

CONCEPTO MAIPU

UNA PUBLICACIÓN DE DIAGNÓSTICO MAIPÚ



Ser solidario

Las estadísticas muestran que es muy alto el porcentaje de argentinos dispuestos a participar de actividades de voluntariado

.n° 10
Diciembre 2015

• **NOTABLES/
HUERTAS ORGÁNICAS**

Un programa las promueve en comunidades vulnerables

• **SALUD/
HIPERTENSIÓN**

Claves para prevenir y combatir esta afección

• **FUNDACIÓN/
LA PAZ**

Ese objetivo que todos deseamos



MI PORTAL+ MÉDICO

CUIDAR A MI FAMILIA ASÍ ES MÁS FÁCIL

"Ahora ingreso a diagnosticomaipu.com, elijo el turno que quiero en el momento que quiero, puedo ver los resultados de mi familia, reenviarlos por mail, y por primera vez, tengo guardado el historial de todos."

Resultados Online 

Turnos Online 

Historial de estudios de la familia 

Ingresa a www.diagnosticomaipu.com/miportalmedico y seguí los pasos. ¡Es muy simple!

Turnos: 4837-7777 Administración: 4837-7555 / www.diagnosticomaipu.com
Horarios de atención: Lunes a Viernes de 7:00 a 20:00 hs. y Sábados de 7:00 a 13:00 hs.
Vicente López | Av. Maipú 1668 • Martínez | Av. Santa Fe 1459 • San Isidro | Alsina 30
Clínica Bazterrica | (RM y TC) Junca 3002, CABA. • Cabildo | Av. Cabildo 457, CABA.
Villa Urquiza | Av. Olazábal 5670, CABA. • [f](https://www.facebook.com/diagnosticomaipu)diagnosticomaipu [t](https://twitter.com/diagmaipu)@diagmaipu



DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES-LABORATORIO

Participar

Dr. Jorge Carrascosa
Director de
Diagnóstico Maipú

Estamos frente al cierre de un año que ha sido muy especial. Un año en el cual los argentinos fuimos un poco menos individualistas y nos convertimos por momentos en más ciudadanos. Un año en el que, por primera vez, varias generaciones se vieron unidas por una temática común.

Y lo que se logró, más allá de cualquier resultado, fue muy positivo. La pluralidad, la participación y la energía puesta en busca de un objetivo transforman y atraviesan fronteras.

En Diagnóstico Maipú reina ese espíritu desde hace muchos años. Hemos aprendido que el trabajo interdisciplinario en equipo y la multiplicidad de miradas nos fortalecen. Y ese trabajo en equipo es el que nos permite sostener la excelencia médica y la calidad de atención de nuestros pacientes.

Por eso, y siguiendo con este renovado espíritu de participación, queremos convocar a los pacientes a que se sumen, participen y nos exijan cada día más, porque a partir de las críticas se construyen cosas grandes. La riqueza de los comentarios nos alienta y nos estimula a asumir la responsabilidad que implica evolucionar.

Estamos enfocados en mejorar día tras día la experiencia de nuestros pacientes. Es un desafío grande, pero tenemos la convicción de que el camino de escuchar, analizar, entender e implementar es el que le agrega verdadero valor a nuestro servicio.

Diagnóstico Maipú somos todos. Estamos esperándolos. Queremos escucharlos.



SUMARIO

3

EDITORIAL

6

CÓMO GENERAR UN ESPACIO FAMILIAR AJENO A LAS PANTALLAS

8

HUERTAS ORGÁNICAS

10

EMBAJADORES DEL CORAZÓN Y EMBAJADORAS ROSAS

12

HIPERTENSIÓN: EL ENEMIGO SILENCIOSO

14

CLAVES PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD RENAL

16

LA PAZ, ESE OBJETIVO QUE TODOS DESEAMOS

18

SOLIDARIDAD. LOS QUE AYUDAN, LOS QUE ESTÁN DISPUESTOS A AYUDAR

22

CROACIA, UN DESTINO PARA DESCUBRIR

24

CUANDO LA CULTURA TOMA LA CALLE

26

«EL MONTAÑISMO ES LA CONEXIÓN MÁS HONDA QUE PUDE EXPERIMENTAR CON LA NATURALEZA»

28

ACCIONES Y CAMPAÑAS

30

HACIA LA COMUNIDAD/ CAMPAÑAS SOLIDARIAS

32

RESTAURANTES DE ALTURA

34

NUESTRA GENTE REDES SOCIALES

18

Solidaridad. Los que ayudan, los que están dispuestos a ayudar



22



32

STAFF

DIAGNÓSTICO MAIPÚ

Directorio

Dr. Oscar Blejman
Dr. Jorge M. Carrascosa
Dra. Patricia M. Carrascosa
Dr. Eneas Pampliega
Dr. Raúl C. Pissinis

FUNDACIÓN DIAGNÓSTICO MAIPÚ

Directora

Dra. Graciela Fernández Alonso

STAFF CONCEPTO MAIPÚ

Editora responsable

Laura Álvarez

Editor de contenidos

Sebastián A. Ríos

Coordinadora de comunicación

Micaela Fioti

Diseño

Camarote-BRD

info@camarotebrd.com.ar

Colaboran en este número:

Francisca Álvarez, Agustín Biasotti, Cecilia Fenili, Graciela Fernández Alonso, Virginia Fernández Maldonado y Juan Pablo Siccardi

Corrección

María José Rodríguez Murguiondo

Contacto comercial

Cristina Segovia
marketing@diagnosticomaipu.com.ar

Impresión

Mundial S. A.
José Cortejarena 1862 CABA
(C1281AAB)

RNPI: 5068137

Reconquista 336, piso 8°
(C1013ABH) CABA, Buenos Aires

Esta edición fue impresa íntegramente con papel Euro Art Plus de Sappi Ltd., procedente de bosques gestionados de manera sostenible, basado en un manejo forestal ambientalmente apropiado, socialmente beneficioso y económicamente viable, conforme los requisitos de los estándares internacionales FSC (Forest Stewardship Council A. C.)



ANUNCIAR EN CONCEPTO MAIPÚ

Tirada
10.000 ejemplares

Envío digital
a 300.000 pacientes

Compartido en Facebook
con 30.000 fans

Público objetivo
Hombres y mujeres mayores de 25 años

Target
Entrega en mano a 950 ejecutivos de Instituciones de Salud y Empresas de Medicina Prepaga

Zona geográfica
Zona norte de GBA, Belgrano, Palermo, Colegiales, Coghlan, Villa Urquiza

Contacto: marketing@diagnosticomaipu.com.ar / (011) 4837-7555 int. 1252

Estuvimos,
estamos...
y estaremos siempre



TEMISLOSTALO
Excelencia farmacéutica

Más de 40 años ininterrumpidos
junto al Médico Radiólogo

Zepita 3178 - C1285ABF
Cdad. De Buenos Aires - Argentina
TEL: 4837-4800
www.temislostalo.com.ar

TEMISLOSTALO
Excelencia farmacéutica

Por Agustín Biasotti

Cómo generar un espacio familiar ajeno a las pantallas

Dar el ejemplo, dejando de lado celulares en momentos de reunión familiar, y generar actividades compartidas de interés para todos los integrantes de la familia son clave.

La percepción cotidiana de que las pantallas (y ya no solo televisión, sino smartphones, tablets y PC) dominan la vida cotidiana de las familias es fácil de confirmar con las estadísticas locales y globales. En los Estados Unidos, según The Kaiser Family Foundation, los niños y adolescentes de 8 a 18 años pasan más de 7,5 horas diarias en las redes sociales. En la Argentina, la encuesta de Microsoft «La Nube: seguridad y confianza en Internet» muestra que casi la mitad de los adolescentes porteños no apaga nunca el celular o la PC, ni siquiera durante las horas de sueño. «Casi la mitad de los adolescentes están las 24 horas conectados, mientras que el resto solo apaga las pantallas al irse a dormir», confirma la especialista en medios digitales Roxana Morduchowicz, autora del estudio.

Esta realidad tan estudiada entre los nativos digitales no dista mucho de la de los adultos, que también son adictos a las nuevas tecnologías. Esto da como resultado, en el hogar, una dinámica en la que las miradas no se cruzan, por estar atentas a las pantallas. «La vida urbana dificulta mucho la salida de la “ventana” que implica la pantalla», advierte el psicólogo Miguel Espeche, coordinador del Programa de Salud Mental Barrial del Hospital Pirovano. «Es común que esto ocurra en la familia, sobre todo a partir del momento en que uno o ambos padres regresan a su hogar luego del trabajo, y a su vez los niños o adolescentes regresan de pasar varias horas en sus instituciones educativas. Todos sienten que han estado varias horas privados de la libertad del uso de todo tipo de pantalla, aun cuando llevan y usan

los celulares en los colegios...», coincide Felisa Lambersky de Widder, médica pediatra y psicoanalista de la Asociación Psicoanalítica Argentina.

Esta misma situación de falta de interacción entre los integrantes de la familia que se encuentran absortos ante la pantalla se repite luego el fin de semana, agrega Widder, que advierte que esto ocurrirá «a menos que hagan algunas actividades compartidas por toda la familia, lo cual es aconsejable para frenar esta especie de “adicción”, ya que estas cuestiones obstaculizan el diálogo y el intercambio verbal entre todos los miembros». Pero ¿qué hacer? ¿Cuáles son los momentos más apropiados para interponer un apagado de pantallas familiar?

Casi la mitad de los adolescentes porteños no apaga nunca el celular o la PC, ni siquiera durante las horas de sueño.

«Es muy importante que la cena, que en nuestra sociedad es el momento de encuentro de la familia, se designe como un espacio para dialogar y conocer qué ha hecho cada uno de sus integrantes en ese día, o bien para conversar acerca de alguna dificultad de hijos y de padres si se trata de algo que se puede compartir entre todos», responde Widder, que señala la importancia también de generar espacios de diálogo no solo cuando toda la familia se encuentra reunida, sino en toda aquella oportunidad en que dos de sus integrantes comparten una actividad (el viaje al colegio, por ejemplo). Generar un espacio libre de pantallas requiere un acuerdo: que todos, chicos y grandes, se comprometan a dejar los celulares a un lado por tiempo acotado.

Claro que los padres deben dar el ejemplo. «Si ellos hablan con los ojos en la pantalla, se habilita el permiso a los hijos», advierte la pediatra y psicoanalista, y agrega: «Si buscan limitar los aparatos y favorecer el intercambio dialogado, palabra mediante, deben educar con el ejemplo y limitar los horarios de pantallas, pero fomentar tareas o distracciones, como el deporte o los juegos de mesa, que sean acordes con la edad de cada uno». Espeche, por su parte, señala: «En chicos de corta edad, el hacer actividades juntos ayuda. Juegos en conjunto, incluso los de pantalla si no queda otra, pero compartidos. Estar al aire libre ayuda, y en eso son favorecidos aquellos que eligen actividad deportiva o campamentos, por ejemplo. Si se genera una cultura de juegos de mesa también se estimula no solamente el juego en sí, sino que el intercambio y aprendizaje de reglas de juego y el conocimiento mutuo».

«El hecho de no solamente mirar, sino de participar de la actividad es interesante y, por otro lado, la música o la lectura compartida también valen. En los hechos, lo que hay que tener en cuenta es que las actividades que se asimilan mejor surgen del interés en sí mismo y no de algo “antipantalla”. Y si eso forma parte de la cultura familiar desde que los chicos son pequeños, la cuestión se hace más fácil y natural», concluye Espeche. •

Por Sebastián A. Ríos
Foto: Beatriz Palacios



Huertas orgánicas

Beatriz Palacios creó un programa de huertas orgánicas en la zona norte, que cuenta con el apoyo del INTA

A veces, pareciera que para ver la luz algunos proyectos requieren que se den en coincidencia ciertas coyunturas en el momento y en el lugar indicado. Este es el caso del proyecto de huertas orgánicas de Beatriz Palacios, productora de seguros y vecina de Las Lomas de San Isidro. Ante una realidad macroeconómica difícil en el país y el interés cada vez más generalizado de los consumidores por incorporar en sus dietas alimentos de calidad, Beatriz decidió darle cuerpo a la idea que venía abrigando desde hacía tiempo, y que hoy se traduce en un programa que permite ayudar a ciertas comunidades vulnerables en particular, pero que tiene beneficios para toda la sociedad.

Si bien el objetivo es estimular a toda la población y crear conciencia de los beneficios del consumo de vegetales orgánicos, Beatriz encontró en los niños unos excelentes receptores: «A ellos, les resulta natural orientar sus hábitos hacia temáticas como la producción sustentable, y es por eso que se los considera agentes de cambio capaces

de llevar a sus hogares los conocimientos adquiridos y ponerlos en práctica junto a sus familias –cuenta Beatriz–. Se busca estimular la incorporación de áreas verdes en las escuelas y en las comunidades, y otorgarles a los alumnos la posibilidad de construir su propia huerta». En este lugar, las escuelas se convirtieron en aliadas indispensables para difundir su proyecto de huertas solidarias. El otro punto de apoyo del programa es el INTA, que provee de manera gratuita las semillas.

El proyecto de huertas orgánicas presenta una gran cantidad de beneficios. Desde la visible mejora en la forma de alimentarse que resulta de pasar del consumo de verduras cultivadas de forma masiva al cultivo sin pesticidas hasta el ahorro económico que representa el no tener que gastar dinero para hacerse de vegetales, pasando por el

aprendizaje sobre la reutilización de residuos en forma de compost como abono natural. Un efecto secundario inevitable, pero a la vez muy positivo, es la acción terapéutica que el trabajo con la tierra tiene para las personas, ya que el contacto con la naturaleza devuelve salud y bienestar, e incluso en muchos casos se convierte en una motivación de vida.

El proyecto, que en una primera etapa está dirigido a personas de bajos recursos que viven en el corredor formado desde Avenida General Paz hasta Tigre, permite tender un hilo invisible que une a los diversos individuos e instituciones que forman parte de la sociedad, ya que en las escuelas se les enseña a los niños la importancia del desarrollo sustentable –para esto, los docentes son debidamente instruidos–. Luego son ellos los que llevan a sus casas estas novedades que, si todo se desarrolla como se desea, son puestas en práctica por la familia en grupo. Así, se genera un nuevo espacio compartido entre sus integrantes. •

Pampers
Recién Nacido

Nuestro pañal más seco y más suave para la piel de tu recién nacido.

extra suave

Pampers recién-nacido recién nacido

RN

Pampers sensitive

P&G

Embajadores del Corazón y Embajadoras Rosas

Dos campañas realizadas a partir de pacientes reales que brindan su testimonio a toda la comunidad, para ayudar a tomar conciencia sobre la importancia de cuidarse y de realizarse chequeos en forma periódica.

«Tuve un dolor de pecho, fui al médico y él me indicó todos los estudios que tenía que hacerme. Tengo 6 stents. Si pudiera volver el tiempo atrás, pondría especial atención en los buenos hábitos alimenticios. Recomiendo que visiten al médico regularmente y no fumar». **EDDY**



«Soy cardíaco. Tuve un infarto en abril de 1998 y a partir de ese momento me realizo estudios trimestrales. Si pudiera volver el tiempo atrás, evitaría el sedentarismo, me cuidaría más con las comidas y trataría de reducir el estrés del trabajo». **JORGE**

«A todas las mujeres les aconsejo que pierdan el miedo. Los controles son muy útiles. A mí, me detectaron microcalcificaciones unidas, y la detección temprana hizo que las sacaran». **IRIS**

«Estoy sumamente agradecida por haber sido elegida Embajadora Rosa. Esto me llevó a tomar conciencia aún más acerca de esta enfermedad, que es muy cruel. Por eso, les pido a todas las mujeres que tomen la decisión de hacerse los chequeos correspondientes una vez al año para poder detectarla a tiempo». **JOSEFINA GIUDICE**



Embajadores del Corazón

Con motivo del Mes Internacional del Cuidado del Corazón, invitamos a un desayuno y merienda a personas que habitualmente se realizan chequeos en Diagnóstico Maipú para que compartan sus experiencias de vida. Alrededor de 20 pacientes asistieron a los encuentros y nos dejaron sus testimonios. Sus mensajes nos sirvieron para motivar a otros pacientes a que también se cuiden. De esta manera, durante todo septiembre, pudimos difundir los mensajes en redes sociales, vía pública, folletería y en todas nuestras sedes.

Embajadoras Rosas

En octubre del año pasado, invitamos a mujeres que se hacían sus chequeos mamarios periódicamente a un encuentro en el cual nos contaron sus experiencias. Al igual que con los Embajadores del Corazón, creamos a partir de esos testimonios una campaña para transmitir todos los mensajes inspiradores con el objetivo de difundir la importancia de la prevención. A partir de ese día, nuestras embajadoras no solo fueron parte de la campaña, sino que comenzaron a ser una parte importante de «nuestra voz» en la lucha contra el cáncer de mama. Es por eso que este año, y a partir de la trascendencia que tuvieron, las convocamos a que nos cuenten cuál había sido su experiencia como Embajadoras Rosas. Las embajadoras también participaron en el stand de Diagnóstico Maipú en la Caminata Avon Contra el Cáncer de Mama. •

«Es muy importante pensar en nosotras y también en quienes nos rodean. El chequeo mamario quita solo 10 minutos anuales y te permite disfrutar una vida plena de salud». **MARTA MASTURINI**

El cáncer de mama es la principal causa de muerte en la mujer en la Argentina. Su diagnóstico temprano eleva el porcentaje de curación.

Los testimonios de los embajadores y las embajadoras se encuentran en www.facebook.com/diagnosticomaipu

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

Aplio

Aplio, la nueva generación

Un gigantesco paso adelante. Calidad de imagen de avanzada, una verdadera innovación



- Operación sencilla, rápida y confortable, maximizando el flujo de trabajo y la productividad.
- Panel y Pantalla táctil totalmente programables.
- Ajustes automáticos de la imagen 2D y Doppler.
- 4 puertos activos.
- Una nueva y revolucionaria plataforma que brinda una insuperable resolución espacial y de contraste.
- Mayor penetración y reducción de ruido speckle sin sacrificar detalles.

Aplicaciones de avanzada: Elastografía en tiempo real, MicropureMR para resaltar microcalcificaciones en mamas, Módulo 3D/4D con endoscopía virtual, Auto-IMT, Módulo cardíaco avanzado con Stress y Strain, entre otras.



GRIENSU

TECNOLOGIA Y SERVICIOS PARA LA SALUD

Casa Central

Av. Julio A. Roca 636 | Pisos 10,11 y 12. Cdad. de Buenos Aires (C1067ABO)
Tel.: (+54 11) 4342-8818/19/20 - Fax: (+54 11) 4331-0225
dep.com@griensu.com - www.griensu.com

Unidad Córdoba

Av. Colón 636 P8 (X5000EP)
Córdoba - Córdoba
Tel.: (+54 351) 424-7788 / 7979

Unidad Rosario

Italia 209 (S2000DEE)
Rosario - Santa Fe
Tel.: (+54 341) 425-2443/45

Por Agustín Biasotti
Foto: Shutterstock

Hipertensión: el enemigo silencioso

Reducir el consumo de sal y observar una dieta equilibrada que permita mantener un peso corporal adecuado son las medidas clave para su prevención.

No hay que hacer complejas cuentas para determinar cuál es el impacto de la presión arterial elevada sobre la salud de los argentinos. Basta con mencionar que, según las estadísticas más recientes, la hipertensión afecta al 34,1% de los adultos. Lo más preocupante es que, como muestra un reciente estudio de la Sociedad Argentina de Cardiología, el 37% de los hipertensos desconoce su condición. Esto es posible gracias a que los niveles elevados de presión arterial no suelen dar síntomas. De ahí, la importancia del control periódico de estos niveles.

El diagnóstico precoz es el primer paso hacia el control de la hipertensión, que requiere fundamentalmente un cambio hacia estilos de vida más saludables, sumado al uso de determinados medicamentos. La reducción del consumo de sal suele ser señalado como el principal factor para la prevención y el tratamiento de los niveles elevados de presión arterial. Y es cierto: se ha estimado incluso que bajar en un gramo el consumo diario de sal en la Argentina permitiría evitar la muerte de 2000 personas al año, víctimas de enfermedades cardiovasculares.

Pero si bien reducir el consumo de sal es clave en la lucha contra la hipertensión, esta es una acción que debe

enmarcarse dentro de un cambio hacia estilos de vida saludables, que incluyan la práctica regular de actividad física, el control del peso corporal y una dieta con énfasis en las frutas y las verduras.

«Es cierto que la reducción del consumo de sal tiene un efecto positivo sobre la presión arterial, pero ese efecto no es tan grande como el que tienen bajar de peso y adoptar una dieta rica en frutas y verduras», señala la doctora Suzanne Oparil, expresidenta de la Asociación Americana del Corazón y de la Asociación Americana de Hipertensión de los Estados Unidos, al citar los resultados del estudio «DASH: Dietary Approaches to Stop Hypertension» (Abordaje Dietario para Detener la Hipertensión).

Ese estudio demostró que la adopción de una dieta basada en frutas y verduras, que incluya productos lácteos descremados, con una reducida presencia de grasas saturadas, es una gran aliada contra la hipertensión. El énfasis puesto en las frutas y los vegetales permite reducir el consumo de carnes rojas, grasas animales, dulces y bebidas azucaradas. De este modo, se les da un mayor protagonismo a los granos enteros, el pollo, el pescado y las nueces. Esta dieta redundará en una reducción del consumo de sal a partir de los alimentos industrializados. •



PREVENCIÓN

Medidas básicas recomendadas por el Ministerio de Salud

- Moderar el tamaño de las porciones, para cuidar el cuerpo y evitar el sobrepeso.
- No consumir los alimentos con alto contenido en sodio (fiambres, embutidos, aderezos, productos de copetín, quesos, etcétera).
- Cocinar sin agregar sal. Reemplazarla por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.
- Reducir el consumo de alcohol.
- Realizar por lo menos 30 minutos diarios de actividad física de manera continua o acumulada: usar escaleras, caminar, bailar, andar en bicicleta, etcétera.
- Reducir el consumo de café.
- Consumir alimentos ricos en potasio, como legumbres, frutas y verduras.
- No fumar.



**OSMECON
SALUD**

CÍRCULO MÉDICO DE SAN ISIDRO

Tu mejor opción



Más de 50 años de trayectoria a tu servicio - **Red de profesionales de primer nivel** - Respaldo del Círculo Médico de San Isidro - **Consultas en consultorios privados y servicios de guardias** - Libre acceso a médicos e instituciones de cartilla - **Atención en los más modernos sanatorios y clínicas de Zona Norte** - Cobertura nacional y Asistencia al Viajero - **Emergencias 24 hs** - 40% de descuento en farmacias adheridas - **Traslados en ambulancia** - Análisis clínicos - **Prestaciones odontológicas** - Maternidad - **Derivación de aportes.**

Contamos con los más prestigiosos sanatorios, clínicas y centros médicos: **San Isidro:** Sanatorio San Lucas, Sanatorio Las Lomas, Clínica Angelus **Vicente López:** Clínica Olivos, Htal. Privado Modelo **San Fernando/Tigre:** Sanatorio San Pablo, Ciro. Médico Nordelta, Ciro. Médico Talar **Pilar:** Htal. Universitario Austral **C.A.B.A.:** Inst. Cardiovascular Buenos Aires, CEMIC, Fund. Hospitalaria (CENI), Clínica Bazterrica, Clínica Adventista, Sanatorio Anchorena **Otras zonas:** Corporación Médica de Gral. San Martín, Clínica Santa María (Villa Ballester), Clínica Inst. Médico Delta (Campana).

Casa central: Alsina 167 - San Isidro - 4006-2300 / 4742-0220 / 4743-7747
Suc. Martínez: Av. Santa Fe 1717 - 4512-2732/2731 4707-4425/4433, 4006-2300 Int. 325 o 333
Suc. Pacheco: La Pampa 3 - 4740-1642, 4707-4438, 4006-2300 Int. 314

0800-777-6336
www.osmeconsanisidro.com.ar

CLAVES PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD RENAL

Como la fase temprana del fallo renal no da síntomas, es fundamental la consulta clínica periódica, acompañada de ciertos estudios de laboratorio.

Los riñones son los órganos encargados del filtrado de la sangre y de la eliminación de los productos de desecho del metabolismo (es decir, sustancias que ya no van a ser utilizadas en el organismo) y de las sustancias químicas tóxicas. Dentro de sus funciones, se cuentan el regular la osmolaridad de los fluidos corporales y la concentración de los electrolitos, así como contribuir a mantener la presión arterial normal y la producción de ciertas hormonas.

Evaluar el funcionamiento renal es posible a través de la medición de urea y creatinina en sangre y en orina, junto con el cálculo de su clearance o depuración. Es que si bien los riñones pueden sufrir un deterioro natural a lo largo de los años, existen múltiples factores –como la diabetes, la presión arterial y la enfermedad cardiovascular, entre otros– que disminuyen su funcionamiento. Esto deriva en la enfermedad renal tanto en niños como en adultos y ancianos.

Por otro lado, hay causas exógenas que pueden ocasionar falla orgánica renal, entre las que podemos citar:

- El síndrome urémico hemolítico, que ocurre, a menudo, después de una infección gastrointestinal causada por *Escherichia coli*. Esta bacteria produce una toxina que actúa a distancia y lesiona los riñones. El síndrome afecta mayormente a niños de entre 6 meses y 6 años, producto de la ingesta de alimentos contaminados.
- El uso indiscriminado de antibióticos, analgésicos y antiinflamatorios, por cuenta propia, constituye una agresión renal (son nefrotóxicos) en las personas mayores que tienen factores de riesgo, como diabetes, hipertensión o daño renal previo.
- Factores alimenticios, como el alcoholismo, y procesos traumáticos e infla-

matorios (infecciosos o no) localizados a cualquier nivel del aparato urinario.

La importancia del diagnóstico precoz está dada por el hecho de que la falla renal leve no presenta síntomas y muchas veces pasa inadvertida. Es importante detectarla en fase temprana mediante el chequeo clínico y los exámenes de laboratorio, a los efectos de instaurar un tratamiento y modificaciones en los hábitos de vida para revertir la falla renal y evitar su cronicidad. •

Medidas de prevención

Es necesario tomar conciencia de la necesidad de proteger los riñones de una falla aguda. Para ello, se recomienda siempre bajo control médico:

- Dieta sana con poca sal.
- Tomar entre 2 y 3 litros de agua por día.
- Actividad física.
- No tomar medicamentos como analgésicos y antiinflamatorios por cuenta propia.
- Control de presión arterial.
- Análisis de glucemia, lípidos, urea, creatinina y proteínas en orina en forma periódica.

Para evitar ingerir alimentos contaminados con *E. coli* es necesario:

- Higiene de manos y utensilios de cocina.
- Cocción de carnes a 70° o más en toda su superficie.
- Lavado de frutas y verduras.

Por Dra. Cecilia Fenili, bioquímica adjunta de Laboratorio Maipú
Foto: Shutterstock



Swiss Medical Group adquirió la Clínica Olivos en marzo de 2008, la cual brinda atención médica de alta complejidad en zona norte desde hace más de 50 años.

El proceso de remodelación edilicia, iniciado desde la fecha de compra ha sido completado, en todas las áreas de Internación, que se renovaron en un 100%. La incorporación y actualización de tecnología, es continua, para brindar el nivel y calidad de servicios de todas las Clínicas y Sanatorios de Swiss Medical Group.



Av. Maipú 1660, Vicente López.

Por Lic. Juan Pablo Siccardi y
Dra. Graciela Fernández Alonso
Fotos: Fundación Diagnóstico
Maipú



LA PAZ, ESE OBJETIVO QUE TODOS DESEAMOS

En el último siglo, han sido muchos los esfuerzos que se hicieron de cara a ese fin. Queremos contarte qué se está haciendo en la Argentina.

La paz es una meta que la humanidad siempre ha querido alcanzar y mantener. Luego de la Primera Guerra Mundial, la comunidad internacional tomó distintas medidas para prevenir futuros conflictos. En este marco, en la década de 1930, Nicolái Roerich, profesor y artista ruso nominado al Premio Nobel de la Paz, propone un pacto destinado a favorecer la cultura, que muchas veces se vio afectada por los conflictos bélicos. Formula entonces la «Bandera de la Paz» como insignia identificadora de estos principios. A este pacto adhieren figuras como Romain Rolland, George Bernard Shaw, Albert Einstein y Herbert George Wells, entre otros personajes destacados. Además, fue suscripto por decenas de países, incluido la Argentina. Este acuerdo sirvió posteriormente de base para la «Convención internacional de La Haya sobre la protección de valores culturales en caso de conflictos armados».

En la Argentina, la ONG Mil Milenios de Paz nace en 1995, con el objetivo de generar y legar conciencia de paz y unidad. En el año 2012, logra que se sancione el uso de la Bandera de la Paz en todo el territorio nacional (Ley Nacional 26.819). Cuenta con diversos programas, entre ellos, uno de embajadores de paz, que lleva adelante con la Fundación Paz Ecología y Arte, y al que ya se sumaron personalidades como Patricia Sosa, Alejandro Lerner, Sandra Mihanovich y Santiago Kovadloff, entre otros. La Fundación Diagnóstico Maipú ha sido declarada Embajada de la Paz, y su directora, la doctora Graciela Fernández Alonso, embajadora de la Paz. El papa Francisco y el premio Nobel Argentino Adolfo Pérez Esquivel recibieron la bandera como forjadores de la paz. Cada embajador asume el compromiso de replicar los valores de la paz y promover desde su lugar el bien de la comunidad. Solo en la Argentina existen cerca de 700 embajadores distribuidos en todo el país.



Página izquierda: Este símbolo llega a nuestros días con un significado superior al inicial.

Las acciones bajo este símbolo universal son parte del proyecto global. Inés Palomeque, presidenta de Mil Milenios de Paz, señala: «La paz es la base de la humanidad, es un estado de armonía que produce bienestar. Está dentro de cada uno de nosotros: a veces dormida, hay que despertarla. Se construye cada día con palabras armoniosas, pensamientos positivos y acciones constructivas. Es una forma de vivir, una meta y un camino. Si queremos paz, es necesario comprometerse y participar, dar el ejemplo, como decía Gandhi».

Toda persona que haya asistido a un evento realizado por la Fundación seguramente haya visto la Bandera de la Paz, emblema de este programa. Desde hace varios años los símbolos de paz acompañan nuestras actividades. La influencia de este proyecto queda plasmada en la Campaña Anual de Buen Trato, que aboga por la mejora de las interrelaciones personales en la comunidad, tratando en distintos momentos las vinculaciones que se establecen entre hombres y mujeres, niños y adultos mayores. La doctora Graciela Fernández Alonso afirma: «La campaña pretende enfocarse en las distintas modalidades de relaciones sociales. De esta manera, en una primera parte se fomenta la mejora de las relaciones entre hombres y mujeres. Luego, se hace foco en la niñez, proponiendo tomar conciencia sobre la importancia del buen trato para toda la vida. Finalmente, nos abocamos a la adultez mayor en un segmento denominado «Por cien años de buen trato»».

¿Cómo será la historia del siglo XXI? ¿Cuánta paz se podrá generar en el mundo? ¿Quiénes serán los Nicolái Roerich de las próximas décadas? Son preguntas que quedan abiertas, con la certeza de saber que cada uno puede aportar una parte del cambio: «Si no soy yo, entonces, ¿quién? Si no es ahora, entonces, ¿cuándo?».



VITAMINA DE BUEN TRATO

La Vitamina de Buen Trato nace en el marco de la campaña anual. Es un recordatorio simple pero persistente para mejorar las relaciones en nuestros hogares. El imán se puede retirar en las recepciones de las sedes de Diagnóstico Maipú.

DICCIONARIO PARA LA PAZ

Uno de los proyectos que se desarrolla en Argentina es el Diccionario para la paz. En el marco de la mejora del lenguaje, este proyecto busca incorporar en nuestro vocabulario palabras con connotaciones pacíficas y constructivas, reemplazando aquellas con matices despectivos.

En vez de Armar, decimos Construir.

En vez de Luchar, Concientizar.



El diseño de la bandera, a cargo de Roerich fue pensado estratégicamente: Cada esfera representa a la Religión, el arte y la ciencia, contenidos en la esfera de la cultura. Escogió este antiquísimo símbolo de Unidad y Paz, por su significación y aceptación universales. Apareció por primera vez en unas pinturas rupestres encontradas en Mongolia hace más de 9.000 años y en muchísimas culturas y religiones.



Por Sebastián A. Ríos

Si bien las estadísticas muestran que el porcentaje de argentinos que participan de actividades de voluntariado se ha reducido desde su pico, en la crisis de 2001-2002, el porcentaje de aquellos predispuestos a ayudar es muy alto.

Solidaridad. Los que ayudan, los que están dispuestos a ayudar

La respuesta de los argentinos movilizados ante las últimas inundaciones, en Pilar, ofreciendo su ayuda allí donde hacía falta, ya sea en presencia o en ausencia del Estado. El recuerdo de las inundaciones de La Plata de 2013, con miles de personas acercando sus donaciones o su colaboración a los centros de evacuados; e incluso después de que el agua bajara, ayudando a limpiar las casas de los damnificados. En la inmensa mayoría de los casos, la ayuda es organizada y potenciada por distintas organizaciones no gubernamentales, como Red Solidaria, Fundación Sí o el Banco de Alimentos, entre otras, que han logrado darle cauce a la voluntad de ayudar de los argentinos.

«La gente es muy solidaria y muy voluntariosa; la respuesta ante la necesidad de los otros es maravillosa», asegura Margarita Barrientos, fundadora del comedor social Los Piletones, que todos los días brinda desayuno, almuerzo y cena a 1800 personas en Villa Soldati. Margarita reconoce que el funcionamiento de su fundación no sería posible sin el trabajo cotidiano de un equipo de treinta voluntarias «que no cobra absolutamente nada, y que nos permite mantener en funcionamiento el comedor, entre muchas otras cosas, como también el centro de salud, que se mantiene en un 80% con donaciones de la gente».

Margarita destaca también cómo la solidaridad de los argentinos no reconoce época del año ni fronteras: «Es en todo momento, en las inundaciones o en cualquier catástrofe que suceda en el país o incluso en otros países. La solidaridad de la gente es algo que nosotros lo vemos en nuestro comedor todos los días», se alegra. Darle continuidad y consistencia a la solidaridad y evitar que decaiga en momentos en los que la necesidad del otro no aparece en las noticias es una de las grandes funciones de las ONG que hacen foco en el voluntariado. Una misión que queda expuesta en cómo la propia Red Solidaria, fundada en 1995 por Juan Carr, recuerda el momento en el que ese primer paso despertó en otros la voluntad de ayudar.

«Si en algún lugar de la Argentina había un chico perdido; si alguien necesitaba un trasplante; si existían infinidad de necesidades en comunidades de pueblos originarios; si había que enfrentar conflictos ecológicos o resolver la situación de aquellos que se encontraban viviendo en la calle; si una comunidad requería escuelas o alimentos o esperanza, ahora también existía un grupo enorme

de gente dispuesta a hacer lo imposible para escuchar, acompañar e intentar resolver junto a ellos cada obstáculo y cada conflicto. La reacción de la sociedad fue inmediata, masiva y conmovedora. Frente a cada uno de estos conflictos aparecían nuevas ideas, nuevas herramientas, nuevas soluciones. Esa era la prueba de que era finalmente posible: bastaba con ese primer paso, bastaba con ese deseo, esa emoción, esa voluntad que desencadenaría la acción».

En la necesidad de dar ese primer paso, de encender esa chispa, ahí se encuentra el fundamento de las numerosas organizaciones no gubernamentales que hoy encauzan la voluntad de ayudar al prójimo. La motivación para dar ese primer paso, y el siguiente, es necesaria, ya que según muestra un estudio realizado por TNS Gallup en 2014, la participación en acciones de voluntariado no es constante. En la actualidad, el 13% de los argentinos dice participar de esas acciones, mientras que el 22% declara haber donado dinero durante el último año registrado a organizaciones sin fines de lucro. Esos números distan bastante de los registrados en la crisis de 2001-2002, cuando el 32% de los argentinos participaba de acciones de voluntariado.

Existe un gran trabajo por hacer, mucha voluntad de ayuda que hoy se encuentra latente. Como muestra la encuesta de TNS Gallup, 3 de cada 10 encuestados manifestaron su predisposición a participar en el futuro con entidades sin fines de lucro, ya sea mediante el trabajo voluntario o donando dinero. «Los más entusiasmados a la hora de colaborar y donar son las mujeres, los adultos de 35 a 49, los sectores altos, los argentinos más educados y los habitantes del interior del país», precisó el informe, realizado sobre 1012 entrevistas cara a cara.

Las estadísticas pueden mirarse desde dos lugares diametralmente opuestos. Es cierto, puede argumentarse que hoy el número de personas que participan de actividades solidarias es mucho menor que en 2001-2002. Claro que esas cifras también pueden ser puestas en el contexto de quienes se declaran predispuestos a ayudar, y sumadas –las de los que hoy ayudan y las de aquellos que quieren hacerlo en el futuro– dan como resultado un número aún mayor al que registran los estudios realizados durante las últimas dos décadas. En muchos casos, solo es necesario que esa voluntad de ayudar se encuentre con la chispa necesaria.



«La gente es muy solidaria y muy voluntariosa; la respuesta ante la necesidad de los otros es maravillosa»
Margarita Barrientos

NOTA DE TAPA

UN ESPACIO DE PARTICIPACIÓN

La Fundación Diagnóstico Maipú es un espacio de participación con la comunidad, que en sus 25 años de trayectoria ha desarrollado programas que permiten que la solidaridad se exprese. Sus distintas actividades conforman el Programa RelacionaRSE, una iniciativa solidaria que tiene un efecto multiplicador, pues quien recibe el beneficio se compromete a cuidarlo y diseminarlo. Así, las acciones se concatenan de modo que un beneficiario contribuye con otro, produciendo una cascada de valores que permiten un programa sustentable.

También se refleja la solidaridad en personas que asisten a las actividades que colaboran con una donación que es destinada a centros, hogares y comedores. Este año, la Fundación Diagnóstico Maipú dio respuesta a las necesidades de útiles escolares del Comedor San Ignacio de Loyola, que brinda apoyo escolar a 350 chicos del Bajo Boulogne. Desde 2006, la Fundación es centro de acopio del Programa de Reciclado del Hospital Garrahan, lo que ha permitido recaudar siete millones de tapitas plásticas y 143.000 kilos de papel. Con la campaña ConVIDAr, durante todo el año la comunidad es solidaria

donando alimentos y útiles escolares. Este año, junto con las donaciones de las distintas actividades, se recaudaron 2363 kilos de alimentos.

La solidaridad también se expresa a través del voluntariado, del que participan los profesionales de la salud. El Ciclo de Prevención, que lleva adelante la Fundación Diagnóstico Maipú, funciona gracias a la colaboración de médicos y especialistas que brindan de manera gratuita su tiempo y dedicación. Es más, muchos de los expositores del Ciclo Cultural donan sus honorarios a instituciones con las cuales colaboran.

La infraestructura de Diagnóstico Maipú también permitió poder actuar frente a situaciones de crisis, como en las inundaciones de La Plata, cuando la comunidad cristalizó su solidaridad en miles de donaciones que luego fueron derivadas de manera directa. ¿Cómo colaborar? Cuando compres un cuaderno, te invitamos a comprar dos. Uno para vos y otro para los chicos del Loyola. ¿Querés colaborar de otra forma? Entra en la web de la Fundación y descubrí las formas de ser más solidario. •



¿Sabes cómo está tu cuerpo?

SOUTH GENETICS



- Test Prenatal no invasivo**
 Lo más avanzados test no invasivos que permiten identificar con toda precisión desordenes cromosómicos vinculados a 21, 18, 13, 16, 9 y aneuploidias X e Y así comomicrodelecciones, con una simple muestra de sangre en la 10ma semana de embarazo.
- PCA3**
 Marcador específico de cáncer de próstata, cuyos valores no se ven alterados por el tamaño prostático dada su alta especificidad. Es de éste modo que pueden evitarse biopsias innecesaria, dado su valor predictivo.
- Test de Tiroides, Afirma GEC**
 Hoy es posible evitar la tiroidectomía total o parcial en aquellas personas, cuyo resultado de la punción del nódulo afectado, arrojó resultados indeterminados o no concluyentes.
- Análisis de los genes BRCA 1 y 2**
 Para determinación de posibles síndromes hereditarios de cáncer de mama u ovario.
- Prueba Preeclampsia Screen T1**
 Prueba para detección de la preeclampsia de aparición temprana (antes de la semana 21 el embarazo)
- Test genético universal**
 Prueba en saliva que permite identificar más de 100 enfermedades genéticas.
- Test de intolerancia a la lactosa**
 Prueba para medir la incapacidad de digerir la lactosa
- Test de enfermedad celíaca**
 Detecta individuos genéticamente susceptibles a la ingestión de gluten.
- Prueba de alergia a los alimentos Food Safe.** Testea más de 95 tipo de alimentos con una pequeña muestra de sangre.

**Pioneros en Argentina
en pruebas Genéticas!**

**Conociendo tus riesgos
Los minimizas!**

www.southgenetics.com

SouthGeneticsARG



@tugenetica



Argentina
South Genetics Argentina, S.R.L.
Guemes 4474, Piso 5, Ofic. 505,
Buenos Aires, Argentina
Teléfonos: +54 4775-1360

TLF: 0800 666 MAMA



Por Virginia Fernández Maldonado
Fotos: Pixabay.com

Croacia, un destino para descubrir

Es un país cada vez más visitado por aquellos que recorren Europa y que buscan conocer paisajes menos convencionales.

Ponerse de acuerdo al momento de elegir destino vacacional en grupo puede ser el principio del fin de esas vacaciones. Tradicional o atípico; playa o montaña; campo o ciudad. El conflicto puede terminarse al decidir visitar Croacia, una plaza poco frecuente a la que se puede llegar como cierre de un paseo por el circuito clásico de las capitales europeas. Los 320 días soleados al año hacen que las playas croatas sean un destino especial, que abarca una gran variedad de opciones que se adaptan a todo tipo de público. Bahía de Stiniva, en la isla de Vis, es la playa buscada si se desea privacidad en playas remotas. Si, en cambio, lo que se busca es una variedad de actividades y juegos populares las elecciones serán las playas Zlatni Rat, en la isla de Brač, o Banje, en Dubrovnik, entre otras.

Los ocho parques nacionales que se encuentran dentro del territorio croata se presentan como otra alternativa que los visitantes escogen con frecuencia, ya que en ellos se pueden encontrar cascadas impactantes, frondosos bosques y acantilados poco frecuentes en otras zonas geográficas. Para los más arriesgados, estos ocho sitios particulares presentan distintas propuestas de acuerdo con sus características topográficas: desde senderismo y paseos en bicicleta hasta parapente, rafting o buceo.

Javier Fernández Martínez, de la empresa Share Argentina, recomienda un crucero de ocho días en yate, que puede combinarse con los habituales viajes a Europa. Esto permite descubrir un nuevo y exótico destino entre tantas ciudades tradicionales. En el recorrido, propone visitar, entre otros lugares, el Parque Nacional Muet o la ciudad de Dalmacia, declarada patrimonio de la humanidad por la Unesco. Otro destino posible es la ciudad de Korcula, con sus ruinas, donde, presumi-

blemente, la leyenda cuenta que allí nació Marco Polo.

Si la elección es un destino para ser recorrido por rutas terrestres, Carolina Arjones, de la empresa Cienitour, recomienda este destino, ya que las distancias entre las diferentes atracciones son muy accesibles en auto. Puede combinarse con algún viaje en ferry que permitirá conocer alguna de los cientos de encantadoras islas poco frecuentadas. Los amantes de las series pueden encontrar un encanto extra en este destino, dado que Croacia fue escenario de algunas partes de la popular *Game of Thrones*. La isla de Lokrum, que pasó a la historia por recibir a Ricardo Corazón de León cuando volvía de las Cruzadas, se convirtió en la opulenta ciudad de Qarth, donde Daenerys halla refugio luego del nacimiento de sus dragones.

Una semana en Croacia ofrece la posibilidad de admirar el mar Mediterráneo desde una perspectiva diferente de la clásica brindada por los típicos tours al Viejo Continente. La experiencia croata conjuga secretos de cientos y hasta miles de años con una experiencia de vida simple que celebra la libertad, todo acompañado por las más ricas y diversas tradiciones gastronómicas. En este terreno, Javier Fernández Martínez recomienda las ostras y los mejillones de Mali Ston, en las islas de Korcula.

El turista que llegue a Croacia lejos estará de relacionar a este país con una sociedad que tan solo un par de décadas atrás atravesó una brutal guerra civil. La resistencia de sus habitantes hizo que se recuperaran velozmente y, en la actualidad, una vez salvada la barrera que se levanta entre los turistas y los lugareños, todo lo que tienen para ofrecer es hospitalidad y pura elegancia croata.



Arriba: Dubrovnik, famosa por sus playas. Medio: una Vespa en una calle típica de Croacia. Abajo: vista de postal sobre el Mediterráneo.

Cuando la cultura toma la calle

Eventos como Gallery Nights o la Noche de los Museos se abren a la participación del público y atraen a personas que no suelen incluir en su rutina actividades culturales.

Si bien un buen libro, la visita a un museo o asistir al teatro son actividades que, en mayor o menor medida, están al alcance del público en general, eventos de alcance más masivo destinados a recordar que estas actividades están disponibles suelen funcionar como disparadores para abrir un nuevo universo de propuestas. A las ya instaladas desde hace más de 10 años, como las Gallery Nights o la Noche de los Museos, que permiten que los asistentes vayan un paso más allá de la típica visita que pueden realizar a lo largo del año, se suman actividades artísticas especialmente montadas para la ocasión. Muchas de ellas, incluso, representan una gran oportunidad para acercar a niños o adultos que no suelen ser consumidores frecuentes de arte a un mundo nuevo, donde los únicos límites están puestos por la curiosidad de cada uno.

Más novedosa aunque ya instalada en la agenda cultural, la Noche de los Libros reúne a bibliotecas públicas, populares o de museos, junto con una gran cantidad de librerías, para invitar a todos a participar del maravilloso mundo de la lectura, donde lectores asiduos podrán descubrir joyas de la literatura y los novatos podrán encontrar obras,

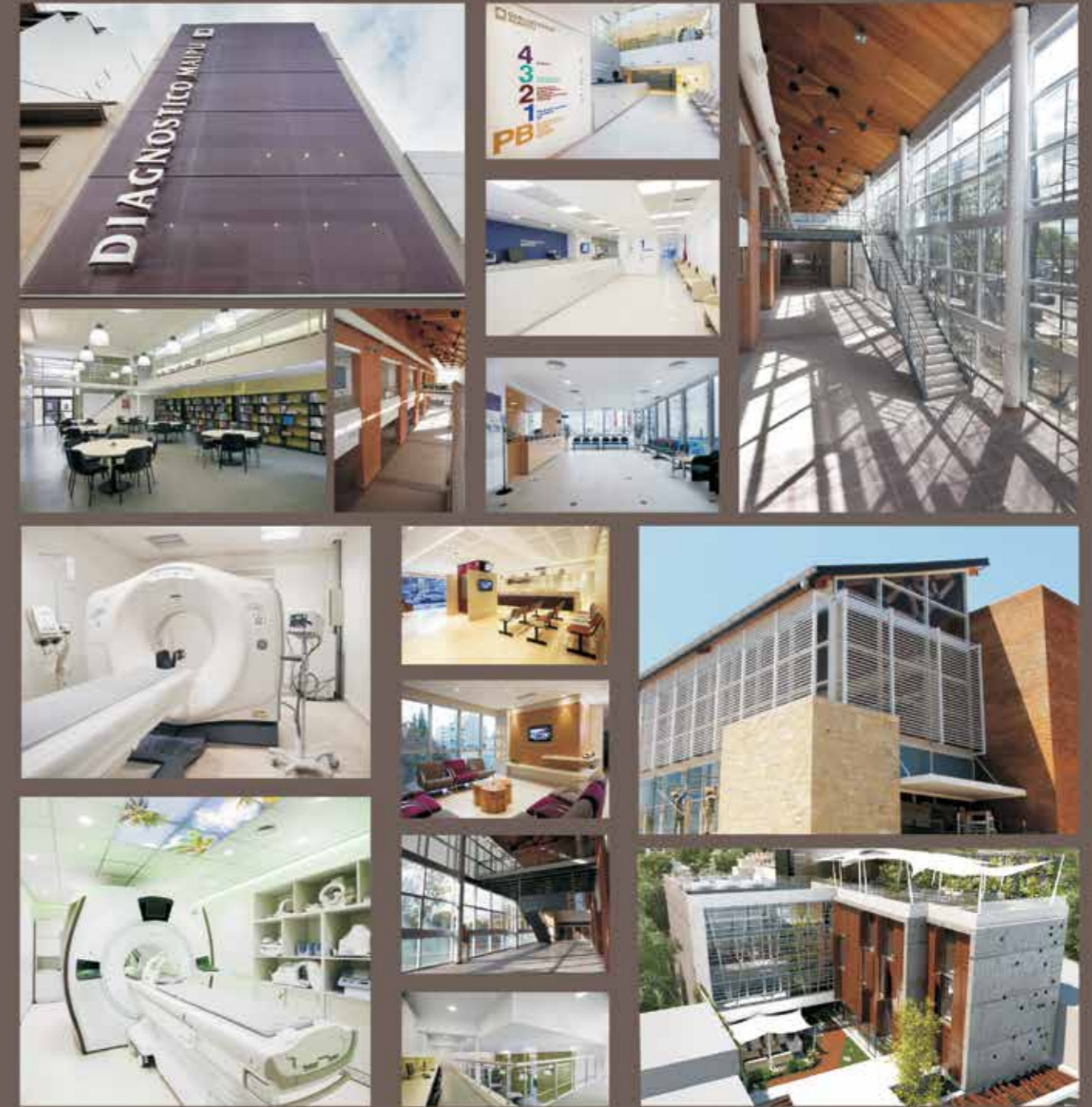
autores o géneros que los invitarán a viajar sin moverse de sus casas.

Con una difusión mucho menor pero valorizando particularmente a los talentos locales, diversos municipios bonaerenses tienen también sus actividades artísticas que repiten año tras año. En San Isidro, se desarrolla Puertas Abiertas, que invita durante una semana a visitar una cantidad de talleres de arte a lo largo de todo el partido. En el municipio de Tigre y desde hace cuatro años se desarrolla la Noche de las Artes, en la que a las propuestas artísticas y culturales se les suman propuestas gastronómicas locales. El objetivo es conectar a cada visitante con su propia creatividad en un clima de fiesta.

En el partido de Vicente López, la actividad cultural está pensada alrededor del cine, ya que se tiene en cuenta la tradición cinematográfica dada por sus antiguos Estudios Lumiton, devenidos en Museo del Cine en el centro comercial de Munro. Haciendo honor a esta cultura, en los cines del partido se desarrollan ciclos dedicados a films de menor difusión, especialmente agrupándolos según su origen y el de sus directores. Se destaca entre todos estos un prestigioso ciclo de cine judío. •



Edificios y espacios para la Salud.
Nosotros los proyectamos.



Desde hace más de 20 años nos dedicamos a planificar, proyectar y dirigir obras en el sector Salud, ya sea en el ámbito Público, Privado y de Obras Sociales.
Nos especializamos en Centros de Diagnóstico por Imágenes.

info@udwarquitectos.com.ar
www.udwarquitectos.com.ar

udw Ures
Devalle
Wild
arquitectura + planificación

O'Higgins 3240 2ºB
(C1429BBJ) Buenos Aires
Argentina
(+5411) 4704 9079

«EL MONTAÑISMO ES LA CONEXIÓN MÁS HONDA QUE PUDE EXPERIMENTAR CON LA NATURALEZA»

Licenciada en Comunicaciones Sociales y especialista en periodismo y fotografía de aventuras y viajes, Griselda Moreno se define como «una gran peregrina que lleva rodando más de 15 años por este mundo, pudiendo absorber realidades sociales diversas, adoptando una posición crítica ante cada una de ellas».

Fundadora de Mujer Montaña, iniciativa que busca promover el montañismo en la mujer, Griselda dialogó con Concepto Maipú acerca de sus inicios y sus proyectos.

—¿Cómo nació tu amor por las alturas?

—Nació cuando ya era grande. Tenía 27 o 28 años cuando me di cuenta de que caminar, respirar y permanecer sobre los 5000 o los 6000 metros sobre el nivel del mar era como estar en casa. Siempre tuve un amor especial por el deporte. Desde niña, la natación competitiva marcó un camino que me enseñaría sobre el esfuerzo para alcanzar objetivos, ganar, perder, llegar a los límites, entregar alma y corazón en cada brazada, dar lo mejor de mí. Enseñanzas y valores que luego pude aplicar mucho a mi vida adulta en sus diferentes aspectos.

—¿Cuál fue tu primera ascensión?

—Mi primera alta montaña fue el Nevado de Acay (5750 msnm). Recuerdo que la subí con el salteño Alberto «Tata» Pastrana, un loco lindo que transmitía su amor por la montaña a su manera. Habíamos conectado mucho por-

que el deporte siempre había sido su ilusión y podíamos conversar apasionadamente sobre este tema por horas. Siempre andaba con ropa deportiva y recuerdo los detalles de sus enormes botas de cuero con las cuales salía a la montaña. Dejaba huellas inmensas, porque debía calzar como 48, y en lo personal me



dejó profundos recuerdos y su entusiasmo constante de que subiera montañas. A partir de esa primera ascensión, vino un torbellino de ascensos, sobre todo a los vol-

canes y las montañas de más de 6500 msnm que se encuentran en la zona de los Seismiles de Catamarca y La Rioja. Y luego viajes a lo largo de las montañas de la cordillera de los Andes: ascendí picos en Bolivia, Perú, Ecuador, Colombia, Venezuela, los Alpes, el Cáucaso ruso, África, Irán, México.

—¿Qué cambió a partir de entonces en vos?

—Encontré en el montañismo la posibilidad de la continuidad de mi vida deportiva y la conexión más honda que pude experimentar hasta ahora con la naturaleza. Mis viajes junto al periodismo y la fotografía por el mundo desde mis 24 años habían empezado a tallar en mi alma un aspecto espiritual, y el montañismo me permitió potenciarlo. Ir a la montaña es para mí como vaciarse para volver a llenarse con energía renovada. Cambia la perspectiva de quiénes somos y por qué somos. Te enfrenta con dos grandes fantasmas con los cuales usualmente vivimos —la soledad y el miedo—, para finalmente darte cuenta de que uno nunca está solo y de que el miedo es uno de los mejores aliados que



“La exploración de nuestros propios límites es un gran camino hacia una autoestima invencible”



podemos tener para alertarnos del peligro.

—¿Qué es Mujer Montaña?

—Es la síntesis de esta década de experiencias vividas en la montaña. Quizá la materialización del querer compartir la felicidad que trae a mi vida el mundo de las montañas con más personas, sobre todo, con mujeres que creen que no pueden. Indudablemente, creo que la exploración de nuestros propios límites es un gran camino hacia una autoestima invencible. Desde lo conceptual, Mujer Montaña promueve y difunde la práctica del senderismo, la escalada en roca, montaña y deportes de aventura en mujeres de distintas edades y niveles. Esto genera espacios de intercambio y capacitación deportivos, sociales, culturales y medioambientales. Junto a una gran escaladora y amiga de la patria hermana boliviana, Denys Sanjinés, fundamos este proyecto en 2013. Las sedes madre de Mujer Montaña son la Argentina y Bolivia, pero el deseo es que se multiplique en diversos grupos que se vayan conformando en otros países. Cuzco es la primera célula funcionando bajo la dirección de la monta-

ñista Lixayda Vasquéz. Para dar vida a este sueño, nos propusimos consolidar encuentros internacionales de montañismo y escalada para compartir experiencias y ascensiones en las diferentes cordilleras del continente. Ya realizamos tres: en Bolivia, la Argentina y Perú. Se viene el cuarto. Estamos trabajando en la elección de su sede y en los itinerarios, así como trabajamos en un interesante próximo intercambio entre mujeres andinistas y mujeres alpinistas desde una mirada antropológica deportiva.

—¿Cómo surgió el proyecto?

—La primera expedición femenina al Nevado de Cachi en octubre de 2012 fue el desencadenante de esta idea. Tenía guardado un deseo desde hacía un tiempo en mi corazón: que un grupo de mujeres salteñas ascendieran a una montaña de más de 6000 metros en forma totalmente autónoma. El Nevado de Cachi fue el elegido por ser una montaña emblemática del norte argentino y el vigía esencial de nuestros Valles Calchaquíes. Las mujeres que conformamos esta expedición correspondíamos a tres generaciones

diferentes con la ilusión de motivar a nuestro género a iniciativas semejantes, sin importar el momento de la vida que estuviéramos transitando.

Mariela de Valle Flores, en sus 20, intentando entender y aprender sobre la alta montaña; Mercedes López, en sus 40, madre de dos hijos, queriendo cumplir sueños postergados, y quien te responde, en sus 30, liderando la expedición, aspirando transmitir pasiones y concreción de objetivos. Sumada a las personalidades y caracteres de cada una, la expedición resultó una mezcla de experiencia, resistencia y juventud.

—¿Qué ascensiones tenés proyectadas?

—Hay varias, sobre todo las travesías de altura me gustan mucho. Uno de los sueños cumplidos fue lograr que por primera vez un equipo de mujeres con distintas nacionalidades encadene las 9 cimas del Nevado de Cachi, de las cuales 5 de ellas superan los 6000 msnm. Por lo pronto, este verano tengo proyectado ascender el Nevado de Famatina y un par de Seismiles en Catamarca, en la zona de los Seismiles. •

ACCIONES Y CAMPAÑAS

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

CAMINATAS SALUDABLES «YO CAMINO»

Continuamos con nuestro exitoso programa de caminatas saludables. Ya son más de 300 los participantes que realizan las caminatas de una hora, guiadas por un profesor de educación física, en Belgrano, Villa Urquiza y Devoto.

A partir de noviembre, agregamos nuevos lugares de encuentro, días y horarios, y renovamos la dinámica de las caminatas. Ahora, con solo inscribirse y presentar un apto médico, los caminadores pueden asistir al grupo que deseen.

Caminar estimula la circulación sanguínea, disminuye el colesterol, previene la osteoporosis, ayuda a despejar la mente, entre otros beneficios para la salud. Por eso, invitamos a todos a sumarse a nuestro



programa, en los siguientes lugares de encuentro:

BELGRANO - PLAZA BARRANCAS DE BELGRANO (11 de Septiembre y La Pampa)
Lunes: 18.30 hs.
Martes: 8 hs. / 9 hs. / 16 hs.
Miércoles: 18.30 hs.
Jueves: 8 hs. / 9 hs. / 16 hs.
Sábados: 9 hs.

VILLA URQUIZA - PLAZA ECHEVERRÍA (Triunvirato y Dr. Pedro Ignacio Rivera)
Lunes: 16 hs. / 18.30 hs.
Miércoles: 16 hs. / 18.30 hs.
Sábados: 9 hs.

VILLA DEVOTO - PLAZA ARENALES (Av. Lincoln y Nueva York)
Sábados: 10.30 hs.
Para saber más acerca del programa o completar el formulario de inscripción, ingresá a www.diagnosticomaipu.com/yocamino.

CAMINADORES EN «BIENESTAR EN ACCIÓN»

El 7 de noviembre participamos en el evento «Bienestar en acción de Farmacity». Junto a nuestros caminadores, promovimos los beneficios de caminar e invitamos a la gente a sumarse a nuestro programa «Yo Camino».



FERIA DE ARTE CON MILO LOCKETT

El 5 de septiembre más de 2500 personas nos acompañaron en la Feria de Arte para Chicos, con el artista Milo Lockett como invitado especial. En el evento, realizado en la Plaza Barrancas de Belgrano, nuestros pacientes y todas las familias que concurren pudieron acercarse al artista plástico y verlo pintar en vivo una enorme escultura de un elefante. Además participaron de sorteos de obras y libros del artista.



www.residenciadelarce.com.ar



RESIDENCIA DEL ARCE

PARA PERSONAS MAYORES

**LA ATENCIÓN QUE NECESITAN.
EL RESPETO QUE SE MERECE.**

Nuestro edificio fue pensado, diseñado y construido especialmente para personas mayores.

Contamos con los mejores profesionales en todas las disciplinas gerontológicas para una atención integral de excelencia.

Brindamos al residente un trato cálido y especializado orientado a promover una calidad de vida digna.

Estimulamos un envejecimiento activo.



¿Dónde estamos ubicados?
Av. Roosevelt 5570,
Villa Urquiza, C.A.B.A.



info@residenciadelarce.com.ar

Encuéntrenos en
Facebook

Tel. 4521-8377
Av. Roosevelt 5570, Villa Urquiza, C.A.B.A.

HACIA LA COMUNIDAD / CAMPAÑAS SOLIDARIAS

A PARTIR DE PENSAR QUE LA SOLIDARIDAD ES UN AMPLIO RECURSO CON EL QUE CUENTA LA SOCIEDAD, LA FUNDACIÓN DIAGNÓSTICO MAIPÚ LLEVA ADELANTE CAMPAÑAS CON MÚLTIPLES BENEFICIARIOS

• QUEREMOS QUE SEPAS CUÁNTO AYUDASTE EN 2015

Durante este año, colaboraste con alimentos y útiles escolares, entre otras cosas. Vamos a mostrarte cómo llegó tu ayuda:

*2363 kilos de alimentos no perecederos
160 kilos de útiles escolares*



Organizaciones responsables que entregan y trabajan con las donaciones:

Comedor San Ignacio de Loyola

Recibió 775 kilos de alimentos y 160 kilos de útiles escolares. Se renovaron los pizarrones del centro. Ayuda a cerca de 350 niños del bajo de Boulogne, brindando apoyo escolar y alimentación.

Comedor La Mary

Recibió 396 kilos de alimentos. Trabaja en el Bajo de San Isidro y ayuda a cerca de 50 familias.

Fundación Los Piletones

Recibió 1034 kilos de alimentos. Trabaja en Villa Lugano, tiene más de 25 proyectos

comunitarios y un comedor que brinda alimentos a más de 2500 personas por día.

Campañas del Colegio Beata Imelda

Recibió 158 kilos de alimentos. A través de las Hermanas de la Anunciata, brinda asistencia en distintos proyectos de la ciudad de Buenos Aires y el conurbano.

Prevención en salud

En lo que va del año, 1273 personas asistieron a las actividades destinadas a prevención en salud. Aprendieron la técnica de reanimación cardiopulmonar (RCP), conocieron las problemáticas del estrés o de la diabetes entre otros temas. Si sumamos las actividades del Ciclo Cultural, son cerca de 4600 personas las que beneficiaron con donaciones y se beneficiaron de estas actividades.

La Fundación y el Arte

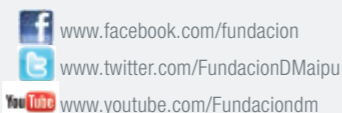
En el periodo enero-octubre de 2015, alrededor de 420.000 personas vieron las muestras del programa que combina arte y salud, en el que se exponen obras de diversos concursos, como «Arte y cáncer de mama» o «Sacando pecho».

Fundación Garrahan

En lo que va de 2015, hemos juntado 25.177 kilos de papel y 2323 de tapitas de plástico. Desde el comienzo del programa en 2006, hemos reunido 143.218 kilos de papel; así, evitamos la tala de 2434 árboles. En el mismo periodo, se recolectaron 17.294 kilos de plástico, algo así como 7 millones de tapitas.

Si querés sumar tu ayuda, podés colaborar con alimentos no perecederos y útiles escolares durante todo el año. Dejalos en los contenedores de la Fundación, ubicados en los accesos principales de las sedes San Isidro, Martínez, Vicente López y Cabildo.

• *Seguinos en:*



PRÓXIMAS ACTIVIDADES DE LA FUNDACIÓN DIAGNÓSTICO MAIPÚ

CICLO DE CHARLAS NUK PARA FUTUROS PADRES

La Fundación Diagnóstico Maipú, junto con NUK, empresa líder en productos para bebés, brindarán en marzo, mayo y junio tres charlas gratuitas destinadas a toda la comunidad: «Lactancia materna», «Cuidados del recién nacido» y «Vuelta al trabajo y Primeras comidas»



NUK®

Ciclo de Prevención 2016

MARZO

«Las hormonas, el amor, la infidelidad y otras pasiones»

Dra. Andrea López Mato, especialista en psiconeuroinmunoendocrinología, del Instituto de Psiquiatría Biológica Integral (IPBI).

ABRIL

«Cazabacterias en la cocina»

Cómo cocinar sin intoxicar a la familia (y cómo hacer las compras, almacenarlas, pedir un delivery, preparar una vianda, comer en la calle, y tantas otras cosas que deberíamos saber).
Dra. María Claudia Degrosi, Lic. Mariana Koppmann, Lic. Roxana Furman.

• *Informes e inscripción*

Por teléfono al 4837-7585

Por correo electrónico: inscripcionesfundacion@diagnosticomaiпу.com.ar

• *Para participar, proponer, colaborar o inscribirse:*

Tel.: (011) 4837-7570

*E-mail: fundacion@diagnosticomaiпу.com.ar
www.diagnosticomaiпу.com/fundacion*

salud & bienestar

•• Legal Expertise ••



Pensar en la jubilación es un paso importante para su bienestar en el futuro. Por eso, tomar conocimiento de su situación previsional y diseñar una estrategia, es una decisión acertada.

**jubilaciones-pensiones
*juicios de reajustes (Badaro-Elliff)
asesoramiento a empresas

*www.legalexpertise.com.ar
agomez@legalexpertise.com.ar
Entrevista al 4792-3778 de 16 a 19hs*

•• *El pasado debe ser el faro que nos indique un camino, no un muelle donde amarrarnos...* ••



Atención Psicológica

*Jóvenes y adultos
Técnicas en manejo del estrés
Ansiedad. Autoestima
Terapia cognitivo - conductual*

*Lic. Carla Corin
Psicóloga (Mat. 57958)
Tel. 116 003 8848
Mail: lic.carlacorin@gmail.com*

gastronomía

Por Virginia Fernández Maldonado
Fotos: Gentileza Zirkel



Restaurantes de altura

Vistas privilegiadas de la ciudad, que maridan con excelentes propuestas culinarias.

El restaurante Zirkel, en el piso 22 del edificio emplazado en Corrientes 327, ofrece una amplia carta de comida internacional con acento alemán, en la que se destacan el knackwurst con papas rotas, el chucrut, la mostaza de miel y los pepinillos, dentro de las entradas, o el clásico strudel de manzana, acompañado con helado de crema y garrapiñadas de almendra para el postre. Estos característicos y tan bien logrados sabores serán solamente una parte de la experiencia de comer en Zirkel. La posibilidad de ver la avenida Corrientes desde lo alto y en un espacio totalmente vidriado que permite tener una vista privilegiada que llega hasta las costas de Uruguay hace que, tanto de día como de noche, el comensal descubra un espacio único al que volverá, buscando una mesa en otra dirección o una iluminación diferente de acuerdo con el momento del día.

El Hotel Pulitzer Buenos Aires, en Maipú 907, ofrece en su piso 13 el Visit Sky Bar, un espacio a cielo abierto que brinda las mejores vistas al downtown porteño. Su propuesta invita a olvidarse, aunque sea por un rato, del calor del asfalto céntrico en un ambiente ideal. El trago Room 666, a base de scotch, puré de pera y un toque de jugo de manzana es casi un placer obligado para los visitantes. Se puede combinar con un exclusivo tapeo y platos que fusionan comida típica argentina y sabores mediterráneos, entre los que se destacan el ceviche nikkei o la provoleta de queso de cabra fundido con miel de romero y almendras, siempre con el toque personal de su chef ejecutivo Fernando Golabek.

Una forma diferente de conocer la ciudad de Buenos Aires. Mágica, misteriosa, insomne y también dueña de exquisitas opciones gastronómicas. •

Guía de Restaurantes

Ceffyl



En una típica casa chorizo que data de principios del siglo XX y con una ambientación tranquila y sofisticada, en Ceffyl nos propusimos brindar una experiencia única en Buenos Aires; disfrutar el té galés.

Humboldt 2028 - CABA.
Tel. 47740190
www.ceffyl.com.ar / info@ceffyl.com.ar

Tía Julia



La Tía Julia convirtió su casa del Bajo de San Isidro en un restaurante de una sola mesa de hasta 10 personas.

Elabora un increíble menú de autor por semana, y con tan solo 2 días de anticipación, podés hacer tu reserva y compartir una hermosa noche íntima con amigos o familia, con la calidez que caracteriza a la Tía Julia, y con la calidad de su cocina.

Todos sus menús los publica en Facebook, entrá a www.facebook.com/tiajuliasabores y seguila. También podés hacer reservas al 15-4410-4298

DELLA TIGRE



WWW.BOSQUEDEBOHEMIA.COM.AR



Bosque de Bohemia DESCANSO MERECIDO

Con amigos o en pareja, descubrí un lugar especial e íntimo frente al río; para los que aman la tranquilidad, adoran la naturaleza y disfrutan comer rico y saludable.

Paquetes: traslado fluvial + alojamiento + pensión completa y bebida.



www.facebook.com/BosqueDeBohemia twitter.com/bosquedebohemia

Consultas y Reservas: (011) 4728-0053 . info@bosquedebohemia.com.ar



NUESTRA GENTE

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



GRACIELA DÁVALOS,
Técnica Radióloga del Servicio de Diagnóstico e Intervencionismo Mamario.

«Durante 20 años fui parte de Diagnóstico Maipú, algo que me enorgullece y me ha dado muchas satisfacciones», cuenta Graciela Dávalos a un mes de su jubilación. «Cuando llegué, en 1995, al Servicio de Mamografía en Vicente López, éramos muy pocos, pero enseguida pude integrarme muy bien. La empresa era mucho más chica y se podía decir que formábamos una "gran familia". Siempre me sentí cómoda tanto a nivel personal como profesional».

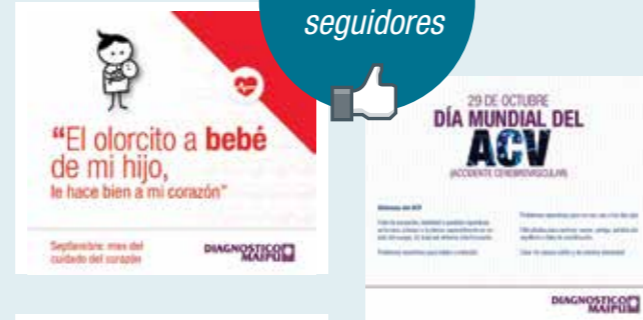
«Con el paso de los años y gracias al empuje de todos, Diagnóstico Maipú creció muchísimo y comenzó a abrir nuevas sedes. En 2000, se inauguró la Sede San Isidro y, en 2001, pasé a trabajar allí. A lo largo de todo este tiempo, pude ser parte del crecimiento de esta empresa, que ha llegado a tener un prestigio muy importante dentro del sector de la salud. Hoy, ya llegó mi retiro para empezar a disfrutar mi jubilación junto a mi familia y nietos. Dejo atrás todos estos años en un servicio que me brindó una gran libertad de trabajo y un enorme conocimiento. Asimismo, estoy muy agradecida por haber tenido un gran jefe, el doctor Oscar Blejman».

REDES SOCIALES

FACEBOOK, TWITTER Y YOUTUBE CONSTITUYEN EN LA ACTUALIDAD UNA NUEVA MODALIDAD DE COMUNICACIÓN QUE POSIBILITA UN CONTACTO MÁS FLUIDO Y CERCANO CON LA COMUNIDAD

/diagnosticomaipu

34.000 seguidores



MES DEL CORAZÓN EN FACEBOOK

Durante el mes del corazón, además de difundir los testimonios de nuestros Embajadores, publicamos consejos para mantener un corazón saludable. Además, invitamos a todos nuestros fans a que propongan sus propios consejos y los convertimos en imágenes diseñadas listas para compartir.

DÍA MUNDIAL DEL ACV

El 29 de octubre es el Día Mundial del ACV. El ataque cerebral es la segunda causa de muerte y la primera de discapacidad en adultos. En Argentina, cada 4 minutos una persona sufre un ataque cerebral. Por eso, difundimos su prevención y los posibles síntomas.

En Twitter: @diagmaipu

Podés enterarte de todas las novedades de Diagnóstico Maipú a través de Twitter, un canal más de comunicación en las redes sociales. Seguí a Diagnóstico Maipú en @diagmaipu.

/fundacion.diagnosticomaipu



más de 5100 seguidores

UN MURO CON MUCHO MÁS QUE INFORMACIÓN

Eventos, videos, charlas, consejos, noticias y entrevistas. El muro de Fundación Diagnóstico Maipú ofrece un canal interactivo a través del cual estar en contacto con la comunidad; su actividad es seguida por más de 4700 amigos. ¡Los invitamos a participar!

ENTREVISTAS EN YOUTUBE

A través del link www.youtube.com/fundacionDM, es posible acceder a entrevistas en video a profesionales de distintas especialidades médicas, así como a todas las actividades llevadas a cabo por la Fundación. ¡Estamos también en Twitter! www.twitter.com/fundacionDMAipu.

Superarnos está en nuestro ADN

Creemos en el valor del conocimiento, por eso en cada estudio se ven reflejados nuestros valores y nuestra misión: ofrecer el diagnóstico más preciso.

Departamentos de Docencia y de Investigación

904 Trabajos presentados en congresos en el país y en el exterior

2 Libros publicados en el país

"Tomografía Computada en la Enfermedad Coronaria"

"Colonoscopia Virtual"

378 Trabajos publicados en el país y en el exterior

2 Libros publicados en el exterior

"Virtual Hysterosalpingography"

"Dual energy CT in Cardiovascular Imaging"

46 Trabajos premiados en el país y en el exterior

TU DIAGNÓSTICO ES LO MÁS IMPORTANTE

DIAGNOSTICO MAIPU

GE Healthcare



Resonancia
magnética
silenciosa



Imagen
molecular



Ultrasonido
portátil



Tomografías
con menos
radiación



Estudios
radiológicos
en la nube

Tecnología GE

GE Healthcare se destaca por innovar en soluciones tecnológicas que benefician cada vez a más y más gente, apoyados siempre en premisas como conectividad, seguridad, portabilidad, movilidad y comodidad. Sus desarrollos se dan sobre la base de la estrategia healthymagination, que apunta a la humanización de los exámenes y mejoran considerablemente la relación médico-paciente.

www.gehealthcare.com.pa

producto.salud@ge.com

1) La información en este material se presenta a modo general, aunque se procura que no existan datos inexactos, pueden existir distintas interpretaciones al respecto; esta información puede ser de aplicación restringida en su país. 2) Los productos mencionados en este material pueden estar sujetos a regulaciones del gobierno y pueden no estar disponibles en todas las localidades. El empaque y la efectiva comercialización únicamente se podrán realizar si el registro del producto ya ha sido otorgado en su país.

031186291