimos 10 años y, seguramente secun-



dario a un diagnóstico incorrecto se le instrumentó la dieta de moda de ese día; lo que yo catalogo como el jllame ya! -Baje de peso mientras duerme, el té chino, la dieta Duncan, la dieta de la luna, la del astronauta, los ayunos intermitentes y prolongados, la de la zona, quemadores de grasa, la dieta keto, la ceto, institutos que abren permanentemente, franquicias, dietas de celebridades, dieta ortomolecular, productos adelgazantes, pastillas para adelgazar, homeopatía, y la lista sigue...

De hecho se renueva todos los años, en especial para la primavera en donde la gente sintiendo que se hunden y no

pueden salir a flote, en el Titanic, siguiendo la analogía de la presentación, optan por pasar a otro camarote del barco que se está hundiendo en lugar de saltar y alejarse lo más posible del mismo.

Me limito a los hechos, cambiaste 10 veces de dieta de moda, ninguna resultó. Consejo, aléjate de eso, acércate a la ciencia.

La palabra dieta deriva del griego "estilo de vida saludable". Nadie en su sano juicio podría argumentar que alguno de esos métodos se puede instrumentar como estilo de vida y, mucho menos aún, que eso sea saludable.

La ciencia ha demostrado fehacientemente que la Dieta Mediterránea es el método más seguro para orientar al paciente hacia un estilo de vida adecuado. Para ello habrá que hacer un diagnóstico adecuado para adaptar el método a las necesidades de cada persona.

Estimados amigos, esto ha sido todo por hoy, ¡hasta la próxima!

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

## BATIDOS DESINTOXICANTES PARA RECIBIR LA PRIMAVERA

Cada tres meses nuestro organismo necesita eliminar las toxinas que se acumulan en el cuerpo con el paso del tiempo. Con sencillos batidos podrás desintoxicarte de forma natural y efectiva.

Además de que llega la primavera y hay ganas de sentirse más liviano, hay veces que los dolores de cabeza, de panza y hasta el cansancio obligan a parar un poco con el consumo de ciertos alimentos para darle lugar a otros.

Una interesante alternativa es preparar jugos depurativos que ayudan a equilibrar nuestra salud. Hoy te vamos a pasar la preparación de 3 batidos desintoxicantes. Dependiendo de tu necesidad, acompañalos de algunas rutinas de ejercicio.

Aunque esta opción natural es inofensiva, de ninguna manera reemplaza la opinión de tu médico o un tratamiento específico que puedas requerir para alguna enfermedad.



### BATIDO CAMPESTRE

#### Ingredientes y preparación

- 1 cucharada de miel de abejas
- 6 fresas frescas
- 1 taza de uvas
- El jugo de 2 limones
- 2 rodajas de ananá

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y deja que se trituren completamente. Es opcional agregar media taza de agua.

### BATIDO URBANO

#### Ingredientes y preparación

- El jugo de 1 limón
- 1 tallo de apio
- 2 zanahorias frescas
- 2 rebanadas de ananá
- 1 manzana

Cortar el tallo de apio a la mitad, cortar la zanahoria en trozos y ponerlas en un recipiente. De igual forma, pelar el ananá y cortarlo en cuadrados o rebanadas y poner todo en la licuadora. Corta la manzana en cuadraditos pequeños, retirando el carozo, y agrégalos también (no es necesario pelar la manzana). Mezcla todo y agrega el jugo de 1 limón y a disfrutar.

### BATIDO SANTA FE

#### Ingredientes y preparación

- Espinaca
- Pepino
- Jengibre
- Mango o papaya
- Banana

Todos esos ingredientes, y en ese orden, ponelos en una licuadora. Cuando la preparación tenga la consistencia de un batido, servilo en un vaso de vidrio y ¡disfrútalo!



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



#másfrutasyyverduras

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

**Albahaca**  
- 22 kcal  
- Vitaminas A, C y K  
- Potasio, magnesio, hierro, ácido fólico y fibra  
- Fuente de betacaroteno

342 4400801 @mpasfe

# ESTAR EN CRISIS, EL PASO PREVIO A LA RESILIENCIA

Todos los seres humanos atraviesan crisis a lo largo de su vida, las cuales siempre tienen que ver con los cambios que experimentan. Hay crisis evolutivas y crisis accidentales.

Por Bernardo Stamateas (\*)

Crisis es una palabra con desprestigio. Ya que, cuando una persona comenta: "Estoy en crisis", los demás sienten lástima por ella. Sin embargo, las crisis están relacionadas íntimamente con los cambios cualitativos o cuantitativos en el sistema. Por ejemplo, si en un sistema hay dos personas y aparece alguien nuevo, porque nació un tercero, sobreviene una crisis. O si en una familia de cuatro miembros, uno de ellos se va, también allí surge una crisis. Estos son algunos de los tipos de crisis más comunes que podemos encontrar, las cuales son normales y se conocen como "evolutivas", porque hay un cambio en la calidad o la cantidad del sistema:

- Casarse.
- Tener el primer hijo.
- Tener el segundo hijo.
- Entrar en la adolescencia.
- Separarse de la pareja.
- Convertirse en abuelo.
- Perder a un ser querido por fallecimiento.

**¿De qué depende que una persona supere o no una crisis evolutiva?**

Depende de su flexibilidad. Es decir, que la característica más importante desde el punto de vista psicológico para enfrentar las crisis normales y universales es ser lo suficientemente flexible como para adaptarse a la nueva vida.

Muchas personas suelen quedar atascadas en una etapa evolutiva, porque no han superado la crisis, y no logran avanzar. Pero también tenemos las crisis que son un poco más conflictivas y llegan por accidente. Son situaciones inesperadas en las que uno no tiene nada que ver:

- Quedarse sin trabajo.
- Enfermarse.
- Que se rompa algo en casa.

Este tipo de situaciones primero nos generan un shock y un desconcierto muy grandes. Por ello, algunas personas al enfrentar este tipo de crisis, generalmente buscan un culpable. Aquí es funda-



**Muchas personas, sobre todo las que son muy negativas, generan sus propias crisis al exacerbar sus conflictos y negarse a resolverlos y dejarlos atrás. En cambio, aquellas que son positivas u optimistas a veces se caen, como todos los demás, pero se levantan rápido y saben que lo mejor siempre está por venir.**

mental contar no solo con flexibilidad, sino además con una red afectiva de contención que nos ayude a enfrentarla y superarla con el paso del tiempo.

**¿Qué ocurre cuando no logramos elaborar una crisis accidental?** El resultado es la ansiedad. La persona queda en un estado de tensión permanente, sin esperanzas de un futuro mejor y una mirada negativa de todo lo que ocurre a su

alrededor. Los griegos decían que no son las cosas las que nos enferman, sino la imagen que tenemos de las cosas. Cuando uno piensa que la realidad está limitada a su propia interpretación, no es capaz de ponerse de pie y superar una crisis. En estos casos es importante buscar ayuda profesional, pues no basta con el apoyo de los seres queridos.

Si bien nadie puede escapar de las

crisis, no nacimos para vivir o sentirnos "en crisis" todo el tiempo. Muchas personas, sobre todo las que son muy negativas, generan sus propias crisis al exacerbar sus conflictos y negarse a resolverlos y dejarlos atrás. En cambio, aquellas que son positivas u optimistas a veces se caen, como todos los demás, pero se levantan rápido y saben que lo mejor siempre está por venir.

Quienes superan todas las crisis que la vida les presenta son aquellos que poseen lo que se conoce como "resiliencia".

Si tenés alguna inquietud, podés escribirme a [bernardoresponde@gmail.com](mailto:bernardoresponde@gmail.com)

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

# EL CUARTO DE BAÑO SEGÚN EL FENG SHUI

De acuerdo con las reglas del Feng Shui, el baño es uno de los lugares en donde más se debe cuidar la decoración, ya que se considera de fuga energética, marcado por el exceso de agua y de frialdad.

Nancy Ramos Dorsch (\*)

Las casas se crearon, en un principio, para proteger a sus moradores del calor, el frío, la lluvia, el viento y los animales.

El cuarto de baño es un área relativamente moderna ya que en la antigüedad ni siquiera se consideraba oportuno mezclar residuos orgánicos y la higiene con el resto de la casa.

En el presente no hay otra solución y hasta nos parecería imposible pensar una casa con el baño fuera de ella. Es por eso que el Feng Shui, aconseja mantener este espacio lo más alejado posible de la cocina para no mezclar estas energías tan opuestas. Tampoco es aconsejable que esté cerca de la entrada ya que quedaría muy expuesto. En la zona de la fortuna no es indicado ya que el agua se va por salidas y cloacas; tampoco en el centro de la casa porque puede generar problema de salud.

Si a pesar de estas pautas, tenemos un sanitario en algunos de estos lugares, debemos mantener las puertas de los baños siempre cerradas.

¡Pero a no desesperar! ya que si diseñamos nuestros cuartos de baño para que sean agradables, estéticos y funcionales podremos disfrutar de este espacio en donde nos retiramos ritualmente varias veces al día para volver a conectarnos con nuestra naturaleza física, a relajarnos con exquisitos aromas en la bañera y a revitalizarnos con una ducha de agua caliente.

A continuación algunas directrices generales para armonizar nuestro cuarto de baño:

-Tapar los desagües cuando no los usamos: según los principios del Feng Shui, el Chi debe poder fluir por ellos tanto hacia adentro como hacia afuera, sin bloqueos.

-Evitar decoraciones demasiado sobrecargadas: si observamos la arquitectura china podremos entender cuál es el concepto que tienen respecto a esto.

-El área del cuarto de baño debe ser simple, funcional y con pocos muebles. Esto no implica que el baño deba ser un lugar desagradable, sino por el contrario, decorarlo sencillo y a nuestro gusto y utilidad.

-Al embellecer este espacio se activará el Chi que circula adentro y se posicionará lo que habitualmente es para el Feng Shui una configuración negativa.

-Si tenemos el baño en una zona desfavorable de nuestro Baguá debemos colocar un espejo en la puerta del lado externo para que la energía rebote y se dirija hacia otro lado y que de esta manera simbólica, desaparezca y se aleje.

-Colocar el elemento madera. ¿Los motivos? El exceso de agua. Con la fuerza de la madera lo compensaremos: un cesto de mimbre, unos estantes de madera, con plantas frondosas y verdes: potus, bambú, helecho, flores, incorporaremos este elemento.

-¡Que no falte la luz! Si podemos dejar ingresar a través de ventanas luz natural mejor aún, de lo contrario podemos añadir una lámpara que aporte iluminación.

## LOS COLORES Y LOS AROMAS

Los colores deben ser suaves para atraer buenas energías, tonos blancos o neutros. Podemos aportar cromatismo con toallas, cortinas y accesorios. El verde y el azul son perfectos para muebles.

En cuanto a los aromas es bueno saber que las fragancias son indispensables porque relajan y aportan bienestar. Las formas curvas, que pueden tener cortinas o azulejos de paredes, ayudan a fluir la energía.



Por último, el cuarto de baño debe ser un espacio libre de obstáculos y que facilite la circulación, evitando en su diseño, zonas resbaladizas o escalones que puedan ponernos en peligro. Los cuartos de baño también representan la limpieza y el lugar donde se deja lo viejo para hacer lugar a lo nuevo. Es por eso que debemos contemplar este espacio

para que cuando limpiemos nuestro cuerpo, liberemos emociones negativas. Dejar que se vayan por las cañerías y llenar nuestra mente, cuerpo y espíritu de energías renovadas y positivas.

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







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

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



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



1. Chequeá  
disponibilidad



2. Elegí  
tu producto



3. Retíralo en  
tu farmacia

## NUEVAS PROMOCIONES



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