

# VIVÍ MEJOR *Sf*

Año 8 · Número 83 · Abril 2022  
Una producción de A·R·C·A·D·I·A

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

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

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

## TALLE S O PLUS SIZE:

# ¿QUÉ (TE) IMPORTA?

La sociedad impone cánones de belleza, olvidándose que por encima de un cuerpo hay un ser. El día que se respete la diversidad de cuerpos, sin roturarlos, se habrá dado un paso adelante. La gordofobia existe, y es contra ella que luchan muchas personas; sin desconocer que la obesidad es una enfermedad.

Páginas 4,5 y 6. FOTO: JOSEFINA MIRANDA/ MODELO: FLORENCIA ALEGRE.


Cumplimos con  
brindarte la  
mejor atención

Cumplimos 30 años...  
*y seguimos cumpliendo*

 **DIAGNÓSTICO  
POR IMÁGENES**

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

# Multipliqué tus beneficios

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



## SUMATE A LAS ECOACCIONES

¿Sabés cuáles son los residuos que se pueden reciclar?

### Residuos secos



Cartón



Papel



Latas



Vidrio



Plásticos

### Acercalos limpios y secos a:

**Eco Puntos:** Centro de Deportes municipal, Estación Belgrano, Parque Alberdi, Plaza Alemania y Parque Federal.

### Campanas de reciclaje:

Municipalidad, Mercado Norte, Distrito La Costa, Plaza de las Paltas, ACAV, Espigón 1 y 2, Distrito Este, Costanera Este, Puerto Plaza y Club Azopardo.

Estamos cumpliendo. Estamos haciendo una ciudad mejor.

# DESTERRAR LA GORDOFOBIA, un gran desafío como sociedad



Florencia Alegre en modo casual.

Vivimos en un mundo donde ser gordo está mal visto. Es cierto que la obesidad es un enfermedad que debe tratarse, pero el planteo va más allá de entender eso. Pasa por no “rotular” a la persona por ser obesa o tener unos kilos de más sino dejarla ser como es, respetar su libertad como persona por sobre todas las cosas.

## Mónica Ritacca

La gordofobia es el rechazo y discriminación hacia personas con sobrepeso, personas que no están dentro de los cánones de belleza según los ojos de la sociedad en la que vivimos y quien en definitiva los establece.

Y no hace falta ser explícitos para discriminar al “gordo”, llamándolo así por ejemplo y no por su nombre, o insultándolo a través de frases como “gorda lechona cerrá la boca”, “apaguen la luz así el gordo deja de comer”, y muchas más.

La gordofobia está implícita en acciones cotidianas como ir a comprar cualquier tipo de prenda y no encontrar talla, tener que hacer estudios médicos en aparatos que son para animales, no conseguir trabajo... etcétera.

El mes pasado, en la capital provincial, se realizó una feria Plus Size o de tallas grandes junto con una charla sobre “Estrategias para prevenir y erradicar la gordofobia”. Entre otros promotores, el evento fue organizado por el Inadi junto a Florencia Alegre, quien se autodefine como activista gorda y es modelo Plus Size. (Ver aparte)

Paula Saini es delegada del Inadi en Santa Fe. Consultada por Viví Mejor sobre cuáles serían esas estrategias, indicó “fundamentalmente desarticular prejuicios en relación a la despatologización de la persona gorda, entender que los cuerpos gordos no necesariamente son enfermos y que estar flaco no necesariamente significa estar sano”.

## “NO SON DENUNCIAS FRECUENTES”

El Instituto Nacional Contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo asiste a las víctimas. Cuando una persona realiza una denuncia, debe completar



Florencia Alegre en una sesión fotográfica para una campaña de ropa.

FOTO: CATALINA MOLLÍ.

un formulario. Si el denunciante así lo requiere, se gestiona una conciliación para ver si existe alguna manera de solucionar el conflicto a través de un pedido de disculpas, o alguna acción de capacitación y de sensibilización.

Si esa instancia fracasa lo que se

hace es generar un expediente, donde se presentan pruebas, a los efectos de comprobar si hubo o no una situación de discriminación.

Luego, con toda esa prueba, desde el Inadi se hace un dictamen. Es importante aclarar que el Inadi no sanciona ni multa.

## “DURANTE AÑOS ME ENSEÑARON A ODIAR MI CUERPO”

Florencia Alegre tiene 25 años. Se autodefine como activista gorda y modelo Plus Size (de talla grande). Para ella, es momento de erradicar conceptos que tiene la sociedad en torno a la gordura. Entre ellos, “que uno se va a morir por ser gordo, que soy insalubre, que promuevo la obesidad, que sí es una enfermedad”. “Mi objetivo como activista gorda es que las personas puedan vivir un poquito más tranquilas su día a día. Que quienes tienen kilos de más no sean tan crueles consigo mismo y que el mundo empiece a entender que, pese a un cuerpo gordo, somos personas y que tenemos los mismos derechos que todos y merecemos respeto”, manifestó. Y agregó: “También mi objetivo es que las infancias gordas sufran menos para que no sean adultos con traumas”. Florencia tuvo una infancia que la marcó. Asegura que le “enseñaron a odiar su cuerpo”, y por eso no puede dejar de involucrarse en los

niños. Hoy, con 25, ve las cosas de otra manera. Aunque no puede decir que no le importa la visión de los otros sobre su cuerpo, señala que cree no afectarle tanto. Frente a la pregunta ¿creés que en los últimos años avanzamos como sociedad en el respeto hacia la persona gorda o no, que en realidad es mucho bla bla y al gordo se lo discrimina como siempre en todos los ámbitos?, Flor Alegre respondió: “creo que mejoramos en términos superficiales pero no en las cuestiones de fondo. Aunque en la televisión no se hagan chistes por el cuerpo de alguien, en el fondo se piensa que está mal ser así, ser gordo”. Entre las estrategias para prevenir y erradicar la gordofobia, la modelo recalcó: “visibilizar y dar espacio al debate, al diálogo. Que cada uno pueda expresar lo que lo le sucede en juntas abiertas en plazas, y no en consultorios médicos, por ejemplo. En el año 2022 hay pensamientos que ya no van más. Creer que ser gordo está mal es uno de ellos, porque ese gordo o gorda es antes persona”.

## LA GORDOFOBIA EN NÚMEROS (\*)

En el año 2013, en el Mapa Nacional de la Discriminación, la obesidad y el sobrepeso se ubicaban entre las cinco primeras situaciones señaladas por las personas que experimentaron discriminación. En el relevamiento realizado durante el año 2019 (cuyos resultados son aún preliminares), es preocupante ver que la obesidad y el sobrepeso han cobrado aún mayor importancia, ubicándose en el segundo lugar dentro de los tipos de discriminación más mencionados. Tanto en el relevamiento de

2013 como en el de 2019, la problemática expresa una mayor importancia en el segmento de 18 a 30 años. La discriminación asociada al discurso gordofóbico es un fenómeno que se acentúa notoriamente en la población joven pero que, sin embargo, atraviesa a todos los grupos etarios. Las ediciones del estudio de 2013 y de 2019 confirman que nos encontramos frente a un fenómeno discriminatorio que se sustenta en los mandatos del paradigma hegemónico de belleza, evidenciando su complejidad.

(\*) Fuente Inadi.

Consultada sobre el número de denuncias en Santa Fe sobre casos de discriminación a personas obesas, Paula reconoció que “es un tipo de discriminación que todavía no se denuncia tanto, más allá de que los casos son

muchísimos. Es una temática que de alguna manera está naturalizada y por eso la víctima no hace nada”. Y finalizó: “Obviamente que esto no debe ser naturalizado. Hay que denunciar para que no ocurra más”.

Nuevos  
LENTES DE  
CONTACTO  
ACUVUE® VITA™

Maximizan y mantienen  
la hidratación y la  
comodidad.

ACUVUE  
vita

OPTILENT

(0342) 456 0401 | www.optilent.com.ar

optica optilent | opticaoptilent

# “EN 2022 A LA PERSONA OBESA SE LA TILDA DE VAGA, DESPROLIJA Y FEA, CONCEPCIONES DEL SIGLO PASADO”

Jerárquicos Salud llevó adelante una conferencia gratuita a cargo de Susana Gutt destinada especialmente a profesionales de la salud. El evento profundizó en la problemática de la obesidad y su abordaje, poniendo especial énfasis en la relación con los pacientes desde el momento inicial del tratamiento y su seguimiento durante el curso de la enfermedad.

Mónica Ritacca

La obesidad es una enfermedad compleja, que requiere un tratamiento interdisciplinario. Para transmitir ese mensaje a la comunidad médica es que llegó desde Buenos Aires la doctora Susana Gutt, coordinadora del Comité de Obesidad y Diabetes de la Sociedad Argentina de Diabetes, entre otros datos curriculares que la colocan como voz más que autorizada para hablar del tema.

Su visita fue programada en el marco de los tres años del Centro Integral de Bienestar y Salud (CIBYS) de Jerárquicos Salud, como una acción más de la entidad a la hora de plantear el tema de la obesidad de manera responsable.

En diálogo con Viví Mejor, sobre la pandemia que existe hace años pero de la que nadie habla como tal, que es la obesidad, la especialista explicó que “al ser una enfermedad crónica, de larga duración... no tiene emergencia y entonces no se la ve como una pandemia”.

La obesidad es la raíz de muchas enfermedades, como las cardiovasculares por ejemplo, que terminan en la muerte de la persona. Pero ese desenlace puede llegar después de muchos años; mientras tanto la persona va sintiendo cómo se deteriora su calidad de vida. Otra de las cuestiones particulares de esta enfermedad, es la estigmatización hacia la persona obesa.

“Al obeso, aún hoy en 2022, se lo sigue viendo como sinónimo de vagancia, desgano, desprolijidad, fealdad. Y todo eso hace que esa persona esté deprimida, depresiva, etcétera. Y hablo que desde la misma comunidad médica se los ve así, imaginate la gente común”, señaló Gutt.



**VOZ AUTORIZADA.** Susana Gutt conversó en exclusiva con Viví Mejor sobre una problemática en asenso: la obesidad. FOTO: LUIS CETRARO

## OBESIDAD INFANTIL

La obesidad en los niños es un tema preocupante a nivel mundial. Y en Argentina no es la excepción. Según estadísticas actuales, el 5 % de los chicos tiene sobrepeso. Y eso significa que, de adultos, pueden llegar a ser potenciales obesos.

Además si uno mira las encuestas nacionales de factores de riesgo que se hacen cada cuatro años, se puede leer que desde la primera a la última, o sea en un lapso de 12 años, hubo un incremento de obesidad infantil del 75 %.

Consultada sobre cómo se llegó a esta situación, la coordinadora del Comité de Obesidad y Diabetes de la Sociedad Argentina de Diabetes, manifestó que por muchas razones pero hay una descubierta recién en 1994: el gen de la Leptina, una hormona que secreta el tejido adiposo. “Hasta ese año, afirmo yo, la obesidad jamás fue entendida ni atendida como una enfermedad. Aún hoy muchos médicos no hablan de obesidad como una enfermedad. Te mandan a bajar de peso, sin decirte cómo. Y eso es no reconocer a la obesidad como enfermedad”.

## FALTAN POLÍTICA DE REGULACIÓN

“A la industria alimenticia no se le puede echar la culpa de la obesidad en ningún sentido. Si bien es cierto que hay alimentos procesados y ultraprocesados que no hacen bien también es cierto que generó alimentos para todo el mundo: celíacos, alérgicos, etc. Lo que sí habría que hacer como ente regulador o política pública es decir: bueno este alimento no es saludable, no hace bien. Entonces tiene que ser muy caro, con una alta carga impositiva para que la gente acceda en muy poca proporción”, afirma Gutt.

Sobre su visión sobre ley de etiquetado frontal, la especialista recordó que “en Argentina existía una que no funcionó porque la gente no entendía las etiquetas, la letra era muy chiquita, etcétera. Hasta que Chile sacó productos con una etiqueta negra, que son los menos saludables, y ahí se retomó el tema. Al principio parecía que funcionaba. ¿Pero qué pasó?. Pasó que los chicos empezaron a pedir los productos con etiquetas negras, porque son los más ricos. Como Magister

## PERFIL

Susana Gutt es Coordinadora del Comité de Obesidad y Diabetes de la Sociedad Argentina de Diabetes. Además es Médica Asociada al Servicio de Clínica Médica del Hospital Italiano de Bs. As. y Profesora Titular de Nutrición y Bromatología del Instituto Universitario del Hospital Italiano. Es miembro titular de la Sociedad Argentina de Cirugía de la Obesidad (SACO), Sociedad Argentina de Diabetes (SAD) y Sociedad Argentina de Nutrición (SAN).

en Educación que soy, estoy convencida de que no se educa con el castigo. Se educa con el premio. Entonces lo que habría que hacer es ponerle etiqueta verde a lo que es saludable, y a lo que no lo es subirle el precio, sumarle impuestos para que la población acceda menos o directamente no acceda. Porque además a la salud la pagamos todos”.

## CÓMO ABORDAR LA ENFERMEDAD

Lo primero es no estigmatizarla. El obeso no es obeso porque quiere. Tiene una enfermedad. Ningún médico le pediría a un hipertenso que baje la presión sin un tratamiento. Ningún médico le pediría a un diabético que baje el azúcar sin un tratamiento. Pero sí se le pide al obeso que baje de peso sin ningún tratamiento. Por eso, para Susana Gutt es clave el abordaje integral de la obesidad: con psicólogos, nutricionistas, profesores educación física, fármacos... Como dice la frase, la unión hace la fuerza.

“Cuando abordás la obesidad de manera integral no importa cuánto bajás. Ya con un 5 % menos la mejoría en la calidad de vida es impresionante. Tampoco el tiempo en el que lo hagas”, refuerza Gutt. Y finaliza: “Lugares como éste -por CIBYS- deberían existir en todo el país porque verdaderamente son espacios donde sí entienden a la obesidad como una enfermedad que debe ser atendida”.

# ES CLAVE EL ESTUDIO DEL CORAZÓN DENTRO DEL VIENTRE MATERNO

Las cardiopatías congénitas son un grupo de enfermedades caracterizado por la presencia de alteraciones estructurales del corazón producidas por defectos en la formación del mismo durante el periodo embrionario.

Dra. Evangelina Papini (\*)

Las cardiopatías congénitas aparecen en 8 de cada 1.000 recién nacidos vivos, existiendo un número casi incontable de cardiopatías congénitas diferentes.

Dado su gran número, la sintomatología asociada a las mismas es muy variable y va desde las que son asintomáticas y no requieren de tratamiento específico hasta aquellas que ocasionan síntomas severos y precisan corrección quirúrgica durante las primeras semanas de vida.

Son las malformaciones congénitas más frecuentes al nacimiento, y causan mayor mortalidad en el 1er. año de vida, generan morbilidad en todas las etapas de la vida y aumentan los costos para el sistema de salud.

El diagnóstico prenatal permite establecer un pronóstico y la necesidad de tratamiento prenatal, inmediato neonatal o diferido. Tiene a su vez efectos positivos desde el punto de vista psicológico y social de las familias afectadas. El trabajo coordinado interdisciplinario especializado permite mejorar los resultados en relación al manejo del embarazo y a la morbilidad y mortalidad de los pacientes.

La mayor parte de las Cardiopatías Congénitas se presentan de forma esporádica (es decir sin identificación de factores de riesgo). En estos casos la única manera de detectarlas es a partir de la visualización del corazón fetal. El corazón fetal debe ser evaluado en todos los embarazos.

## CÓMO SE EVALÚA

Existen dos maneras de evaluar el corazón durante el embarazo.

## UNA FUNDACIÓN EN SANTA FE

La Fundación por las Cardiopatías Congénitas es una ONG de nuestra ciudad que nació en 2010 por iniciativa de un grupo de padres de niños con cardiopatías congénitas, es decir con problemas de distinta índole en el corazón vinculados a trastornos en el desarrollo del órgano. Para contactarse, recabar información o sumarse como socios benefactores, los interesados pueden llamar al 0800- 888- 0074 o buscarla en facebook como Fundación Cardiopatías Congénitas.

Un diagnóstico prenatal permite establecer un pronóstico y la necesidad de tratamiento intrauterino, inmediato neonatal o diferido.

**-SCAN CARDÍACO EN ECOGRAFÍA OBSTÉTRICA** (Ecografía Morfológica) en semana 22-24 de gestación.

**-ECOCARDIOGRAMA DOPPLER COLOR FETAL** (en cualquier semana según hallazgos ecográficos o indicación). Se puede solicitar ante: hallazgos

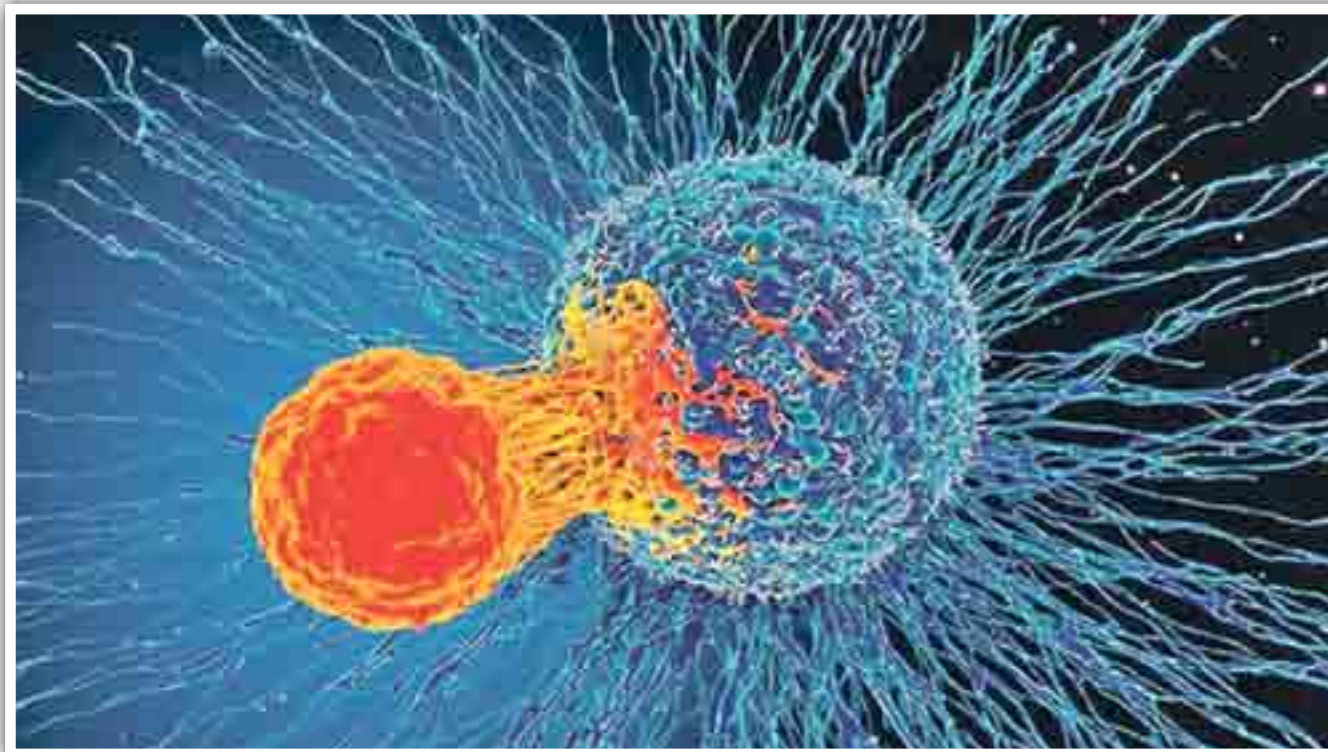


en la Ecografía Obstétrica en relación al corazón fetal; alteración en el scan cardíaco obstétrico; factores de riesgo de presentar cardiopatía congénita; condiciones maternas/familiares que aumentan la probabilidad de enfermedad cardíaca fetal. Ellas son: malformaciones fetales, síndromes genéticos, polihidramnios, hydrops, marcadores del 1er trimestre (TN aumentada), gemelares monocoriales y retardo de crecimiento.

Cabe señalar que existen condiciones fetales que aumentan la probabilidad de enfermedad cardíaca fetal. Ellas son: malformaciones fetales, síndromes genéticos, polihidramnios, hydrops, marcadores del 1er trimestre (TN aumentada), gemelares monocoriales y retardo de crecimiento.

radiación ionizante a altas dosis; y edad materna materna avanzada.

(\*) Cardióloga Pediátrica de Diagnóstico por Imágenes Junín. Mat. 4405 ME 05704943.



## QUIMIOTERAPIA: ¿qué cuidados deben tener los pacientes?

La quimioterapia es un tratamiento para tratar el cáncer por medio del uso de fármacos. La finalidad es limitar el crecimiento de las células para curar, controlar o paliar las enfermedades oncológicas. Como todo tratamiento, hay pautas a tener en cuenta.

Lic. Mariela Blanco (\*)

La quimioterapia puede tener efectos adversos en células sanas, como las células de la sangre, la mucosa del aparato digestivo, el folículo piloso y las células reproductoras. Entre los cuales se encuentran los siguientes síntomas:

**Náuseas y vómitos:** pueden aparecer después del tratamiento. Se recomienda consumir alimentos livianos, evitar el consumo de comidas muy condimentadas y aromas fuertes, ingestas frecuentes de poca cantidad, si no hay buena tolerancia. Es importante consumir líquidos, preferentemente agua. Es primordial seguir las recomendaciones del médico o enfermera a la hora de tomar medicamentos para estos casos.

**Cambios en el apetito:** saciedad precoz, intolerancia a algún alimento, alteración de sabores, son algunos de las

sensaciones que puede tener una persona bajo tratamiento oncológico con quimioterapia. Consumir caramelos ácidos antes de comer, hidratación e higiene bucal son algunas de las recomendaciones. Procurar no saltar comidas (4 a 6 por día es lo ideal). Es importante tener una consulta temprana con la nutricionista para mantener el estado nutricional.

**Diarrea:** frente a este síntoma, se recomienda consumir líquidos, evitar alimentos con fibras, verduras y lácteos. En caso contrario, si el problema es el estreñimiento, el consumo de líquidos y alimentos ricos en fibras, la actividad física puede ayudar. En ambos casos lo aconsejable es comunicarse con el equipo tratante a la brevedad.

**Caída de cabello:** suele ocurrir unas semanas después de empezar el tratamiento. La pérdida de cabello varía dependiendo del tipo de quimioterapia que se reciba, no todos presentan este

efecto secundario. Se recomienda proteger la piel del sol y del frío.

**Cambios en la piel y las uñas:** hidratar la piel con cremas que contengan vitamina A, por lo menos una vez al día, utilizar protector solar, tomar duchas con agua templada, usar jabones cremosos y cuidar de no frotar la piel. Las uñas, pueden volverse más delgadas, secas y quebradizas. Mantener siempre las uñas cortas y limpias, utilizar un quitaesmalte sin acetona y usar guantes a la hora de limpiar y utilizar productos químicos.

**Cansancio:** el tratamiento y sus efectos adversos pueden dar cansancio, irregularidad de las energías, e intolerancia a algunas actividades. A pesar de eso, se recomienda hacer actividad física de acuerdo a las capacidades. Es beneficioso porque fortalece el sistema inmune, mejora la calidad de vida y disminuye la toxicidad de los tratamientos. Siempre debe estar supervisado por un profesional.

### ¿CUÁNDO ES IMPORTANTE LLAMAR AL MÉDICO?

Cuando se presenta alguno de los siguientes síntomas: señales de infección (fiebre, escalofríos o sudor), diarrea intensa con presencia de sangrado, náuseas y vómitos severos, incapacidad para comer o beber, debilidad o cansancio extremo, lesiones cutáneas, color amarillento en la piel u ojos (Ictericia), dolor en la zona del abdomen, problemas al respirar, fatiga al movimiento, dolores de cabeza intensos, tos y ardor al orinar.

**Cambios emocionales:** atravesar por el tratamiento de quimioterapia puede provocar que el estado de ánimo se altere. Cambian las rutinas de la vida diaria, los roles, etc. Las personas suelen sentirse abrumadas y temerosas. Sin embargo, hay maneras de lidiar con estas emociones, por ejemplo, hablando con un profesional de la salud mental, grupo de ayuda y familiares.

### CUIDADOS ESPECIALES

La quimioterapia suele generar una disminución de los recuentos sanguíneos (plaquetas, glóbulos blancos y glóbulos rojos). Por eso es necesario tener ciertos cuidados especiales:

**Evitar infecciones:** lavarse las manos, evitar el contacto con personas evidentemente enfermas, mantenerse alejado de multitudes, consumir alimentos y bebidas seguras.

**Cuidados de la mucosa oral:** es fundamental mantener higiene bucal con cepillo de cerdas suaves y enjuagues bucales sin alcohol. Si llegan aparecer llagas en las bocas, es importante comunicarse con el equipo médico, como también una consulta con el odontólogo.

**Evitar el sangrado:** al disminuir las plaquetas, hay riesgo de sangrados espontáneos. Evitar caídas, usar máquina de rasurar eléctrica, cuidado con el corte de uñas para no lesionar, cuidado con limpieza de las fosas nasales e higiene bucal.

(\*) Enfermera asesora de la Asociación Civil Linfomas, Mielodisplasias y Mielofibrosis de Argentina (ACLA). Coordinadora del Hospital de Día de la Fundación Favalaro y miembro de la Subcomisión de Enfermería de la Sociedad Argentina de Hematología.

# MANOS LIMPIAS Y AMBIENTES VENTILADOS, dos claves para no enfermarse cuando llega el frío

Gripe y bronquiolitis son las patologías más frecuentes cuando empiezan a registrarse las bajas temperaturas. La buena noticia es que existen medidas de prevención para evitarlas.

Viví Mejor

Con la llegada de las bajas temperaturas, aumentan los casos de infecciones respiratorias, como la bronquiolitis (en menores de dos años), la bronquitis, la gripe y la neumonía, en niños y adultos.

La bronquiolitis es la enfermedad respiratoria más frecuente en menores de dos años, con una alta incidencia en menores de un año. Se trata de un cuadro de obstrucción bronquial, que se da en un primer episodio.

Debido a la inflamación de la vía aérea, al bebé le cuesta trabajo respirar normalmente y por eso aparece un pequeño silbido. Entre el 90 y 95 % de los cuadros se producen por el virus sincicial respiratorio (VSR). Hacia los 3 años de edad el 90 % de los niños genera anticuerpos contra este virus.

Todos los años, en el hospital de niños Orlando Alassia se nuestra ciudad se registran casos de bronquiolitis. El aumento de los casos coincide con el otoño-invierno y luego vuelve a hacer un pico en la primavera.

Para prevenir la bronquiolitis no existe una vacuna, por eso es muy importante evitar la exposición al virus, especialmente de los grupos más vulnerables: prematuros o con bajo peso de nacimiento; menores de 3 meses; inmunodeficientes; niños con cardiopatías congénitas, con enfermedades pulmonares crónicas o neuromusculares; y desnutridos.

Otros factores que aumentan el riesgo relativo son la falta de lactancia materna, los niños que son fumadores pasivos, antecedentes familiares de asma, el hacinamiento y la asistencia a guarderías infantiles.

Las recomendaciones para prevenir las enfermedades respiratorias podrían resumirse en tres consejos básicos: lavar-



se las manos, no fumar y ventilar los ambientes.

### GRIPE

La gripe es otro de los cuadros más frecuentes cuando llega el frío. Produce un cuadro de fiebre alta, tos y dolores musculares que, en algunas personas con factores de riesgo, puede motivar internación y gravedad.

Por eso es imprescindible que se vacunen menores de entre 6 meses y 2 años, embarazadas, puérperas, personal de salud, mayores de 65 años y enfermos crónicos (con asma, EPOC, insuficiencia cardíaca, cardiopatías congénitas, VIH, obesidad, diabetes, insuficiencia renal, etc.).

Al respecto, es importante aclarar que la vacuna no previene la aparición de un cuadro respiratorio, sino sus complicaciones.

### ENFERMEDADES RESPIRATORIAS: MEDIDAS DE PREVENCIÓN

**Extremar la higiene.** Lavarse las manos con frecuencia es una de las medidas más importantes, sobre todo luego de tocar algún objeto o superficie o estar de regreso en el hogar tras viajar en transporte público. El lavado debe ser despacio y a conciencia, sin que quede ninguna zona sin limpiar.

**Mantener la casa limpia y desinfectada.** Esto, especialmente en los lugares donde se cocina o come, sobre todo si ya hay un enfermo en la familia. Limpiar también más a menudo los picaportes de las puertas, el baño, las superficies de los muebles, el teléfono, etc. porque el contagio también se produce por contacto directo con

una superficie contaminada.

**Ventilar el hogar.** Todas las mañanas es conveniente abrir las ventanas y ventilar la casa durante diez minutos aproximadamente. Así se renueva el aire y si algún miembro de la familia está afectado es más fácil evitar el contagio.

**Taparse la boca al estornudar o toser.** Es aconsejable utilizar también un pañuelo de papel desechable, para evitar que las gotas respiratorias expulsadas contaminen a otras personas. Después de sonarse la nariz, hay que tirar el pañuelo utilizado a la basura y lavarse las manos inmediatamente.

**Llevar una vida sana.** Si llevás hábitos saludables y una dieta equilibrada vas a poder evitar que bajen tus defensas y vas a mantener fuerte tu sistema inmune.



## ¿POR QUÉ SALEN LLAGAS EN LA BOCA?

Tener llagas en la boca es molesto, doloroso... Y también motivo de preocupación de padres ya que los niños lloran porque no pueden comer. ¿Qué son, cuáles son los síntomas y cómo tratar y prevenir las aftas bucales?

Las aftas son lesiones que se caracterizan por presentarse como una llaga de la superficie de la mucosa, de pequeño o gran tamaño. Suelen ser de aparición brusca, dolorosa, que se repite con diversa frecuencia. No se conoce la causa exacta de las aftas.

Hay acuerdo entre los investigadores acerca de que la destrucción del tejido se debería a un trastorno en las defensas del cuerpo ante algún factor desencadenante aún no determinado.

En general se pueden presentar de tres formas:

**- Aftas menores:** Son pequeñas lesiones, de entre 2 y 5 mm. de diámetro. En general, se ven en la cara interna del labio, de la mejilla, borde de la lengua y piso de la boca. Se curan espontáneamente en una semana, sin dejar cicatriz.

**- Aftas mayores:** Son lesiones de mayor diámetro, profundas, destructivas y muy dolorosas. Persisten durante mucho tiempo y los brotes se suce-

den con tiempos muy cortos, libres de lesiones.

**- Aftas herpetiformes:** Caracterizadas por la presencia de múltiples aftas pequeñas (más de una decena) muy dolorosas, localizadas en cualquier parte de la boca.

### FACTORES QUE INFLUYEN

¿Hay algún factor que predispone a tener aftas? Un porcentaje menor de personas pueden estar predispuestas por padecer enfermedades sanguíneas, gastrointestinales, etc.

La participación de otros factores predisponentes provocarían esos cambios inmunológicos. Por ejemplo:

**- Trauma.** El mínimo traumatismo sobre la mucosa puede generar aftas. (Aparatos de ortodoncia, mordeduras, etc)

**- Estrés.** El estrés puede provocar episodios de aftas, según asocian algunas personas. Por ejemplo: jóvenes en épocas de examen.

**- Alimentos.** Los alimentos tales como el chocolate, café, maní, cereales, almendras, queso, tomates y harina de trigo (que contiene gluten) pueden estar implicados en algunos casos.

**- Desequilibrio hormonal.** Hay casos de mujeres, cuyos episodios de aftas disminuyen con los anticonceptivos orales o durante el embarazo.

**- Tabaco.** Algunos refieren la aparición de aftas después de dejar de fumar, mientras que otros informan la disminución de los episodios al reiniciar el hábito de fumar.

**- Antecedentes familiares.** Con frecuencia hay una base genética en los cuadros de aftas. Cuando ambos padres padecen de aftas, la probabilidad de padecerlas es del 90 %, pero sólo es del 20 % cuando ninguno de los padres tiene antecedentes

### SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

Los síntomas abarcan:

- Lesión plana o deprimida roja y

### PARA TENER EN CUENTA

Es posible tomar algunas precauciones que pueden evitar el desarrollo de úlceras bucales comunes:

- Evitar alimentos y bebidas muy calientes.
- Masticar lentamente.
- Utilizar un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- Visitar al odontólogo inmediatamente en caso de tener un diente afilado o roto o prótesis que no ajustan bien.

dolorosa que se transforma en una úlcera abierta.

- La parte media de la úlcera es de color blanco amarillento rodeada por un borde de color rojo..

- Usualmente pequeña (de menos de 1 cm), pero ocasionalmente más grande.

- La úlcera puede tornarse de color gris justo antes de comenzar a sanar.

Dado que el origen es desconocido, no hay un tratamiento único y definitivo. Algunos presentan uno o dos episodios de aftas únicas y pequeñas en el año. Otros, una o dos veces por mes, y otros tienen aftas prácticamente los 365 días del año. Por lo tanto, la terapéutica debe ser adaptada a cada persona de forma individual.

**- Las que se presentan pocas veces en el año con pocos días de duración.** El dolor es tolerable. Si puede descubrirse cuál es el factor que las provocan, y el individuo las controla en forma eficaz y segura, deberá recomendarse su continuidad. La medicación puede no estar indicada.

**- Las que se presentan una o dos veces por mes, con una duración entre tres y diez días.** Es importante identificar los síntomas previos a la aparición de las aftas ya que puede iniciarse un tratamiento local con medicaciones para detener la evolución del episodio y aliviar los síntomas dolorosos.

**- Las que se desarrollan antes que un afta cicatrice.** Son lesiones crónicas, muy dolorosas. Estos casos requieren tratamientos por vía general, sumados a la acción de cremas o enjuagues locales. Los medicamentos usados actualmente resultan un recurso de gran utilidad, evaluando el especialista cada caso en particular para evitar efectos secundarios de cada medicación.

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación

# SE TIENEN QUE DAR CUENTA

En la actualidad pareciera ser que hay una necesidad de mostrar la vida de uno, y la de los otros, todo el tiempo. ¿Somos conscientes que la vida real es para adentro? Por suerte muchos lo tienen claro, pero lamentablemente muchos otros no.

Psp. Ma. Alejandra Canavesio (\*)

“Antonella tiene 15 años y desde que la conozco me dice que quiere ser psicóloga. Evidencia un interés no común en lo que le sucede a las personas y la preocupa el futuro de la sociedad teniendo en cuenta lo que ve en la gente de su generación. Fuera del tiempo que dedica no sólo a cumplir con sus tareas escolares sino también a profundizar en ciertos contenidos, destina varias horas diarias a investigar por internet diferentes temas que hacen al comportamiento humano. Busca información y compara las posturas de distintos autores, descarga libros en PDF que lee reflexivamente y luego conversa conmigo porque sostiene que, si algo quiere, es aprender lo más que pueda para poder ayudar a los demás.

- ¿Vos te fijaste en las publicaciones en redes sociales, Ale? Parecen todas salidas de una fábrica: las fotos en el espejo del baño, las mismas poses, iguales gestos, los mismos videos bailando con movimientos en los que parece que las chicas se ofrecieran como prostitutas, los mismos chistes, las mismas bur-las, las mismas carcajadas, las mismas canciones... Hacen y repiten sin tener en cuenta el sentido de lo que hacen. Porque si les preguntás por qué lo hacen, ponen cara de 'ni idea' y ni siquiera pueden dar una razón. Yo tengo compañeros que usando gorra se sacan fotos poniendo los dedos como si tuvieran un arma y las suben a sus redes escribiendo 'acá lo pibe'. A veces hasta me da miedo que los confundan con delincuentes y les hagan algo...

- ¿Y los padres, Anto? — le pregunté.  
- Eso es lo más grave. Los padres no hacen nada. O porque no saben o porque les causa gracia. Pero muchos son los que acostumbraron a los hijos, por-

que desde que eran chiquitos han subido fotos y videos de ellos. Algunas, incluso, de momentos íntimos. Pero la mayoría no sabe, porque los hijos no los tienen en sus redes. Entonces hacen cualquier cosa, porque no tienen control. Yo he hablado con algunos padres de mis amigos y eso me ha costado perderlos. Pero no me importa. Los padres se tienen que dar cuenta porque, mientras no se den cuenta, los hijos seguirán haciendo lo que hacen y, al menos para mí, eso los conduce derecho a la denigración...”

Imágenes y videos de menores de edad proliferan en redes sociales desde sus inicios. Muchos de ellos, incluso, posteados por los mismos padres que, de alguna manera, son quienes abren la puerta de acceso a la necesidad de una vida de exposición, casi como si vivieran permanentemente en un reality. El parto, la llegada a casa, el amamantamiento, el cambio de pañal, la caída del ombligo, el primer baño... Los llantos, las reacciones ante los distintos sabores, las primeras palabras, los primeros pasos... Los bailes en pañal, delante del televisor, frente a canciones de Duki, L-Gante, Lali o Tini... El Jardín, la caída del primer diente, la primaria, las muestras deportivas o artísticas, la Comunión... Todo minuciosamente captado y documentado en imágenes y videos. Pero no para compartir en la intimidad familiar, con los abuelos o los parientes que no han estado presentes, como antaño hacíamos con los álbumes. No. Nada de eso. Lo captado se comparte en redes sociales, sin filtro e, incluso, cuando los hijos son pequeños, ni siquiera preguntándoles, pidiendo permiso para exponerlos. Entonces esa exposición se naturaliza, al punto de que crecen en la costumbre de que así sea y, por ser, resulta válido. Sobre todo, porque “lo hacen todos”. Y en la pubertad y adolescencia, cuando son ellos los que

empiezan a tener sus redes sociales propias, esto está internalizado a tal punto, que terminan viviendo la vida en vidriera, sin percatarse de las implicancias y consecuencias. Se exponen y exponen a otros, sin consulta previa. Sin tener noción. Sin pensar. Sólo disfrutando de la vaciedad de sumarse a la masa, sin reflexión alguna.

Sin lugar a duda alguna, Antonella es una adolescente extraordinaria. Pero que sea fuera de lo común no significa que sea la única, como tampoco son únicos sus papás. Pero sí, se hace imprescindible que tanto padres como



hijos se den cuenta de que la vida real es para adentro y va mucho más allá de un puñado de likes.

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



**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 ECOLÓGICAS**



Lo captado se comparte en redes sociales, sin filtro e, incluso, cuando los hijos son pequeños, ni siquiera preguntándoles, pidiendo permiso para exponerlos. Entonces esa exposición se naturaliza, al punto de que crecen en la costumbre de que así sea y, por ser, resulta válido.

Dr. Marcelo Blank (\*)

A pesar de no considerarse estrictamente un alimento, el consumo de café está tan difundido en la sociedad que vale la pena dedicarle algunas líneas en esta columna destinada a la alimentación saludable.

En personas en las cuales no existan contraindicaciones médicas para su consumo, 3 a 4 tazas de café al día, conteniendo una cucharadita de café diluidas en agua cada una, sería lo recomendable.

Mejor amargo, caso contrario con el mínimo y necesario agregado de azúcar. ¿Edulcorante? ¡Jamás!

¿Leche? Puede ser, va en el gusto de cada persona.

El café debe ser consumido por el mero placer de tomar algo rico y no como forma de hidratación, para ello destináremos el agua potable, el mate o el té.

Algunas preguntas frecuentes que suelen hacerme referente al consumo de café.

**¿El café es un estimulante?** Técnicamente sí. El café es un estimulante del sistema nervioso central, pero... atención acá: esto no es dosis dependiente, vale decir: mayor cantidad de café no necesariamente estimulará más a nuestro cerebro. Éste efecto estimulante, si bien podría llegar a darnos una sensación de mayor concentración intelectual, sería más un efecto placebo que algo científicamente comprobado.

**¿El café quita el sueño?** En algunas personas el consumo de café, sobre todo de noche, podría llegar a afectar el inicio del sueño e incluso la cantidad y calidad del mismo. En este sentido el café no reemplaza el descanso reparador. Además no debería de utilizarse como método para permanecer más tiempo alerta o despierto con fines laborales o académicos ni menos aún como forma para permanecer más tiempo al volante.

**¿El café puede causar molestias gastrointestinales?** Como tantas otras bebidas naturales, el café consumido en exceso o en personas con predisposición o intolerancias, podría causar malestar. En este caso lo mejor es evitar su consumo y realizar una consulta con un médico especialista.

**¿El café aumenta el rendimiento deportivo?** No existe evidencia científica fehaciente al respecto. Los resultados deportivos dependen de muchas variables, una de ellas es la adecuada alimentación. En este contexto el café debe de formar parte de la alimentación de los deportistas.

# MITOS Y VERDADES SOBRE EL CAFÉ

Llegó el otoño. Y las bajas temperaturas que empiezan a sentirse invitan a disfrutar de una infusión que para muchos es infaltable en esta estación del año: el café.



**¿El café es adelgazante?** Si consumes durante una semana solo café lo más probable es que adelgaces. No prueben eso en casa por favor, es solo un ejemplo.

**¿Diríamos entonces que el café adelgaza?** No. Simplemente lo que produjo el adelgazamiento fue una alimentación deficiente. El café no posee propiedades adelgazantes comprobadas científicamente.

Les propongo ahora dejar de lado los tecnicismos para hablar de variables más emocionales y hasta románticas relacionadas al café que, si bien carecen de evidencia científica, son inofensivas, simpáticas

**El café consumido en exceso o en personas con predisposición o intolerancias, podría causar malestar.**

cas y lejos están de hacerle mal a alguien. **¿El café nos ayuda a calentar el cuerpo en las estaciones más frías del año?** Sí, ¿Qué mejor que comenzar el día

con un buen café con leche con tostadas?

**¿Un cafecito luego de una gran cena me ayudará con la digestión?** Probalo, hay personas que dicen que les hace bien.

Me despido con una recomendación para los amantes del café y el tango: "El último café", tango en su versión interpretada por Julio Sosa, el varón del tango. Escúchese y disfrútense en soledad, mejor un día lluvioso de otoño y, por supuesto, ¡tomándose un café! Hasta la próxima.

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

# LA TRADICIÓN DE COMER PESCADO CUANDO LLEGAN LAS PASCUAS

La Semana Santa es el momento del año en el que más pescado se consume. Y eso trae muchos beneficios al organismo.

**Viví Mejor**

Para los cristianos, sobre todo los católicos, el domingo 17 de abril terminará la semana más importante del año: la Semana Santa. Pese a que en ninguna parte de la Biblia dice que no se pueda, los cristianos evitan comer carne roja a manera de sacrificio y optan por el pescado sin saber, quizás, todos los beneficios que tiene.

## UN ALIMENTO CON TODAS LAS LETRAS

El pescado puede cocinarse de las más variadas formas. Es un alimento que tiene muchos nutrientes, y uno de los más requeridos en platos de restaurantes de esta fecha. Ahora bien... ¿qué beneficios aporta?

El pescado se considera un alimento básico en una alimentación saludable, y debemos tomar de dos a cuatro raciones de pescado por semana, alternando los pescados grasos (azules) con los magros (blancos). Además, su consumo es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento, como en la edad infantil.

Es un alimento nutritivo, sabroso y muy saludable, y altamente beneficioso

para la salud porque aporta los siguientes beneficios:

**- Rico en proteínas.** El pescado tiene un valor nutritivo muy alto. Aporta todos los aminoácidos esenciales necesarios para formar y mantener los órganos, tejidos y el sistema de defensa frente a infecciones y agentes externos.

**- Fuente muy valiosa de grasas "cardiosaludables".** Contiene Omega 3, particularmente ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) y ácidos grasos poliinsaturados en pescados azules (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc.). Estos ácidos grasos Omega 3 aumentan el colesterol HDL ("bueno"), reducen el colesterol LDL ("malo") y los triglicéridos disminuyen la presión arterial.

**- Aporte calórico relativamente bajo por su bajo contenido en grasas.** Además son grasas insaturadas, considerándose las grasas más saludables para el organismo.

**- Alta presencia de minerales y oligoelementos.** El pescado contiene yodo, hierro, fósforo, zinc, magnesio, cobre, selenio, flúor, calcio y potasio;



todos necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso.

**- Rico en vitaminas liposolubles (A, D, E) e hidrosolubles (B6, B12).** Dichas vitaminas son indispensables

para el organismo; en particular, para el crecimiento y desarrollo.

**- Pobre en sodio.** El pescado se convierte en un alimento ideal para personas que llevan a cabo dietas bajas en sal.

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

#másfrutasyverduras

**Puerro**

63 kcal (por cada 100g.)  
Vitaminas C, E y B6  
Fuente de fibra, ácido fólico y carotenos.  
Ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos.

---

**Kiwi**

61 kcal (por cada 100g.)  
Vitaminas C, E y A.  
Fuente de potasio, magnesio, fósforo, cromo, fibra y ácido fólico.  
Ayuda a reducir el colesterol.

342 4400801 @mpasfe

## LA ENSALADA, LA MEJOR Y MÁS SANA GUARNICIÓN

Existen infinidad de acompañamientos para los platos de pescado: guarniciones con papas, arroz, verduras... todas ellas deliciosas y perfectas para que almuerzos y cenas sean de lo más completos, equilibrados y saciantes. Pero hay un clásico que no falla: la ensalada. Las ensaladas pueden ser de lo más ricas y coloridas y son el acompañamiento perfecto para todo tipo de pescados. Tanto fritos,

como asados o a la plancha, una buena ensalada nunca puede faltar.

La ensalada caprese es una excelente opción. Es muy fácil y rápida de preparar. Lleva nada más que 5 ingredientes y va muy bien con el pescado. Su sabor suave y delicado, complementa a la perfección cualquier variedad. Para hacerla vas a necesitar tomates maduros, aceite de oliva, albahaca, trocitos de queso mozzarella y sal. Otra opción es la clásica ensalada de huevo y zanahoria, o la de rúcula y huevo.

# NUNCA TE DES POR VENCIDO

Siempre hay que mirar hacia adelante. Nunca hacia atrás ni a los costados. No importa el tamaño del enemigo que haya que superar; para no renunciar antes de tiempo. No te des por vencido, aunque la vida parezca apretarte y no darte respiro.

Dr. Bernardo Stamateas (\*)

A todos nos toca atravesar malos momentos en la vida pero lo que no sabemos es que, al traspasarlos, logramos quebrar nuestros límites internos. Nunca deberíamos permitir, por difícil que sea una situación, que nos limite a nivel mental y físico. ¿Qué cosas nunca deberíamos permitir que nos limiten?

- Las crisis.
- Los problemas.
- La locura de los demás.
- La maldad de los demás.
- Las voces ajenas de juicio y crítica.

Lo único que debería determinar nuestro alcance, hasta dónde vamos a llegar, es la fuerza de nuestros sueños.

**¿Tenés sueños?** Si no te animás a soñar, o creés que no merecés hacerlo, necesitás saber que éstos nos ayudan a conocernos a nosotros mismos y todo lo que somos capaces de hacer. Quien sueña jamás se da por vencido, enfrenta cualquier adversidad y sigue adelante.

Por eso, mirá siempre hacia adelante. No mires atrás ni a los costados. No importa el tamaño del enemigo que debas superar; si no renunciás antes de tiempo, tenés el triunfo asegurado. No importan ni tu pasado ni tu presente; tu mañana será maravilloso, si así lo determinás y no abandonás la carrera. No importa cuánto tiempo tardes en llegar a la cima ni la velocidad que tengan otros; si te lo proponés, tarde o temprano llegarás.

**¿Cuántas flechas arrojaste?** La cantidad de flechas que arrojes (que representan tus intentos) serán los éxitos que disfrutarás. Nadie puede arrojártelas por vos. Nadie puede hacer lo que te corresponde a vos hacer. Pero te aseguro, aunque muchas veces sientas lo contrario, que sos capaz de hacer mucho más de lo que pensás. En tu interior están todos los recursos necesarios.

**¿Te sentís viejo/a?** La edad no importa. Cuidá tu salud para mantenerte con fuerzas, a medida que pasan los años, pero mirate siempre joven. Nunca es tarde para empezar, o retomar, cualquier actividad que te apasione: arte,

música, letras, hobbies, o lo que sea que te llene de pasión y entusiasmo.

Muchos de los que se dan por vencidos ignoran que se encuentran "a un metro de su oro". Es decir, de su medalla, de su éxito, de aquello que anhelan lograr. Cuentan que un hombre compró una mina en la que encontró oro. Siguió excavando y sólo encontró tierra; por lo que tomó la decisión de venderla. El comprador, una persona en el negocio de la minería, excavó y a solo un metro halló... ¡un yacimiento de oro! De allí viene la frase "estar a un metro del oro".

No te des por vencido, aunque la vida parezca apretarte y no darte respiro. Tal vez no lo sepas pero estés a un metro de "tu oro", de aquello que puede cambiar

**No mires atrás ni a los costados. No importa el tamaño del enemigo que debas superar. Si no renunciás antes de tiempo, tenés el triunfo asegurado. No importan ni tu pasado ni tu presente; tu mañana será maravilloso, si así lo determinás y no abandonás la carrera.**

tu situación de la noche a la mañana. Quizás no lo sabés pero estés a un metro de un nuevo empleo, de una pareja, de una casa, de buena salud.

Cada vez que surja un obstáculo en el camino, no pidas opiniones; buscá la experiencia de aquellos que ya lo han conseguido y pueden aconsejarte y orientarte. El mundo está lleno de opinólogos pero lo que más necesitamos son expertos que nos guíen y nos empujen hacia adelante. Y, sobre todo, mantenete enfocado en la meta, sin claudicar jamás.

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.



# LA ENTRADA PRINCIPAL Y EL RECIBIDOR SEGÚN EL FENG SHUI

La entrada principal de una casa o lugar de trabajo es una de las zonas a las que debemos poner atención, armonizar, hacer que luzca bien y que permita la circulación de energía; y así transmitir y generar un ambiente placentero y positivo.

Nancy Ramos Dorsch (\*)

El recibidor de un hogar es la zona de las primeras impresiones donde nosotros, nuestros amigos y vecinos registraremos inmediatamente la sensación general del espacio. También es el lugar principal a través del cual ingresa la energía vital.

El Feng Shui nos guía para que podamos lograr una entrada equilibrada y nos dé ganas de ingresar al resto de la casa.

Cuando una entrada es amplia y agradable transmite la voluntad de recibir personas y nuevas experiencias. Cuando una entrada está sobrecargada, no es acogedora o está desordenada, expresa justo lo contrario.

Debemos pensar que el recibidor es la bienvenida a nuestro mundo. El Feng Shui nos aporta sentido común y lógica para organizar y distribuir nuestros espacios y para que nuestro estilo de vida sea positivo, agradable, funcional y dinámico.

A continuación algunos tips generales para nuestra entrada principal y el recibidor:

**- Evitar que haya puertas enfrentadas:** esto genera que al ingresar la energía, rápidamente se va por la otra puerta.

**- La entrada principal debe ser luminosa:** si no tenemos acceso a luz natural, una manera de generar una buena iluminación es recurriendo a spots de luces blancas y colores claros en las paredes del recibidor.

**- Una mesa es una gran aliada:** una mesa en la zona de ingreso es un buen anfitrión; debe tener una decoración armónica y sobre todo espacio libre.

**- Evitar poner plantas con puntas, espinas o de hojas muy pronunciadas:** dependiendo del espacio que tengamos lo ideal es poner plantas de hojas grandes y redondeadas. Otra opción es

**Debemos pensar que el recibidor es la bienvenida a nuestro mundo. El Feng Shui nos aporta sentido común y lógica para organizar y distribuir nuestros espacios y para que nuestro estilo de vida sea positivo, agradable, funcional y dinámico.**

un jarrón con flores frescas, además de lucir muy bien dotarán el área de frescura, lindos aromas y todo lo positivo que nos regala la naturaleza.

**- Fuentes de agua:** son una herramienta que genera renovación, flujo de movimiento constante de energía y además están relacionadas a la abundancia y transmutación.

**- Un objeto de color rojo:** el color rojo es símbolo de prosperidad, celebración y atrae buenas energías. Podemos optar por un objeto decorativo, un colgante de la prosperidad, un motivo artístico, una alfombra o un símbolo de protección detrás de la puerta de ingreso.

**- Una puerta de entrada debe ser segura:** debe dejar ver a quien se encuentra del otro lado antes de abrirla. Lo ideal es que podamos ver a través de ella sin ser vistos.

**- Los espejos:** debemos poner atención a la hora de colocar un espejo. En el caso de la zona de ingreso debemos evitar poner uno frente a la puerta ya que la energía rebota y se aleja de la casa. Pero también los espejos son grandes amigos en el momento de dar la sensación de amplitud de un espacio, en este caso deben ir en los laterales de las paredes; así no solo el lugar parecerá mas grande sino que además le dará luz.



**- La puerta de entrada:** el acceso a una casa u oficina se considera la boca principal del Chi (energía positiva) aunque a menudo se utilice otra puerta. Si la entrada que usamos con más frecuencia es otro ingreso debemos procurar que este lugar también esté ordenado, iluminado y agradable.

Elijamos lo que elijamos para decorar, si los objetos están bien colocados nos sentiremos a gusto y ellos nos darán la bienvenida a nuestra casa o lugar de trabajo. "Lo que vemos... es lo que conseguimos".

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







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

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



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



1. Chequeá  
disponibilidad



2. Elegí  
tu producto



3. Retíralo en  
tu farmacia

## NUEVAS PROMOCIONES



HASTA 40% DE DESCUENTO EN LAS MEJORES MARCAS

[beneficiosdsalud](#) [beneficiosdsalud](#) 342-5026062

Un producto de: **FERRARA**