

CONCEPTO MAIPU

UNA PUBLICACIÓN DE DIAGNÓSTICO MAIPÚ

DIAGNOSTICO MAIPU

IMÁGENES LABORATORIO

Nueva Sede Pilar

Ya inauguramos nuestra octava Sede, con más de 3500 m2 y la máxima tecnología a nivel mundial, para brindar atención a 20.000 pacientes por mes. ¡Conocela en nuestra nota!

.n°18

Diciembre 2019

• **LABORATORIO /
AYUNO**

*¿Por qué se solicita ayuno
de 12 hs.?*

• **DEPORTE /
ENTRENAMIENTO**

*Entrenar a distancia y vencer
las excusas*

• **FUNDACIÓN
DIAGNÓSTICO MAIPÚ /
HIGIENE DENTAL EN
NIÑOS**



PILAR

NUEVA SEDE

Buscamos el equilibrio entre la naturaleza, la calidad y la ciencia. Inauguramos la nueva sede Pilar.

3500 m² de infraestructura edilicia

Laboratorio de Análisis Clínicos. Resonancia Magnética, Tomografía Computada, Ecografía y Doppler, Mamografía, Medicina Nuclear, Densitometría, Radiología Digital General y Odontológica
Estacionamiento exclusivo | Bar | Auditorio

Panamericana Colectora Este Pilar Km 48.5
TURNOS: 4837-7777
infomaipu@diagnosticomaipu.com.ar
Turnos y resultados online:
www.diagnosticomaipu.com.ar

DIAGNOSTICO MAIPU
DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES-LABORATORIO

2018.

Inflación, cuadernos y muchas cosas más.

Laura Álvarez

Gerente Comercial
de Diagnóstico Maipú



Dicen que los Argentinos jamás nos aburrimos porque en nuestro país un año nunca pasa desapercibido. Pero el 2018 fue realmente más intenso de lo habitual.

Nos pasó de todo. Devaluación, FMI, debacle económica, el mundial, el G20 y los cuadernos, que mostraron la peor crisis de credibilidad de la política y del empresariado argentino.

Y mientras todo esto pasaba y a pesar de estar inmersos en ese contexto crítico, Diagnóstico Maipú siguió invirtiendo en el país, inaugurando Pilar, su octava sede.

Y sus fundadores, médicos radiólogos continuaron día a día supervisando las sedes al igual que lo hacen desde hace 31 años. Viajando por el mundo buscando la mejor tecnología. Aprendiendo sobre medicina, pero también sobre leyes, balances, liderazgo, arquitectura, y muchos temas más, para tomar las mejores decisiones que aseguren el futuro de la empresa.

Ser empresario en la Argentina no es nada fácil, pero ser un empresario serio, honesto y que pretende dejar huella en las próximas generaciones, es mucho más difícil aún.

Detrás de nuestros estudios hay bastante más que un diagnóstico preciso.

Hay una gran inversión tecnológica, hay un médico con trayectoria. Hay un técnico y una recepcionista capacitados. Hay sacrificio, trabajo, disciplina y exigencia. Hay 1100 personas comprometidas. Y lo más importante, hay empresarios que han decidido con firmeza, hacer las cosas bien.

Por eso, este año más que nunca, quienes formamos Diagnóstico Maipú, queremos brindar junto a Ustedes, nuestros pacientes, porque sigamos juntos eligiendo la excelencia, premiando la honestidad y construyendo un mundo mejor.

¡Felices fiestas! •

SUMARIO

- 3**
EDITORIAL
- 6**
NUEVA SEDE PILAR
- 10**
VIDRIERA
- 11**
NUESTRA GENTE EN PILAR
- 12**
EL POLIAMOR
- 14**
QUÉ HACER ANTE UN ACCIDENTE EN LA VÍA PÚBLICA
- 15**
S.O.S., OCEANOS EN PELIGRO
- 16**
AYUNO DE 12 HS.
¿ES REALMENTE NECESARIO?
- 18**
LOS NIÑOS Y SUS DIENTES.
LO QUE HAY QUE SABER

- 20**
UNA VUELTA POR BUENOS AIRES
- 23**
EL DESAFÍO DE INCENTIVAR LA LECTURA EN LOS NIÑOS
- 24**
“CUÁNTO MÁS SABOR TIENE LA COMIDA, MENOS CANTIDAD UNO COME”
- 27**
ENTRENAMIENTO A DISTANCIA.
TIPS PARA MOTIVARSE Y ENTRENAR SIN EXCUSAS.
- 28**
NOVEDADES Y CAMPAÑAS
- 30**
HACIA LA COMUNIDAD /
CAMPAÑAS SOLIDARIAS /
CICLO CULTURAL
- 32**
COMÉ CONSCIENTE
- 34**
NUESTROS COLABORADORES



6

Nueva sede
PILAR

**ANUNCIAR EN
CONCEPTO MAIPÚ**

Si desea publicar como anunciante en la próxima edición de la revista, puede contactarse a: marketing@diagnosticomaipu.com.ar

STAFF

DIAGNÓSTICO MAIPÚ

Directorio

Dr. Oscar Blejman
Dr. Jorge M. Carrascosa
Dra. Patricia M. Carrascosa
Dr. Eneas Pampliega
Dr. Raúl C. Pissinis
Cdor. Germán Flecha
Cdor. Fabián Novotny

FUNDACIÓN DIAGNÓSTICO MAIPÚ

Directora

Dra. Graciela Fernández Alonso

STAFF CONCEPTO MAIPÚ

Editora responsable

Laura Álvarez

Coordinadora General

Lic. Cristina Segovia

Diseño

Camarote-BRD
info@camarotebrd.com.ar

Colaboran en este número:

María Isabel Sánchez, Sebastián Ríos, Agustín Biasotti, Rafael Otegui, Dra. Graciela Fernández Alonso, Lic. Juan Pablo Siccardi, Dra. Marisol González, Dra. Herminia del Rosario Gómez, Lic. Cristina Segovia, Patricia Mejalelat, Cynthia Martínez Wagner y Manuela Lorenzo.

Contacto comercial

Lic. Cristina Segovia
marketing@diagnosticomaipu.com.ar

Impresión

PAUSA Impresores S. A., Anatole France 360, Avellaneda, Pcia. de Buenos Aires. Tel.: 4205-5769
www.pausaimpresores.com.ar
RNPI: 5068137
Reconquista 336 piso 8° (C1013ABH)
CABA, Buenos Aires

Estuvimos,
estamos...
y estaremos siempre

1968 - 2018

50 años ininterrumpidos junto al Médico Radiólogo



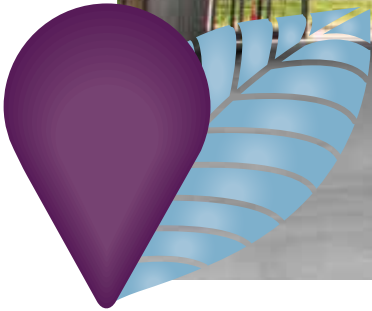
TEMISLOSTALO
Excelencia farmacéutica

Zepita 3178 - C1285ABF
Ciudad De Buenos Aires - Argentina
TEL: 6344-1275
www.temislostalo.com.ar


TEMISLOSTALO
Excelencia farmacéutica



NUEVA SEDE Pilar



Con un innovador concepto que se caracteriza por un equilibrio entre la ciencia, la naturaleza, la calidad humana y la tecnología, abrió sus puertas Diagnóstico Maipú Pilar. Ubicada en el Km 48,5 del Ramal Pilar de la Panamericana, tiene una capacidad asistencial de 20.000 pacientes al mes.



A diferencia de las anteriores sedes de Diagnóstico Maipú, de carácter urbano, Pilar se exhibe en superficie y no en altura.

Los vecinos de zona norte que diariamente recorren la autopista Panamericana han notado la presencia de un moderno edificio que apunta a revolucionar la oferta de servicios de diagnóstico médico. En un predio de 6500 m² ubicado sobre el margen del kilómetro 48,5 del Ramal Pilar ya comenzó a brindar sus servicios la nueva Sede Pilar de Diagnóstico Maipú, que se destaca porque ha sido diseñada buscando lograr un equilibrio entre la ciencia, la naturaleza, la calidad humana y la más alta tecnología.

“Aunque comparte con nuestras otras sedes el hecho de ofrecer un servicio que combina la más alta calidad diagnóstica con la calidez humana, Pilar se diferencia por ser

una sede menos urbana y más amigable con el entorno, vinculada con la naturaleza, que es un valor afín al vecino de Pilar. Quien se fue a vivir a la zona lo hizo porque quería estar todo el tiempo rodeado de verde, de naturaleza, que es lo que propone a través de su diseño arquitectónico la sede Pilar”, comenta el doctor Raúl Pissinis, uno de los directores de Diagnóstico Maipú.

Dar respuesta a esta idea fue posible con la elección y adquisición de un terreno de 42 metros de frente por 157 de fondo, que permitió en su perímetro diseñar un edificio muy espacioso y luminoso, donde los pacientes están todo el tiempo rodeados de ventanales que los ponen en contac-

• NOTA DE TAPA

NUEVA SEDE Pilar

to con los espacios verdes que circundan las dos plantas de la nueva sede. A diferencia de las anteriores sedes de Diagnóstico Maipú, de carácter urbano, Pilar se expresa en superficie y no en altura.

“Es una sede con espacios mucho más amplios que los habituales. Las salas de espera, los consultorios y los pasillos son más grandes, e incluso tenemos un gran estacionamiento rodeando el edificio –enumera el doctor Pissinis–. Estamos convencidos que la sede va a brindar la mejor experiencia de servicio a nuestros pacientes, pero también a nuestros colaboradores (médicos, técnicos, administra-

Estar más cerca

La nueva sede Diagnóstico Maipú Pilar es un proyecto que surge de la voluntad de dar respuesta a una demanda de servicios diagnósticos de calidad, que, como resultado del exponencial crecimiento de los barrios privados y countries de la zona, no se encontraba satisfecha. “Sabíamos que había mucha gente de Pilar que no venía hasta nuestras sedes de San Isidro, Martínez o Vicente López porque le quedaba lejos. Entonces, decidimos acercarnos nosotros, para llevarles el servicio de excelencia en calidad médica

tivos), ya que los espacios pensados para ellos también son amplios, pues apuntan a ofrecerles el mejor ámbito de trabajo”.

Otro aspecto que fue central en el proyecto de la nueva sede fue su fácil y cómoda accesibilidad. “Nuestro modelo ha sido siempre estar cerca de avenidas, donde es fácil desplazarse y moverse. Y aquí hicimos lo mismo: un terreno sobre la Panamericana con muy buena accesibilidad y visualización desde la autopista, que gracias a sus dimensiones nos permitió generar un estacionamiento para cien vehículos, ya que el vecino de la zona está acostumbrado a moverse en auto”, cuenta el director de Diagnóstico Maipú.

que es habitual en nuestras sedes, y sumarle una experiencia que va a ser aún mejor que la que actualmente encuentran en las sedes anteriores”, afirma el doctor Pissinis.

Como es habitual en toda nueva sede de Diagnóstico Maipú, el equipamiento es tecnología tope de gama, que al momento de ser adquirido era lo más moderno y completo de cada especialidad. De marca General Electric, su área de Resonancia Magnética cuenta con dos resonadores de última tecnología: el equipo SIGNA Architect XT 3.0T 128 Channel



MR System, totalmente digital, y el equipo SIGNA Explorer 1.5T, 16 Channel Express Suite; en tomografía computada disponen de un equipo de 128 cortes Revolution EVO de General Electric, que permite realizar estudios en menor tiempo, obtener imágenes con mayor calidad y una reducción de la dosis de radiación hasta en un 82 por ciento.

El servicio de Medicina Nuclear está equipado con un Discovery NM630 de doble detector, con tecnología de exploración avanzada diseñada para optimizar la nitidez y calidad de las imágenes; mientras que las densitometrías se realizan con el densitómetro Prodigy, que brinda gran precisión diagnóstica con baja dosis de radiación, y las mamografías con un Mamógrafo Senographe Pristina de General Electric que permite realizar mamografías 2D, 3D, mamografías sintéticas, y que se destaca por la posibilidad de hacerlas con inyección de contraste y doble energía.

La sede Pilar de Diagnóstico Maipú cuenta con 7 boxes de extracción para análisis clínicos, 10 ecógrafos de última generación para la realización de distintos estudios, y un moderno equipamiento digital de radiología general y radiología odontológica. En total, la capacidad asistencial de la nueva sede es de 20.000 pacientes mensuales, que se suma a

los 80.000 pacientes que hoy se atienden por mes en las otras sedes de Diagnóstico Maipú.

“Tenemos una gran expectativa puesta en esta nueva sede, y creemos que está en sintonía con las expectativas de los vecinos de Pilar de contar con un centro de diagnóstico que ofrezca una experiencia única, gracias al contacto con la naturaleza que propone su diseño arquitectónico”, concluyó el doctor Pissinis. •

Diagnóstico Maipú Pilar tiene con confortables espacios de recreación para los pacientes y sus familiares, como una amplia y luminosa confitería en la planta baja, y arriba, en el primer piso, una terraza verde. “Es como una plaza, con césped verdadero, bancos y un área de juegos segura para chicos. Así, mientras uno espera que un familiar se realice un estudio puede estar allí, en contacto con la naturaleza, en un lindo espacio de recreación”, comentó el doctor Raúl Pissinis.

Las actividades de docencia y aquellas que se hallan dirigidas a la comunidad tendrán un espacio especial dentro del edificio de Diagnóstico Maipú Pilar. “En el primer piso hay un aula vidriada, insonorizada y equipada con la última tecnología, en la que caben unas 80 personas sumamente cómodas, y cuya capacidad puede ampliarse a 100. Esta sala se va a utilizar para hacer docencia (cursos, jornadas) y eventos para la comunidad como los que lleva adelante Fundación Diagnóstico Maipú”, contó el doctor Pissinis.



La ambientación, la climatización y la iluminación de los distintas áreas de la nueva sede han sido pensadas para brindar el mayor confort posible.

V DRIE RA

EL 8 DE NOVIEMBRE SE REALIZÓ UN COCKTAIL DE INAUGURACIÓN DE NUESTRA NUEVA SEDE PILAR. EN LA QUE TUVIMOS EL PRIVILEGIO DE CONTAR CON LA PRESENCIA DEL PRESIDENTE DE LA NACIÓN, EL INGENIERO MAURICIO MACRI, Y EL INTENDENTE DE PILAR, NICOLÁS DUCOTÉ.

- FOTO 1 El Presidente de la Nación recorrió la Sede acompañado de los directores de Diagnóstico Maipú: el Dr. Jorge Carrascosa y el Dr. Raúl Pissinis.
- FOTO 2-3 Los jefes médicos de los servicios le mostraron y explicaron, al Presidente, las ventajas y características de la tecnología adquirida.
- FOTO 4-5 El Presidente dijo unas palabras ante todos los asistentes.
- FOTO 6-7 Médicos y referentes de las coberturas médicas conocieron la sede, mientras disfrutaban de un cocktail con música.
- FOTO 8 La inauguración también contó con la presencia de los principales medios de prensa.



Fotos: Nina Abrevaya



NUES- TRA GENTE EN PILAR

LES PRESENTAMOS
GRAN PARTE DEL STAFF
QUE ESTÁ TRABAJANDO
EN LA SEDE PILAR

• **IZQUIERDA A DERECHA ARRIBA:**
Romina Rostán, Técnica de Radiografía – **Jésica Torres**, Técnica de Densitometría – **Florencia Martínez**, At. al cliente – **María Estela Fernández**, Directora de Laboratorio – **Paula Molina**, Facturista – **Agustina Bravo**, At. al Cliente – **Brenda Ortiz**, At. al cliente – **Marcelo Barraza**, Sistemas – **Macarena Sánchez**, At. al cliente – **Johanna Zarate**, At. al cliente – **Noelia Esteban**, At. al cliente – **Soledad Belcastro**, Supervisora de At. al Cliente – **Walter Juárez**, Médico de Ecografía – **Roberto Suarez**, Técnico de RNM – **Pablo Carrera**, Técnico de RNM – **Mateo Rubino**, Médico de Ecografía

• **MEDIO:**
Virginia Ramallo, Técnica de mamografía – **M. Soledad Nocetti**, Médica de Mamografía

• **IZQUIERDA A DERECHA ABAJO:**
Yamila Da Fonseca, Supervisora de At. al Cliente – **Melanie Faramia**, At. al Cliente – **Adrián Palombarini**, Mantenimiento – **Magalí Ferlanto**, At. al Cliente – **Jésica Mosqueda**, At. al Cliente – **Ariel Ferrero**, Técnico de TC – **Erika Chuchuy**, Médica Becaria – **Analía Gajardo**, Técnica de Laboratorio

TESTIMONIOS

“Nuestra experiencia en la sede Pilar es muy gratificante. La infraestructura espaciosa y luminosa hace que sea muy agradable trabajar acá. Más allá de eso, creemos que lo más importante es el vínculo muy cálido y comprensivo que tenemos entre nosotras, con el resto de los compañeros y con nuestras referentes. Estamos felices y agradecidas de pertenecer a esta nueva sede que tanto esfuerzo y sacrificio costó.”

Recepcionistas Sede Pilar.

“Es un gusto y un placer formar parte de este nuevo emprendimiento, estamos muy agradecidas de que confíen en nosotras, vamos a aportar todos nuestros conocimientos para llevar adelante la Sede. Nos sentimos muy cómodas con las instalaciones que ofrece la Sucursal como los amplios espacios, la comodidad y la luz natural que se aprecia en todos los sectores. Desde el rol de Supervisión tenemos muchos desafíos, metas que cumplir y nos sentimos contenidas ya que siempre contamos con el apoyo de nuestros compañeros. Estamos formando un grupo de trabajo donde prima el compromiso, la responsabilidad y el trabajo en equipo; haciendo siempre hincapié en ofrecer una atención cálida y servicial al paciente.”

Yamila Fonseca y Soledad Belcastro.

EL POLIAMOR

La fidelidad es indudablemente uno de los valores fundamentales del amor. Es tan apreciada que todo enamorado pretende exclusividad en la relación, y tan esquiva que muy pocos son capaces de brindarla.



“**A** raíz de un resonante episodio de infidelidad de la farándula -uno de tantos- sus protagonistas declararon a la prensa que practicaban el poliamor, una suerte de relación abierta en la que ambos se permitían mutuamente, mantener relaciones afectivas con otras personas sin que eso sea un engaño o un motivo de crisis o ruptura de la pareja. Muchos se permitieron dudar de esa explicación, infiriendo que solo se

trataba de una salida elegante y digna para los dos, evitando así ser el foco de las críticas (en el caso del infiel) o de la conmiseración hacia aquel que quedaba en la posición del engañado.

El así llamado “Poliamor” fue motivo de debate en mesa de amigos y de familia y pregunta obligada en las entrevistas a casi todas las parejas del ambiente artístico. Muchos respon-

dieron que se enrolarían en esta nueva (o no tanto) forma de relacionarse y otros dijeron que jamás podrían aceptar algo así porque seguían creyendo en la fidelidad. Y aunque la exclusividad sexual sea la condición y la promesa más difícil de sostener a lo largo de la vida de una pareja, la enorme mayoría intenta cumplirla -no sin un gran esfuerzo- y exigirla como condición esencial para la salud del vínculo.

En mi último libro "Amor del Bueno. Diez historias de amor que inspiran" (Editorial Planeta), he dedicado un capítulo a la pareja que conformaron Paul Newman y Joanne Woodward, quienes vivieron un amor marcado por la fidelidad...

Paul y Joanne se casaron en Las Vegas el 29 de enero de 1958, cuando solo había pasado una semana desde que el actor obtuviera el divorcio de su primera esposa, Jackie Witte, con quien llevaba nueve años de matrimonio y con quien tenía tres hijos. Junto a Joanne tendría otros tres hijos, Elinor Teresa, Melissa Stewart y Claire Olivia. La tragedia lo marcaría años después, en 1978, con la pérdida de Scott, uno de sus hijos mayores, a causa de una sobredosis de drogas y alcohol.

Desde su casamiento con Paul, Woodward bajó notoriamente su perfil en Hollywood y se dedicó ante todo a su familia y a acompañar a su esposo en su carrera, aunque protagonizó algunas series en TV que también le valieron un gran reconocimiento profesional y varios premios Emmy. Fueron fundamentalmente una pareja que supo manejar la competencia profesional y las odiosas comparaciones sobre el talento y el éxito de ambos. Cada uno supo sostener y apoyar la carrera de otro, formando un verdadero equipo, todas características indiscutibles de los buenos amores.

En una oportunidad, le preguntaron a Newman cómo podía explicar su largo matrimonio, que hasta ese momento llevaba ya cuarenta años. Paul dijo: «Al principio nos mantuvo juntos la atracción de los sentidos. Después, el respeto mutuo. Luego, la perseverancia. Muchas veces fue el perdón lo que salvó nuestro matrimonio. Pero por encima de todo, se lo debemos al amor, un amor que es más grande hoy que al principio». También Newman acuñó una frase que se hizo popular y que tenía que ver con la fidelidad —y que más tarde recrearon algunas figuras vernáculas con leves modificaciones de criterio: «¿Para que buscar una hamburguesa si tengo en casa un entrecot?».

Claro que como toda regla, tuvo su excepción: también hubo fuertes sospechas de que Paul había engañado una vez a su esposa. Fue cuando corrió el rumor de su aventura con la periodista Nancy Bacon: «Puede que no salga para buscar hamburguesas, pero sí que lo hace para ir por Bacon», había

deslizado la mismísima Nancy de manera altamente irónica (haciendo un juego con su apellido y la palabra bacon, que significa «panceta» en inglés).

La versión daba cuenta de que el affaire se habría producido durante el rodaje de la película *Dos hombres y un destino*, en la que Paul actuaba junto a Robert Redford. Nancy Bacon lo denunció públicamente en varias entrevistas reveladoras, en las que contó todo tipo de intimidades del actor. Por ejemplo, que la relación entre ambos había finalizado a causa de la adicción al alcohol que padecía Newman y que le habría traído trastornos hasta en su vida sexual. Naturalmente, semejante escándalo estuvo a punto de hacer naufragar el matrimonio del actor con Joanne.

Tal vez ese «perdón» al que había hecho referencia el mismo Paul una vez se refería al que posibilitó salvar a la pareja tras esa crisis. En su carrera de actor, había besado a las mujeres más bellas y sensuales del mundo, sin embargo cada día de su vida siguió eligiendo a la mujer que lo enamoró y con quien vivió un verdadero amor del bueno.

SER FIEL ES MUCHO MÁS QUE AMAR

¿Por qué es tan difícil ser fiel si es algo que todos valoramos y exigimos? Simplemente porque no es algo que se dé con tanta facilidad, ni es un subproducto del amor. Y porque además las tentaciones acechan a cada instante al ser humano, y los amores clandestinos son altamente excitantes.

La infidelidad no es un fenómeno nuevo, aunque en la actualidad esté más expuesta y hasta se haga apología de ella. Siempre existió, y siempre causó dolor. Quienes han sucumbido a la tentación de ser infieles, aun amando a su pareja, saben a ciencia cierta —si es que la relación sobrevivió al engaño— que la aventura sexual tiene consecuencias devastadoras en el vínculo.

El trabajo de reconstrucción de una relación que ha sido atravesada por la infidelidad es arduo y extenso, e implica el arrepentimiento sincero y el perdón. Claro que hay quienes lo han logrado, y han podido reconstruirse y reinventar un vínculo sano y gratificante. Tal vez el caso de Paul Newman y Joanne Woodward, sea un ejemplo de esta capacidad de reinención del amor del bueno, más allá de un paso mal dado.

Quizás el concepto de Poliamor, solo sea una manera Snob de reconocer que muchos son incapaces de dar al otro aquello que todos desean. Una suerte de auto perdón y de justificación de que perdonamos al otro su debilidad, porque no estamos dispuestos a perderlo. •



Qué hacer ante un accidente en la vía pública

*La asistencia temprana en
el lugar del hecho permite
reducir un 80% la morbilidad*

Accidentes de tránsito, caídas que pueden dar lugar a traumatismos o cortes si se producen sobre superficies filosas, e incluso situaciones delictivas en las que se producen lesiones. En todos los casos, el riesgo de sangrado es alto. Pero lo que se debe tener siempre presente es que ante estos episodios en los que hay pérdida de sangre es necesario actuar a tiempo y controlarlos en el lugar del suceso, ya que esto permite reducir en un 80% la morbilidad.

Las preguntas básicas que toda persona que es testigo de un accidente en la vía pública debe hacerse son: ¿el accidentado está consciente?, ¿respira?, ¿está herido?, ¿sangra? De esas preguntas deriva la información necesaria a comunicar al servicio de emergencias. Quienes están presentes o son testigos del accidente, recomiendan los especialistas de la Asociación Argentina de Cirugía, deben adoptar una actitud activa organizada. Una persona debe llamar inmediatamente al servicio de emergencias (el teléfono del SAME es el 107), mientras otra evalúa la zona del sangrado y, en el tiempo que demora la llegada de la emergencia médica, incluso puede sacar la ropa que cubre la zona afectada y realizar una compresión directa con alguna prenda.

“Si el sangrado es pulsátil y no cede con la compresión se puede hacer un torniquete con un cinturón o con algún elemento que pueda disminuir la circulación por encima de donde ocurre la lesión. Es fundamental anotar la hora y los minutos de cuando se realizó el torniquete ya que este dato será útil para la atención posterior”, advierte el doctor José Luis Tortosa, director adjunto de la Asociación Argentina de Cirugía (MN 64484). En los casos en que se hayan producido traumatismos en los miembros inferiores, se recomienda acostar a la persona accidentada y elevar el miembro inferior afectado. Si el corte está en el brazo, conviene levantar el mismo a la altura de la cabeza mientras se realiza la compresión en la zona de la herida, para ayudar a detener la hemorragia.

Ante la llegada del servicio de emergencias es importante informar al profesional tratante la secuencia de cómo ocurrió el accidente, en que horario y qué acciones se tomaron hasta ese momento para atenderlo. En cuanto a las personas que asistieron a la persona accidentada, es muy importante que se laven inmediatamente las manos luego de haber actuado o que se las higienicen con alcohol en gel. •

*¿el accidentado está consciente?,
¿respira?, ¿está herido?, ¿sangra?*

UN LLAMADO A LA ACCIÓN

S.O.S., océanos en peligro

Sobrepesca, acidificación de las aguas por efecto del cambio climático y residuos que forman inmensas islas flotantes: la salud de los mares está en jaque, y con ella nuestra propia salud.

Cubren el 70% de la superficie de la Tierra, alojan al 80% de la vida del planeta y su fitoplancton produce más de la mitad del oxígeno que consumimos. Sin embargo, a pesar de su trascendencia ecosistémica y de su impacto sobre nuestra economía, el hombre parece haberles dado la espalda. “Severamente enfermos”, aseguran los expertos en base a las últimas mediciones. Enfermos con tendencia a empeorar.

Especies marinas en peligro por sobrepesca, acidificación de las aguas por la absorción excesiva de dióxido de carbono, ascenso de los niveles costeros por efecto del cambio climático, muertes masivas de barreras de coral, inmensas islas de plástico flotando en el Pacífico: la salud de los mares está en jaque, y con ella nuestra propia salud. ¿Qué está sucediendo?

• **Cambio climático y acidificación.** Según un reporte de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza, las costas oceánicas se calentaron alrededor de 0.13°C por década desde el comienzo del siglo XX. Además, la absorción del dióxido de carbono excedente generado por la actividad humana –los océanos absorben el 25% del CO2 que se agrega a la atmósfera anualmente–, está provocando un descenso acelerado del pH en las aguas, proceso conocido como “acidificación”. Esto es: el dióxido de carbono se disuelve en los océanos, haciendo que sus aguas se vuelvan gradualmente más ácidas y más peligrosas para los ecosistemas marinos.

• **Corales amenazados.** El cambio en la química oceánica producto de esta acidificación está afectando a las

especies marinas y sus ecosistemas, especialmente a los organismos cuyas conchas o esqueletos están formados con carbonato cálcico. A fines de 2016, se registró un récord de corales muertos en la Gran Barrera de Coral de Australia: la zona norte de la barrera perdió el 67% de sus corales de aguas poco profundas en sólo nueve meses.

• **La “isla de plástico”.** También conocida como “el séptimo continente”, la isla de plástico es una extensa acumulación de desechos que flota en el centro del Pacífico Norte. Está conformada por residuos que confluyen desde

distintos continentes y tiene un tamaño de 1.400.000 km². El plástico es una de las principales amenazas a la salud de los mares, y son muchas las especies que mueren por su ingesta.

• **Vecinos en marcha.** Frente a esto, han empezado a implementarse en algunos balnearios argentinos las limpiezas comunales de playas. Abiertas a toda la comunidad, se trata de evitar que los desechos terminen en el agua y afecten a la fauna marina. Las campañas alcanzan también a los propios pescadores, para que los residuos de la propia actividad no queden en la playa. •



CÓMO CUIDAR EL MAR? CONSEJOS ÚTILES

- Cuando vayas a la playa, reemplazá las bolsas de plástico por bolsas reutilizables o ecobolsas.
- Participá en las actividades comunales de limpieza de costas.
- Privilegiá alimentos provenientes de la pesca sostenible certificada y evitá consumir especies en peligro de extinción.
- Optá por actividades de turismo responsable y evitá lugares con animales marinos en cautiverio.

OCEANOS Y CAMBIO CLIMÁTICO

El incremento de la temperatura de la superficie del planeta por efecto del cambio climático acelera el derretimiento de glaciares y, en consecuencia, aumenta el nivel del mar. Esto afecta a las ciudades costeras de todo el mundo, provocando inundaciones y tormentas, pero principalmente a las islas pequeñas, cuya misma existencia se ve amenazada.

Por Dra. Marisol González y
Dra. Herminia del Rosario Gómez

AYUNO DE 12 HS

¿ES REALMENTE NECESARIO?

Durante muchos años la indicación de ayuno se ha considerado uno de los requisitos necesarios para garantizar la calidad analítica de la muestra y por ende de los resultados de laboratorio. Los tiempos de ayuno en Alemania no son los mismos que en Inglaterra ni en Italia, ni en Australia por ejemplo. Es decir hay una gran heterogeneidad en lo que significa ayuno y las instrucciones para la preparación del paciente en todo el mundo.

Referencias:

1- Standardization of collection requirements for fasting samples for the Working Group on Preanalytical Phase (WG-PA) of the European Federation of Clinical Chemistry and Laboratory Medicine (EFLM)

2- Fasting is not routinely required for determination of a lipid profile: clinical and laboratory implications including flagging at desirable concentration gut-points-a joint consensus statement from the European Atherosclerosis Society and European Federation of Clinical Chemistry and Laboratory Medicine

3- European Heart Journal (2016)

4- Fasting conditions: Influence of water intake on clinical chemistry analytes

5- Preanalytical phase: Effect of water ingestion during fasting on routine hematological parameters in a small cohort of young women

6- Joint EFLM-COLABIOCLI Recommendation for venous blood sampling

7- Influence of diet and sample collection time on 77 laboratory tests on healthy adults

8- Comparison of fasting and non-fasting lipid profiles in a large cohort of patients presenting at a community hospital

9- Postprandial Lipid Concentrations and Daytime Biological Variation of Lipids in a Healthy Chinese Population

12 hs de ayuno ¿Por qué?

- Muchos analitos se alteran hasta 9-10 hs después de una comida (triglicéridos)
- Ayuno prolongado (14-16 hs) puede conducir al aumento de triglicéridos, a la gluconeogénesis (formación de glucosa y glucógeno a partir de compuestos orgánicos), glucogenólisis (degradación del glucógeno con producción de glucosa), lipólisis (proceso metabólico mediante el cual los lípidos del organismo son transformados para producir ácidos grasos y glicerol).

Durante el ayuno, no se puede consumir alcohol 24 hs antes porque aumenta el lactato, los triglicéridos (VLDL), el ácido úrico y disminuye la glucosa. Tampoco se pueden tomar bebidas que contengan cafeína porque aumentan la glucosa, ácidos grasos libres (AGL), calcio iónico, catecolaminas, actividad de renina, drogas y hormonas se separan de la albumina porque disminuye el pH y también hay una disminución en el colesterol total.

Lo que si está permitido, es el consumo de agua. Hablamos del “Consumo habitual” que es el volumen máximo permitido de agua que una persona puede beber en la víspera de la extracción de sangre.

Tampoco se puede fumar en la mañana en que se realiza la extracción porque aumenta las lipoproteínas ricas en triglicéridos, adrenalina, cortisol, ácidos grasos libres (AGL), glicerol, epinefrina y aldosterona. En la actualidad, existen numerosos trabajos científicos con el propósito de tratar de eliminar este tedioso ayuno de 12 hs.

Los trabajos fueron desarrollados sobre todo en Europa, Estados Unidos y algunos países de Latinoamérica y unos pocos en nuestro país, pero la dieta habitual de estos países no es la misma que en la Argentina.

Es por eso, que la COLABIOCLI (Confederación Latinoamericana de Bioquímica Clínica) sigue recomendando:

- Ayuno de 12 hs
- No ayuno en emergencias y parámetros para los cuales hay evidencias de que no se requiere ayuno (aunque no especifica dichos parámetros).

Pero si son muy claros en que hay que documentar cuando el paciente no realizó ayuno.

Esta es la situación actual, no está definido cuál es el camino, por un lado hay cada vez mas evidencia para el “no ayuno” para un número importante de analitos. Sin embargo, las recomendaciones de las Asociaciones nos dicen constantemente y nos siguen insistiendo desde el 2014, ayuno de 12 hs para todos los analitos.

En conclusión, en nuestro país no hay estudios que tengan robustez acerca del no ayuno y además carecemos de valores de corte como para poder implementar el no ayuno con total tranquilidad de que ningún analito se verá afectado.

Hasta que las Asociaciones no se vuelvan a reunir, vean todo lo que está planteado y revelan sus recomendaciones se debe continuar con las 12 hs. de ayuno. •



VACUNAS



CUIDAMOS A TU FAMILIA COMO SI FUESE NUESTRA

Hace más de 30 años que brindamos un servicio diferencial con el objetivo de cuidar a tu familia, garantizando la efectividad y seguridad de cada una de las vacunas que aplicamos.

- / Contamos con un equipo de profesionales altamente calificado e involucrado con el mantenimiento de altos estándares de calidad, que brinda atención personalizada en un ambiente de calidez y contención.
- / Cumplimos con normas de vacunación nacionales e internacionales y aseguramos la trazabilidad de todas las vacunas administradas.
- / Realizamos estrictos controles de calidad y bioseguridad, estudios de fármaco-vigilancia y seguimiento de efectos adversos.
- / Garantizamos la cadena de frío con tecnología de última generación y monitoreo computarizado en forma ininterrumpida.

Porque tu confianza merece nuestro compromiso.



2206-6000



WWW.STAMBOULIAN.COM.AR

STAMBOULIAN
SERVICIOS DE SALUD



EMBAJADA DE LA PAZ

Por Lic. Juan Pablo Siccardi y
Dra. Graciela Fernández Alonso



LOS NIÑOS Y SUS DIENTES

LO QUE HAY QUE SABER



Fundación Diagnóstico Maipú desarrolló su primer charla online bajo la temática de la estimulación de la higiene dental en niños

La estimulación y el juego son factores clave para una buena relación con el odontólogo.

Este año tuvo lugar la charla “Estimulación de la Higiene Dental en niños” llevada a cabo por la Dra. Laly Martin. Esa oportunidad fue el lanzamiento de un nuevo y muy accesible formato del Ciclo de Prevención: conferencias a través de Facebook Live. Hubo 180 participantes online quienes realizaron preguntas y comentarios.

La Disertante realizó un recorrido por hábitos de higiene recomendados desde el momento del embarazo hasta los seis años, como así también se evaluaron algunas creencias que los inscriptos a la charla manifestaron.

La Dra. Laly Martin, Odontóloga y especialista en Ortodoncia de la UBA, destacó “Hay una confusión sobre cuándo debe comenzar la higiene dental en el niño, hay diversos aspectos a tener en cuenta que ayudarán no sólo a la salud bucal sino a mejorar su experiencia en la consulta médica”. En este sentido, la profesional agregó que el componente lúdico es crucial para crear el hábito y perder el miedo. La Dra. Martín brindó los siguientes consejos:

- Comenzar con la higiene dental antes de la erupción del primer diente. Con una gasa sin pelusa, limpia, empapada en agua tibia o utilizando el dedo limpio, pasando por la encía.
- Con el primer diente, comenzar el cepillado empleando un cepillo para menores de dos años, con cerdas muy suaves y sin utilizar pasta dental.
- Es importante que el bebé pueda jugar con el cepillo después de utilizarlo, de esta manera lo familiariza.
- A partir de los tres años, se puede utilizar una pasta de dientes con flúor, puesto que el hábito de escupir estaría desarrollado. Esta pasta se debe utilizar hasta los seis años.
- La higiene en el bebé o niño debe realizarla un adulto, permitiéndole posteriormente el juego con el cepillo. A veces, resulta recomendable tener dos cepillos, uno que utilizará el adulto para realizar la higiene correcta y otro para que el niño juegue y practique, ya que lo muerde y va abriendo las cerdas.
- La hora de la higiene dental debe ser divertida para que se incorpore como hábito positivo. No hay que forzar al niño sino crear el hábito.

La especialista comentó que, en los casos donde el niño/a tiene una mala predisposición al momento de la consulta, por lo general no tiene el hábito de la higiene dental promovido en su hogar y afirmó “Para un niño puede ser difícil entender que un adulto introduzca elementos en su boca, cuando ni siquiera sus padres lo han hecho previamente. Por ello, y por muchos otros motivos, el cepillado desde chicos en casa es lo mejor”.

ACCEDÉ A
FUNDACIÓN TV

y mirá la charla brindada
siguiendo este código QR.



CREENCIAS POPULARES

Los participantes de la charla realizaron una breve encuesta previa sobre el tema. De un total de casi 500 respuestas, las creencias registradas son las siguientes:

1- ¿Cuándo cree que es necesaria la primera consulta al odontólogo?



- Antes de que salga el primer diente
- Una vez que sale el primer diente
- Una vez que le salieron todos los dientes
- Una vez que le aparecen caries
- Antes de ingresar al primario

La Dra. Laly Martin, aconseja la consulta una vez que erupciona el primer diente, ya que ahí se recomienda a los padres la correcta higiene y los hábitos alimenticios correctos para evitar caries.

2- Usted piensa que el diente de leche en el desarrollo de los dientes definitivos...



- No tiene mucha importancia
- Tiene una importancia relativa
- Tiene una gran importancia

Según la especialista, estos dientes tienen una gran importancia por distintos motivos, y su cuidado debe ser el mismo que con los dientes definitivos.

3- Si tiene hijos menos de 6 años, al momento del cepillado usted



- Deja que se lave solo los dientes
- Acompaña el proceso haciendo una guía
- Lava los dientes de su hijo

La Dra. Laly Martin recomienda el lavado de los dientes por parte de los padres hasta por lo menos los seis años, ya que el niño puede tener la intención de realizar su cepillado, sin embargo es muy probable que no lo logre correctamente. Una vez que el niño sepa atarse los cordones, o escribir en un renglón con letra cursiva, tendrá desarrollada la motricidad fina necesaria para realizar por sí solo el cepillado.

La charla que brindó la Dra. Laly Martín fue transmitida en vivo a través de la página de Facebook de Fundación Diagnóstico Maipú, y puede verse ahora mismo en Fundación TV; ingresando en www.diagnosticomaiapu.com/fundacion

Por: Turista en Buenos Aires
Fotos: Cynthia Martínez Wagner

Una vuelta por Buenos Aires

A todos los que estén planificando las vacaciones para este 2019 déjenme contarles por qué Buenos Aires (BA), es una de las opciones que sin lugar a duda tienen que tener en carpeta.

Multifacética como pocas ciudades en el mundo, Buenos Aires atrapa de entrada. Basta con preguntarle a un amigo o a un conocido que haya estado de visita, como turista, para ratificar lo que todo el mundo ya sabe: ¡Buenos Aires es una locura!

Su arquitectura ha hecho que la llamen la París de Latinoamérica. Pero es mucho más que eso. Cada uno de sus barrios tiene una identidad propia y esto es una de las cosas que más le gusta a los turistas y a los propios porteños, ya que parece que uno está en diferentes lugares del mundo dentro de una misma ciudad.

Desde San Telmo, el barrio más antiguo y bohemio, hasta Puerto Madero con sus rascacielos y vistas al río, para luego darse una vuelta por Recoleta con su estilo chic y terminar tomando unos tragos en Palermo, el barrio preferido de los jóvenes.

Recientemente, el Teatro Colón fue elegido como el teatro de ópera más lindo del mundo y tenemos el orgullo de que sea nuestro, pero no muchos lo han visitado. Para los que tengan ganas de ir, pueden elegir entre sus visitas guiadas diarias o incluso presenciar una de sus obras por el mismo precio de un combo de comida rápida, es que así de accesible es su entrada más económica.

A todos los que viven en Buenos Aires, siempre les recomiendo que sean turistas en su propia ciudad, que le pongan las mismas ganas que cuando visitan otros lugares del mundo. Salgan y descubran. ¡Hay tanto para conocer que se van a sorprender!

Elijan uno de los tantos bares ocultos, conozcan algún café notable de la ciudad, prueben el mejor pancho del mundo (si acá) premiado este año en la competencia internacional en Copenhague.

Si les gusta el vino, hagan un tour de degustación, seguro no sabían que existía. Buenos Aires tiene algunos rooftop que vale la pena conocer, con vistas únicas. Hagan planes en familia. Los parques y los circuitos para recorrerlos en Bicicleta están muy buenos, sobre todo en primavera y verano.

Cada vez que viajo y tengo que visitar un museo tengo que pagar. Es importante destacar que Buenos Aires tiene una gran cantidad de museos y centros culturales y son todos gratis. En los próximos 2 años BA va a sufrir una de las transformaciones más importantes. Esto surge a partir de una combinación de iniciativas privadas, públicas y de los propios vecinos de la ciudad. Vamos a poder disfrutar de una Rueda de la Fortuna como mirador, trenes elevados que evitarán la congestión del tránsito en los cruces de vías, más cantidad de polos gastronómicos y más espacios verdes.

No se trata de promocionar BA sino de que salgan de la zona de confort y se den cuenta que tenemos una de las ciudades más lindas del mundo, que tiene una vida nocturna única que te permite tomar un helado a las 12 de la noche o cenar hasta altas horas de la madrugada.

Buenos Aires, nuestra ciudad, los está esperando, así que denle una vuelta. •



Arriba: Pasaje Cabrera, Palermo. Bajo estas líneas arriba: Turista en Buenos Aires. Abajo: Paseo Marcela Iglesias. Derecha: Estacion Catedral Subte D.

RECOMENDADOS

- **Un imperdible:** Librería Ateneo Grand Splendid
- **Un bar oculto:** Nicky Harrison
- **Un bar notable:** Tortoni (a las 20 hs hay show de tango)
- **Un bar hermoso:** Café Rivas
- **Un parque:** El Rosedal de Palermo
- **Un roof top:** Crystal Bar (todo el año) / Sky Bar (primavera-verano)
- **Un museo:** Museo de Arte Decorativo (no se pierdan sus jardines y su café)
- **Una linda postal porteña:** Intersección de Calle Florida y Diagonal Norte
- **Un buen asado:** Cabaña Las Lilas
- **El mejor medio de transporte:** caminar o subte



MINI BIO / CYNTHIA MARTÍNEZ WAGNER.

Diseñadora gráfica y ciudadana porteña. Fanática de los viajes. Solía caer en la rutina cuando de mi ciudad se trataba. Hasta que decidí que Bs.As. sería mucho más que mi zona de confort. Cambié mis hábitos y logré sentir ese “gustito turista” del que tanto disfruto cuando viajo. En Agosto de 2015, lancé el blog donde empecé a compartir mis hallazgos y consejos, ayudando así a turistas primerizos y a ciudadanos rutinarios, a explorar y disfrutar la ciudad al máximo.



AHORA LOS RESULTADOS DE TUS IMÁGENES POR MAIL

A partir de ahora también vas a recibir
un link de acceso a los
informes de tus estudios

El desafío de incentivar la lectura en los niños

Fundación Leer trabaja para contribuir con la formación de una sociedad en la cual la lectura esté instalada en la vida diaria de las familias.

Fundación Leer nace en el año 1997, con el objetivo de poder contribuir, desde el sector privado a la educación de los niños de nuestro país. El deseo de la Fundación es: que cada niño pueda acceder a un libro nuevo, que puedan valorar y disfrutar de la lectura, que la lectura se instale en el hogar como una práctica diaria y que los padres comprendan la importancia de leer a sus hijos. Buscan que los maestros tengan las herramientas para apoyar el desarrollo de los niños como lectores ávidos y autónomos y que la lectura se instale en cada comunidad.

Quienes forman parte de la fundación creen que la educación es el eje que atraviesa todos los momentos de la vida y por eso, no basta con darle un libro a un chico en la mano, sino que hay que guiarlo y por sobre todo acompañarlo en su construcción como lector.

En sus inicios y para comenzar la tarea, firmaron un acuerdo de licencia con Reading is Fundamental, Inc., una de las organizaciones más grandes que en los Estados Unidos promueve la lectura en los chicos, en los jóvenes y las familias. A lo largo de estos veinte años de trabajo ininterrumpido, la Fundación Leer ha generado, además, una importante cantidad de proyectos y campañas propias. Recientemente y por su gran labor, fueron reconocidos con el Premio Konex de Platino en la categoría Entidades Culturales.

Sus programas educativos acompañan a los niños desde que nacen hasta los 18 años en todas las instituciones

por las que pasa. Estos programas se implementan tanto en escuelas como en bibliotecas, hospitales y centros comunitarios y una de las características principales es su alcance nacional. Dos aspectos clave de los programas son el acceso al libro y la capacitación de maestros, educadores, referentes de la comunidad y familias. En este sentido, hay proyectos que incluyen a las nuevas tecnologías, capacitaciones para docentes que quieren profundizar sus conocimientos sobre la enseñanza de la lectura, talleres para padres y campañas que invitan a leer desde diferentes soportes como el celular, tablet o computadora personal.

Dentro de las iniciativas más importantes de la Fundación, se encuentra la Maratón Nacional de Lectura que ya va por su 17ª edición y año a año reúne a miles de instituciones en todo el país con un mismo objetivo: transmitir el amor por la lectura. En su última edición participaron más de 5.400.000 niños, jóvenes y adultos. La Maratón ha logrado ser un brillante camino de alianza público privada y ha dado el espacio para que voluntarios de todo el país y empresas que desean sumar sus energías para que los chicos lean, puedan encontrar un canal para decirle ¡sí a la lectura!

Otro proyecto de gran envergadura es Leer 20-20 que, mediante una plataforma digital e inclusiva, aspira a que todos los niños del país logren leer 20 libros en el año. Si en cada hogar los niños logran este objetivo, ¡los niños llegarán a sus doce años habiendo leído al menos 240 libros! Y el día en

Patricia Mejalelat
y Cristina Segovia

Fotos: Fundación Leer



que todos los niños del país lo hagan, seguramente la Argentina será otra.

En cuanto a las formas de colaboración, se puede ayudar difundiendo el mensaje de la Fundación en las redes sociales, compartiendo las acciones entre conocidos, compañeros de trabajo y amigos para que se sumen como patrocinadores de los programas y hasta brindando un aporte mensual que puede realizarse a través del sitio web: leer.org.ar. Por pequeño que sea todo aporte suma, porque solo así es posible un cambio sustancial. •

Por Agustín Biasotti

“CUÁNTO MÁS SABOR TIENE LA COMIDA, MENOS CANTIDAD UNO COME”

Periodista gastronómico, escribió un libro que propone una dieta basada en alimentos frescos, consumidos en forma consciente



...“Si uno come una comida sin sabor, come, come y come en busca de encontrar satisfacción y no la halla, y entonces sigue comiendo.”...

Un día Peter Kaminsky se encontró con que su cintura había crecido desmedidamente. No le costó hallar al culpable: hacía ya varios meses que había comenzado a escribir una columna gastronómica en el diario The New York Times, para la cual debía recorrer diariamente restaurante de comida étnica. Estaba comiendo mucho y el problema es que tenía que seguir haciéndolo: era su trabajo. Comenzó a caminar, eso ayudó, pero no era suficiente. Un día se negaron a renovar la póliza de su seguro de vida, y entonces decidió que era necesario un cambio radical. Tenía que empezar a comer diferente.

Kaminsky tuvo éxito, bajó de peso y logró mantenerlo. Entonces decidió escribir un libro para contar su método. El libro se llama Inteligencia culinaria. El arte de comer sano (y muy bien) (Ed. Tusquets), que se basa en darle sabor a las comidas para que la saciedad llegue por el placer obtenido y así comer menos cantidad. Su método tiene como elementos fundamentales el evitar los alimentos industriales y el cocinar uno mismo su propia comida. De eso habla este destacado periodista y escritor (es autor, entre otros, de Siete Fuegos, junto a Francis Mallmann) en esta entrevista.

-¿Qué es aquello que denomina inteligencia culinaria?

-Es comer de una forma que sea satisfactoria, que traiga placer, y que al mismo tiempo sea saludable. Pienso que el placer tiene que funcionar como una guía. Por eso utilizo un concepto que es “sabor por caloría”. Cuanto uno más puede incrementar el sabor de cada bocado que come, mayor es la satisfacción que obtiene y más fácil es estar satisfecho con menos cantidad de alimento. Si uno come una comida sin sabor, come, come y come en busca de encontrar satisfacción y no la halla, y entonces sigue comiendo.

-¿Qué lo llevó a esta búsqueda por modificar la forma de alimentarse?

-Tuve que hacerlo por un tema de salud, aunque en el largo plazo todos son temas de salud con nuestras dietas. Empecé a tomar medicamentos para la hipercolesterolemia y luego se negaron a renovarme la póliza del seguro de vida. Entonces, me tomé en serio los consejos de mi médico y me propuse reformular mi dieta. Cambié lo que como y el talle de mis trajes se achicó, y ya no tuve problemas de respiración al agacharme para atarme los cordones.

El primer paso fue romper con el hábito de comer sin conciencia y eliminar los alimentos procesados, reemplazándolos por alimentos hechos con ingredientes frescos en su pico de sabor.

-Uno de los factores detrás de la mala alimentación es que en muchos hogares no se cocina, y se recurre al delivery o a los alimentos industriales.

-No creo que uno pueda alimentarse en forma saludable si uno no se cocina, o si no tiene a alguien que lo haga por uno. Una gran recomendación es cocinar lo que uno pueda en la forma en que pueda, y no tratar de cocinar de la forma que uno ve en televisión. Porque, por empezar, la gente que cocina en televisión no cocina en su casa como lo hace en televisión. Cocinar cosas simples hechas simple pero con atención puede hacer que sean tan buenas y deliciosas como las más elaboradas. Pero no es algo automático aprender a cocinar. Y si uno lo trata de hacer más rápido, lo termina odiando.

-¿Hay una pérdida de contacto con los alimentos tal cual vienen de la naturaleza?

-El otro día, en una experiencia realizada en un colegio, una persona le mostró remolachas a los chicos ¡y no sabían lo que eran! Nunca habían visto nada parecido, nunca habían visto un vegetal que no viniera dentro de un envase plástico. Es fundamental que uno sepa de dónde viene la comida.

-¿Qué consejos puede dar para cuando uno sale a comer a un restaurante?

-La Argentina es como los Estados Unidos: los platos son enormes. Cuando salgo a comer con mi mujer, pedimos dos entradas y un plato, lo compartimos y a veces es incluso mucho. La idea de comer una entrada, un principal y un postre te va a matar. Con respecto al alcohol, hoy hay una costumbre de empezar con un cóctel y luego pasar al vino. Bueno, no hacen falta ambos. Yo cuando salgo a comer empiezo tomando soda, para bajar la sed, y luego paso al vino. Y el postre... son bombas atómicas de



calorías. ¿Querés algo dulce? Compartilo: un postre tiene calorías para cuatro comensales.

-¿Es importante ser consciente del acto de comer?

-Por supuesto. Si uno no piensa en lo que come cuando come, y come sin pensar en nada, es como cuando uno come pochoclo en el cine, lo hace automáticamente. Pero si te tomás el tiempo de cocinar algo, invertís tiempo y emoción en ello, vas a prestar atención al momento de comer. Y una vez que empezás a prestar atención es como el vino, que uno comienza a descubrir de qué se trata, a disfrutarlo, y se da cuenta que no hace falta beber en exceso para obtener placer. •



Por Silvina Marchetti de Euca Tigre
Fotos: Gentileza de Euca Tigre

AVENTURA, DIVERSIÓN Y ADRENALINA EN UN SOLO LUGAR

Un parque diseñado para quienes disfrutan de los desafíos al aire libre.



Euca Tigre es un parque de juegos en altura donde se practica Arborismo, es decir juegos entre arboles con distintos tipos de dificultades. Euca nace gracias a Sandrine y Daniel Rivier, ella francesa y él suizo, fueron quienes montaron el primer parque de Juegos en altura, al lado del río Atuel, sobre árboles de Eucaliptus añejos y muy fuertes, en San Rafael Mendoza.

El parque empezó a recibir grupos educativos y luego turistas y así comenzaron a transitar el camino que los llevo a construir un parque el doble de grande que San Rafael, pero en Buenos Aires. Junto a Pablo Barrios lo hicieron posible y hoy lleva ya 5 años de operación.

Se trata de un lugar que te invita a jugar en familia o amigos y dispone de más de 105 juegos en altura, tirolesas, Vértigo (dispositivo de Caída Libre Controlada) y el Euca Mini, para los más pequeños. Quienes lo visitan se pueden quedar tranquilos de que dispone de la máxima seguridad y está construido bajo las más estrictas normas europeas exigidas para esta actividad. Cuenta con la primera línea de vida continua SafeRoller (Suiza) instalada en la Argentina, donde a partir del inicio del juego y hasta que termina, no hay posibilidad de soltarse.

Los motivos para ir al parque pueden ser: un festejo de cumpleaños, una salida con amigos o familia, o quizás una actividad de team building programada con un equipo de trabajo. Abre todo el año de miércoles a domingos, y espera grupos por la mañana, por la tarde y hasta de noche. Euca Nocturno opera solo en enero y febrero, con luces en los cascos, lo que hace aún más divertido trepar y desafiar los límites.

Euca no deja de innovar y entre sus propuestas ha creado el día de sonrisas, un programa para chicos con pocos recursos que no pueden pagar la entrada al parque y a quienes se los invita de manera totalmente gratuita a disfrutar del mismo. Además cuenta con el Euca Móvil, una unidad de juegos autoportantes para llevarlos a donde se requiera. Es una unidad que se arma en 4 horas sobre cualquier superficie y es ideal para centros comerciales, family days, balnearios de la costa, hoteles, centros de capacitación, campings y parques nacionales.

Por todo esto y mucho más, el Parque aéreo más grande de Sudamérica espera a todos para jugar y treparse de los árboles, como en la infancia, pero con el equipamiento necesario para estar totalmente seguros en la altura. •

Entrenamiento a distancia. Tips para motivarse y entrenar sin excusas.

Cada vez más plataformas permiten llevar la rutina de actividad física en el celular

Daniel Tangona, personal trainer de las celebridades, no se cansa de decirlo: las excusas engordan. Que no tengo tiempo, que no sé qué hacer, que no encuentro el lugar adecuado... son frases que en algún momento todos pronunciamos. Atentos a la dificultad que implica incorporar una rutina de actividad física y mantenerla en el tiempo, expertos en fitness han desarrollado plataformas que se descargan en el celular, y que permiten entrenar cuando uno puede, donde puede y con los elementos que tiene a mano.

“Los horarios y el lugar no dejan de ser una barrera para muchos que quieren mantener un estilo de vida activo, y que hoy demandan una forma de ejercitar que se adapte a su conveniencia de horarios y de espacios, del mismo modo que lo hacen Netflix o Spotify”, dice Guillermo Vélez, director de la revista Mercado Fitness, que explica que las modernas plataformas funcionan como Netflix: tienen algoritmos que ofrecen al usuario el tipo de actividad física que le gusta en función de sus elecciones.

Hay plataformas para todos los gustos y necesidades: Kropp Anywhere,

por ejemplo, ofrece videos de clases de entrenamiento funcional; Dafne Schilling aporta rutinas online de una mezcla de yoga, baile y meditación llamada Yoga Booty Ballet; Ile Agüero, especialista en fitness femenino, tiene videos de distintas disciplinas como HIITo MAT; mientras que la licenciada Marina Vázquez creó un campus virtual para realizar el seguimiento online de los aspectos nutricionales de la práctica de actividad física.

“Tanto en la práctica de actividad física como en el seguimiento de un plan nutricional es fundamental que la persona mantenga la motivación, y ese es un punto fuerte de la modalidad online, que evita el tedio de la rutina y permite un contacto cotidiano similar al de la redes sociales”, comenta la licenciada Vázquez, que en su portal ofrece distintas herramientas como chats grupales para mantener alta la motivación. “Estas aplicaciones lo que ofrecen es la libertad para hacer lo que tenés ganas en cada momento, y eso ayuda a que no dejés de hacerlo”, agrega Ile Agüero, que pronto ofrecerá clases en vivo vía streaming, modalidad que cada vez gana más adeptos. •

LINKS PARA EMPEZAR

Las apps para entrenar online son fáciles de usar. Basta ingresar desde la PC o descargarlas en el celular, generar un usuario, en algunos casos pagar, ya que no todas son gratuitas, y luego elegir la actividad que se quiere realizar de un menú de opciones. A medida que pase el tiempo la plataforma comenzará a sugerir actividades afines a los gustos del usuario.

Entrenamiento funcional:
www.kroppanywhere.com
Yoga Booty Ballet:
www.dafneschilling.com
Nutrición deportiva:
www.marinavazquez.com
Training femenino:
www.ilefitfem.com



NOVEDADES Y CAMPAÑAS

DIAGNÓSTICO MAIPÚ LLEVA ADELANTE DIVERSAS ACTIVIDADES PARA LA COMUNIDAD, TANTO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIA COMO PARA PROMOVER EL CUIDADO DE LA SALUD

FESTIVAL DE INAUGURACIÓN

El sábado 1/12 realizamos un festival de inauguración de la sede Pilar, en el cual nos acompañaron 1300 familias de la zona.

Papá Noel, shows de circo, inflables y food trucks, fueron algunas de las atracciones que pudieron disfrutar grandes y chicos, en una tarde a pura diversión.



LOS RESULTADOS EN TU MAIL

En la búsqueda constante de mejorar las prestaciones que brindamos a nuestros pacientes, incorporamos el servicio de envío de resultados por mail. Consiste en el envío de un mail con un link de acceso para que el paciente pueda ver los informes tanto de sus estudios de imágenes como de sus análisis de laboratorio. Este sistema optimiza los tiempos de espera del paciente y funciona también como recordatorio de que todos los estudios permanecen disponibles en forma digital, en la APP y en Mi Portal Médico

VENTAJAS DEL NUEVO MAMÓGRAFO DE NUESTRA SEDE PILAR



El Mamógrafo Senographe Pristina de General Electric incorporado en nuestra Sede Pilar, además de ofrecer una precisión de diagnóstico muy superior para la detec-

ción del cáncer de mama, es anatómicamente más confortable para la paciente. Su diseño ergonómico reduce la tensión física con nuevas funciones que facilitan la colocación de la paciente durante la mamografía. Además, posee un sistema que permite que la propia paciente tenga el control sobre la compresión de la mama, durante el estudio. Entre otros beneficios, podemos destacar que reduce la cantidad de radiación y que tiene aplicaciones avanzadas como la posibilidad de inyección de contraste endovenoso para la mamografía espectral con realce de contraste.

¡CADA DÍA SOMOS MÁS!

En el 2018, batimos el record de pacientes atendidos en nuestra historia, superando los 900 mil. Este logro es para nosotros una enorme satisfacción y nos parece importante agradecerles a todos aquellos que nos confían el cuidado de su salud.



Más cerca de la naturaleza
que nunca.

NUK

Nueva mamadera NUK Nature Sense.



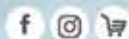
No importa lo que te hayan dicho, nadie puede igualar lo natural, tampoco nosotros. Pero sí podemos tomarlo como ejemplo y tratar de imitar sus perfecciones. Como resultado, hemos diseñado una mamadera que por primera vez, permite a los bebés disfrutar de una sensación natural al succionar, como si lo hicieran del pecho materno. Esto es gracias a los nuevos y minúsculos orificios que tiene el extremo de la tetina extra suave, al apoyo de los labios en la parte ancha, y a la válvula Anti-Cólicos NUK.

Descubrí la nueva mamadera NUK Nature Sense en:
www.nukargentina.com.ar

92% de los bebés aceptan la nueva mamadera.*

99% de las mamás recomendarían la nueva mamadera NUK Nature Sense entre otras*

NUK. Entendiendo la Vida.



www.nukargentina.com.ar

*Recomendamos el uso de mamadera para la leche extraída o cuando la alimentación natural no sea posible.

HACIA LA COMUNIDAD / CAMPAÑAS SOLIDARIAS

DURANTE 2019, PODRÁS
DISFRUTAR EN LAS SEDES:
VICENTE LÓPEZ, CABILDO,
SAN FERNANDO Y PILAR DE
LAS SIGUIENTES CHARLAS.

• **Informes e inscripción:**
Inscríbete ingresando a [www.
diagnosticoaipu.com/fundacion](http://www.diagnosticoaipu.com/fundacion)
Por consultas: inscripcionesfundacion@diagnosticoaipu.com.ar
o al 4837-7585

• **Auditorio Fundación
Diagnóstico Maipú:**
Av. Maipú 1668, 3er piso,
Vicente López

• **Auditorio Sede Cabildo:**
Av. Cabildo 457, 4to piso,
Belgrano.



Ciclo de prevención



Ciclo de charlas NUK

CICLO DE CHARLAS CON PUERICULTORAS, DESTINADAS A TODA LA FAMILIA Y COMUNIDAD.



"LACTANCIA MATERNA"

Cómo será el primer encuentro entre el bebé y su alimentación materna? ¿Cómo prepararse mejor para esta etapa? ¿Cómo ayudar al bebé y a su madre?

Esta charla es abierta a toda la familia, donde además se comparten tips y consejos.



CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

¿Qué recaudos son necesarios para esta etapa? ¿Qué representa una señal de alarma? ¿Cómo lidiar con problemas habituales?

Esta charla es abierta a toda la familia, donde además se comparten tips y consejos.



VUELTA AL TRABAJO Y PRIMERAS COMIDAS

¿Cómo es el proceso de reincorporación al trabajo para el bebé? ¿Cómo resolver la alimentación mientras la madre no está?

Esta charla es abierta a toda la familia, donde además se comparten tips y consejos.

CONSULTA REGULARMENTE EN NUESTRA WEB PARA ACCEDER A LAS PRÓXIMAS FECHAS Y ACTIVIDADES.



CICLO DE CHARLAS NEW GARDEN

Durante el año, podrás disfrutar de un conjunto de charlas orientadas a mejorar tu nutrición y alimentación. Cada encuentro incluye recetas saludables y sorteos de productos.



CICLO DE RCP

Durante 2019 realizaremos diversos encuentros junto a Cruz Roja Argentina, donde además de la maniobra de Reanimación cardiopulmonar, se ven algunos aspectos de primeros auxilios.

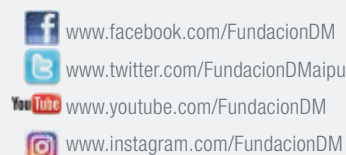
Estas capacitaciones tendrán lugar en colegios y espacios de Belgrano, Villa Urquiza, Recoleta, Vicente López, San Isidro, San Fernando y Pilar.



CICLO DE PREVENCIÓN ONLINE

También podrás participar de nuestros clásicos encuentros con profesionales de la salud, con charlas como Estrés o Cansancio, Postura y Dolores de Espalda, Vivir y convivir con hipoacusia, entre muchas otras.

• **Seguinos en:**



FDM ONLINE, LA NUEVA PROPUESTA DE FUNDACIÓN EN 2019

AHORA PODÉS VER EN VIVO CHARLAS DE PREVENCIÓN ESTÉS DONDE ESTÉS

Desde mediados de 2018 Fundación Diagnóstico Maipú comenzó un ciclo de charlas que se realizan exclusivamente online. Bajo un novedoso sistema de transmisión, cualquier persona y desde cualquier lugar puede ver las charlas que se desarrollen y realizar consultas a profesionales.

A través de la plataforma Facebook Live distintos especialistas disertarán sobre temas de prevención en 2019. Cuidados dentales, prevención de enfermedades respiratorias, cuidado de la piel en el verano, consejos de nutrición, corazón y vida saludable serán algunos de los contenidos que estarán disponibles.

Estas charlas son gratuitas, y poder acceder a ellas en vivo es muy fácil.

Es recomendable inscribirse en el formulario de la misma dispuesto en nuestra web (www.diagnosticomaipu.com/fundacion) de manera de recibir las indicaciones y el paso a paso. Cualquier persona puede verla, aún si no dispone de una cuenta de facebook.

Además, estas charlas quedan disponibles para ser vistas posteriormente en Fundación TV, donde también podrás ver charlas presenciales anteriores y diversos contenidos.

EL RINCÓN DE LA FUNDACIÓN

En las recepciones Diagnóstico Maipú están ubicados los contenedores de Fundación, especialmente diseñados para organizar las donaciones de tapitas de plástico y papel destinadas al programa de reciclaje de la Fundación Garrahan. Te invitamos a acercarnos tu donación de papel y/o tapitas..•



Selma

Tu farmacia de cabecera



En Selma encontrarás el medicamento que estás necesitando, una amplia línea de productos para el cuidado de la salud y belleza, y el consejo experto de su gente.

Más de tres décadas de dedicación a los clientes, nueve locales en Zona Norte, Gran Buenos Aires y Belgrano, un centro de compras propio y un laboratorio de alopátia y homeopatía.

En Selma encontrarás tu farmacia de cabecera.

BELGRANO - SALVATORI / Av. Juramento 2013
OLIVOS / Av. Maipú 3201
BÉCCAR - TOMKINSON / Tomkinson 2995
SAN ISIDRO II / 9 de Julio 329
VILLA ADELINA / Av. Paraná 6502
SAN ISIDRO / CENTENARIO / Av. Centenario 300
VICENTE LÓPEZ / Av. Maipú 699
MARTINEZ / Av. Santa Fe 2698
LA LUCILA / Rawson 3785

www.farmacias-selma.com.ar

Por Manuela Lorenzo

@come.consciente

CRACKERS CASERAS! SUPER CROCANTES, VEGANAS, 100% INTEGRALES Y DELIDELIDELI!



INGREDIENTES

Integrar en bowl con ayuda de las manos:

- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 taza de avena instantánea (uso @ quaker_arg paquete azul!)
- 1/2 taza de harina de almendras (se puede reemplazar por salvado de avena, o avena
- 3 cdas soperas de semillas *extrafina paquete verde)*
- 2 cdas soperas de aceite extra virgen
- 1/3 taza de agua
- condimentos a gusto opcional, yo use sal marina, ajo y comino en polvo!

PROCEDIMIENTO

Hacer un bollo, y luego dividir en porciones, hacer trufas pequeñas y aplastarlas con palma de manos para darle forma, colocarlas en placa para horno previamente engrasada o con papel manteca o placa de silicona para que no se peguen, y cocinar a temperatura media unos 25-30 minutos aprox!

Quedan ES-PEC-TA-CU-LA-RES!

CHOCOTORTA PANCAKE



INGREDIENTES

Ingredientes base

- 1 huevo + 1 clara
- 1/3 taza de harina de almendras
- 1 cda soperas de cacao
- 1 cdita de stevia
- 1 cdita de polvo para hornear

Ingredientes toppings

- 1 cda de queso crema descremado + 1 cda dulce de leche sin azúcar
- Chips de chocolate + cacao nibs

PROCEDIMIENTO

Licuar todos los ingredientes de la base
Cocinar vuelta y vuelta en panquequera/sarten de teflon

Servir, mezclar 1 cda de queso + 1 cda de dulce de leche, untar panqueque

Colocar chips y cacao nibs por encima

ATELIER DU CORPS

#ATELIERPLANBELLEZA

Llegá Bomba al Verano

#PlanBody

CORPORAL \$11.990

#PlanFace

FACIAL \$10.990

#PlanSpa

SPA \$9.990

#PLANBODY - 10 SESIONES DE PRESSOR + 10 SESIONES DE BODYTER + 10 SESIONES DE MESOTERAPIA CORPORAL. \$11.990

#PLANFACE - 10 SESIONES DE PUNTA DE DIAMANTE + 10 SESIONES DE PEELING + 10 SESIONES DE MESOTERAPIA FACIAL. \$10.990

#PLANSIPA - 10 SESIONES DE CAMA CRYSTAL + 10 SESIONES DE MASAJE HOLÍSTICO INTEGRAL + 10 SESIONES DE PRESSOR. \$9.990

EDUARDO SCHIAFFINO 2183 | RECOLETA, CABA - WWW.ATELIERDUCORPS.COM - INFO@ATELIERDUCORPS.COM

TELÉFONOS **4805-1905** | **4805-1465**

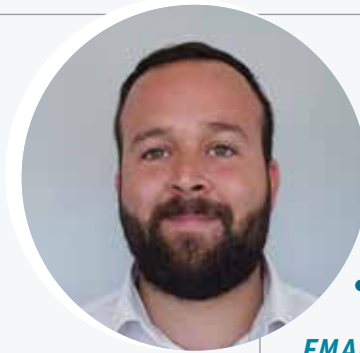
f SPAATELIERDUCORPS

📍 ATELIER.DU.CORPS

🐦 @ATELIERCORPS

NUESTROS COLABORADORES

UNA MIRADA HACIA EL INTERIOR DE DIAGNÓSTICO MAIPÚ EN LAS PALABRAS DE SUS EMPLEADOS



CEREMONIA DE RECONOCIMIENTO A LA TRAYECTORIA

En el mes de diciembre, como todos los años, realizamos la Ceremonia de Reconocimiento a la Trayectoria en la que homenajeamos a 47 colaboradores que nos acompañan desde hace 10, 20 y 30 años. Se entregaron

menciones y premios por la dedicación, la constancia y la lealtad demostrada por todos ellos durante tantos años. El Dr. Adrián Clavelli, quien cumplió 30 años en la institución, dirigió unas palabras en el marco de un clima de emoción.

EMANUEL VARGAS Asistente de Resonancia y Tomografía

Comencé en Diagnóstico Maipú en agosto del 2012. Envíe mi CV por mail y enseguida me llamaron. Mi primera entrevista la tuve con Santiago Maggio, un excelente compañero. Después de pasar por varias entrevistas con el área de Supervisión, me dieron una gran noticia para mí, había sido seleccionado para trabajar en el Centro Único de Atención Telefónica. Allí estuve dos años y luego pasé por varios sectores: Turnos personales, entrega de estudios, recepciones varias y fui cajero durante un tiempo. La posibilidad de estar en distintas áreas, ahora me permite tener una visión general de cómo funciona Diagnóstico Maipú.

Además de las tareas que uno lleva a cabo, siempre surgen anécdotas del día a día. La que más recuerdo es en el área de Turnos personales. Ese día una paciente le preguntó a una compañera que le explicara cómo se realizaba una ecografía transvaginal, mi compañera se lo explicó muy metódicamente, pero yo estaba bordó!

Actualmente soy Asistente de Resonancia Magnética y Tomografía Computada. Llevo algo más de un año acá y estoy muy contento con mis compañeras que me tratan muy bien, tenemos un lindo ambiente de trabajo.

La verdad que me siento muy bien en la empresa y estoy sumamente agradecido porque en estos 6 años y medio que llevo no he parado de aprender cosas nuevas todo el tiempo.



BÚSQUEDAS LABORALES

¡Te estamos buscando! Si te interesa alguna de nuestras búsquedas vigentes y publicadas en www.diagnosticomaipu.com, ingresá tu CV ahí mismo o envíalo por mail a busquedasrhh@diagnosticomaipu.com.ar

Premiados por los 30 años de trayectoria junto a directivos. Dr. Eneas Pampliega (Director), Cdor. Fabián Novotny (Gerente Financiero), Dr. Raúl Pissinis (Director), María Margarita Reta (Técnica de Medicina Nuclear), Dr. Adrián Clavelli (Jefe del Servicio de Ecografía y Doppler), Dr. Jorge Carrascosa (Director), Cdor. Germán Flecha (Gerente General y Administrativo), Dra. Patricia Carrascosa (Jefa del Departamento de Tomografía Computada y Resonancia Magnética).



Proyectamos y dirigimos
la obra de la nueva sede de
Diagnóstico Maipú en Pilar.

udw Ures
Devalle
Wild
Mendoza
arquitectura para la salud

www.udwarquitectos.com.ar (+54) 11 4704 9079



TU HISTORIAL DE ESTUDIOS Y TURNOS, MÁS CERCA



TURNOS Y
RESULTADOS
ONLINE

WEB +
APP +



APP: Buscá “Diagnóstico Maipú”
en Google Play Store (Android)
o en App Store (iOS) y descargala.

WEB: Ingresá y registrate en
www.diagnosticomaipu.com/miportalmedico

**DIAGNOSTICO
MAIPU**

DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES-LABORATORIO