

---

---

# ApsotNews17

---

CERRANDO EL AÑO *p2* ADICTOS AL SOL *p2* CIBERESPACIO *p3* LA TIRANÍA DE LA BALANZA *p4*



Boletín Informativo / Diciembre 2008  
Asociación del Personal Superior  
de la Organización Techint  
[www.apsot.com](http://www.apsot.com)

# Adictos al sol

La cultura del sol y la búsqueda de la piel dorada sin considerar las consecuencias, desencadenan la “tanorexia”: la obsesión desmedida por el bronceado.

## Cerrando el año

Como es habitual en estas fechas, se impone un momento de balance, una breve mirada hacia el año que fue, con el fin de buscar aprendizajes y comenzar, con fuerza y ánimos renovados, el que se viene.

Durante el año 2008, fuimos revisando distintos aspectos que hacen a la salud de nuestros beneficiarios. Hicimos esto teniendo siempre la prevención como bandera y alentando la adopción de estilos de vida más saludables.

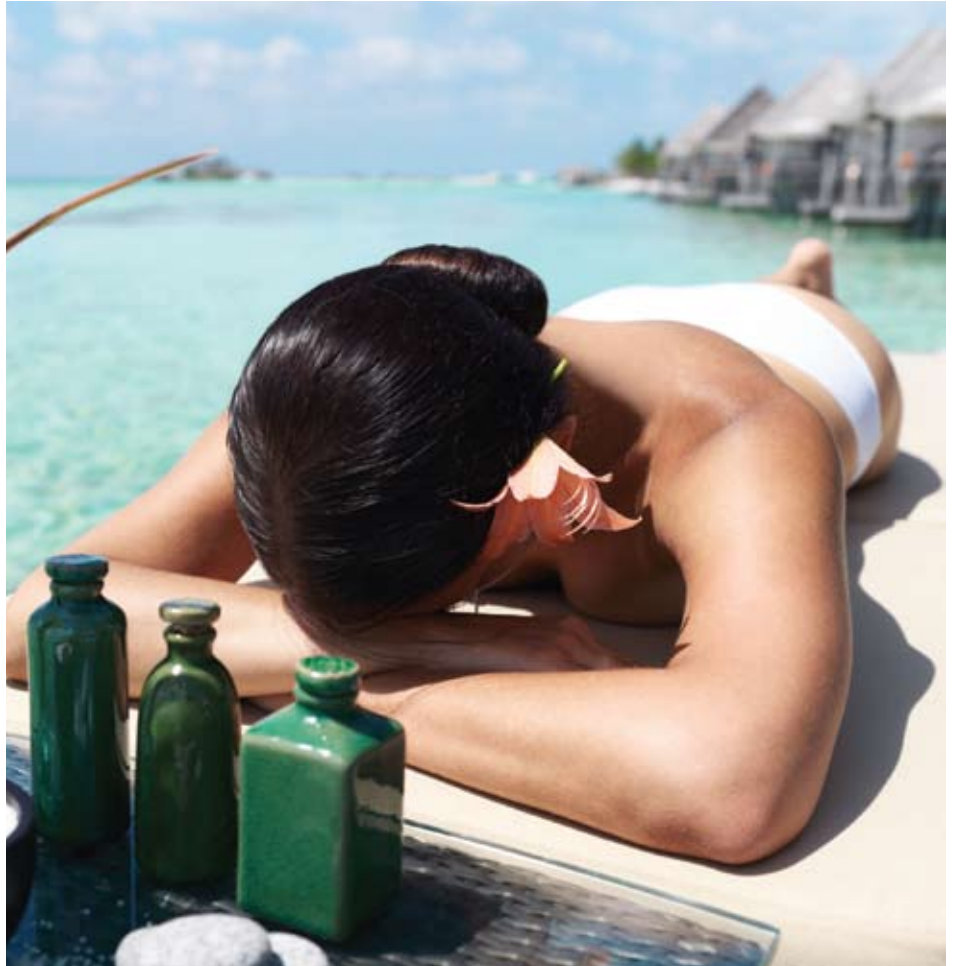
Así, recorrimos desde APSOT diferentes temáticas vinculadas con la nutrición, la cardiología o la oftalmología. A principios de año abordamos el complejo “cóctel” que forman el sedentarismo y la obesidad, dos males de nuestra sociedad actual que se combaten con ejercicio físico y una alimentación equilibrada. En esta misma línea, la nota “Comer bien” hizo frente a la mala alimentación de los niños que en ocasiones oculta problemáticas como la “desnutrición infantil”.

En otro orden, pero también desde los niños, pusimos el “ojo” en la oftalmología infantil, repasando las enfermedades más frecuentes en la visión de los más pequeños. Y llegamos al corazón en una nota sobre las enfermedades cardíacas más frecuentes.

Como final de año y antelando a la época estival, en este número ofrecemos dos temas de interés para esta época: Tanorexia u obsesión por la piel bronceada, y dietas adelgazantes, con su repercusión en la pérdida de nutrientes.

Esperamos que tanto los temas tratados como los que vamos a seguir acercándoles el próximo año contribuyan a transmitir de forma clara y sencilla la información necesaria para mejorar la salud integral de todos ustedes. Desde la prevención, nuestro eje principal ahora y siempre.

Felices fiestas.



Los tiempos en los que la piel blanca, protegida del sol, era sinónimo de belleza y distinción. Desde hace ya medio siglo, la moda impone cuerpos dorados en cualquier momento del año: un nuevo patrón cultural que incide no sólo en adolescentes, sino también en adultos y mayores, que acuden a métodos como la exposición a radiaciones ultravioletas (UV) en camas solares, consumo de sustancias para aumentar la pigmentación, u otras prácticas “peligrosas” para no perderse o intensificar sobre la piel los rayos de Febo (mezclas de aceite de coco con tintura de yodo; untajes de pasta de ruda o con aceite; o exposiciones prolongadas y reiteradas de sol en horarios de mayor riesgo...).

“El concepto de tanorexia es bastante nuevo y tiene un origen común al de los trastornos de identificación corporal, como la anorexia o la bulimia”, comenta Gabriela Scalia, especialista de APSOT en Dermatología, miembro de la Sociedad Argentina de Dermatología (SAD) y del Servicio de Dermatología del Hospital Italiano de Bs As “Es la obsesión o cuidado

extremo por la belleza sin preocuparse porque sea ésta saludable, lejos de incorporar los conceptos de salud y bienestar al de la belleza misma”.

**Las camas solares no son un hábito saludable. Se sabe que las radiaciones ultravioletas son causantes de factores de riesgo para el cáncer de piel.**

Según una encuesta reciente realizada por la Universidad de Virginia en EEUU entre 400 estudiantes, el 27% de los mismos podría considerarse “tanorético” y el 40% conseguiría su objetivo de bronceado en cabinas de rayos UVA. En nuestro país, si bien no existen datos, la cultura del bronceado está presente tanto en mujeres como en hombres y, como comenta

## tips saludables para la piel

- Realizar controles dermatológicos previos a cualquier exposición solar.
- Usar protección adecuada (no menos de 30) y aplicarla 20 minutos antes de la exposición.
- No sobrecalentar la superficie cutánea: 15 minutos bajo el sol es suficiente.
- Respetar horarios: no exponerse directamente entre las 10 y las 16,00 horas.
- Hidratar bien la piel y mantenerse hidratados.
- Evitar que la piel arda, pique o queme tras tomar sol.



la especialista, se da en grupos etarios muy diferentes, *“sobre todo en mujeres, adolescentes y jóvenes de edad media. Pero son aquellas que superan los 50 años quienes presentan más resistencia a la hora de realizar cambios de hábitos ante la exposición solar”*.

Abordar el tratamiento de estos trastornos que incrementan considerablemente las consecuencias de padecer enfermedades en la piel como cáncer o melanoma, exceden a la tarea del dermatólogo pero sí pueden ser detectados en el consultorio.

El cáncer de piel abarca el tercio de los tumores del organismo: es la piel el órgano más frecuentemente afectado por este mal y el 75% de ellos se debe a la exposición solar desmedida, efecto de radiaciones ultravioletas, entre otras cosas.

La doctora Scalia es contundente a la hora de aconsejar: *“las camas solares no son un hábito saludable. Se sabe que las radiaciones ultravioletas son causantes de factores de riesgo para el cáncer de piel y lo hacen de una forma directa e indirecta dañando el material nuclear de las células de la piel. El bronceado, resultado de un aumento de la densidad de pigmento, es una forma de defensa de la piel: la melanina en las células se deposita sobre el núcleo como una “protección” al material nuclear. Se defiende de algo que interpreta como nocivo”*.

**Sol con conciencia.** Tomar el Sol siendo conscientes de que es necesario adoptar algunas

precauciones, es una recomendación básica para evitar riesgos innecesarios sobre la salud. ¿Cómo disfrutar del Astro Rey? Usando protectores solares, nunca menores de 30, según las distintas pieles, con vestimenta adecuada o evitando exponerse en los horarios de incidencia perpendicular. *“Hay que exacerbar los cuidados y aumentar las medidas de exposición solar cuando se trata de pieles claras, ojos claros o pelirrojos, cuya melanina tiene menos capacidad de resistencia y, lejos de broncearse, se enrojecen. Aun en los morenos, que logran un tinte de bronceado, la protección no debería ser menor de 30”*, asegura la especialista de APSOT.

Otros consejos claves: respetar los horarios (no exponerse directamente entre las 10 y las 16,00 horas), usar sombrero, lentes para el sol, ropa clara y manga larga en ciertos momentos del día y renovar la aplicación de crema protectora cada dos horas como máximo.

El control dermatológico, anual en las personas que presentan antecedentes o ante lesiones que piquen, sangren o sean de reciente aparición, en áreas de exposición al sol como manos, cuellos, etcétera, debería ser parte de una rutina para evitar consecuencias negativas.

Por último, conviene recordar que la piel es un órgano con memoria: acumula el daño solar y pasa “factura” con los años. Protegerlo hoy es una precaución para estar bien “mañana”.

# W

[www.sad.org.ar](http://www.sad.org.ar)

Desde 1993, la Sociedad Argentina de Dermatología realiza campañas de concientización sobre el cáncer de piel en hospitales públicos de todo el país. Desde su site, la Sociedad ofrece todos los datos sobre esta campaña, con consejos para autocontrolarse y prevenir daños sobre la salud, en la misma línea de la campaña “Tus manchas bajo control”: información concreta sobre los peligros del sol y sus consecuencias sobre la salud.

Además, en la página institucional de la Sociedad, puede encontrarse información sobre otras campañas realizadas desde la institución como la Psoriasis, la Lepra o el Arsénico en agua. Y un listado de dermatólogos miembros de la SAD para tener en cuenta.

No tanto para el público en general sino para los especialistas, el site de la SAD es un lugar de encuentro cualificado para estar al día de las actividades, charlas y congresos que tienen lugar en nuestro país, así como para acceder a educación médica de primer nivel.

Un lugar para público general y especializado con información de rigor y confiabilidad.



# La tiranía de la balanza se impone

Menos ropa, más exposición y el objetivo, entre otros, de lucir bien en la playa, empujan, en esta época, a dietas adelgazantes que, en ocasiones, descuidan los nutrientes. ¿Qué hacer para no poner en riesgo la salud?

**C**hocolate, pastas, pan... Alimentos que podrían formar parte de una dieta equilibrada, en proporciones adecuadas, pasan a estar prohibidos en algunas dietas restrictivas que reducen de forma drástica la ingesta de alimentos, en ocasiones sin tener en cuenta los nutrientes necesarios para el mantenimiento del organismo: proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales fundamentales por su contenido de energía química que el organismo puede y debe utilizar.

¿Son los alimentos, por sí solos, los “culpables” del aumento de peso? ¿Es el gran enemigo a combatir en las dietas? “Hay que entender que el alimento no es el enemigo, sino que al contrario, es la única forma que tenemos de funcionar”, comenta Paula Reali, nutricionista de APSOT. “El gran problema es la desorganización de la comida por eso, en el consultorio tratamos de ayudar a que el paciente pueda re-organizar el proceso de alimentación, teniendo en cuenta sus gustos, preferencias, horarios, etcétera”.

Pretender hacer dieta sin control, puede poner en riesgo la salud: un plan de alimentación adecuado debe incluir todos los grupos de alimentos en la proporción correcta y adecuada, según la edad, sexo, tamaño corporal, actividad y estado físico de la persona.

Para evitar que se produzcan variaciones bruscas de peso (pérdida de peso primera seguida de una recuperación del mismo e, inclusive, de un aumento) o directamente que se abandone la dieta, la clave es, precisamente, el equilibrio. “Cuando sometemos al cuerpo a una dieta que lo priva de alimentos y calorías de una manera excesiva, se produce en un primer momento una pérdida de peso rápida. Poco después, cuando nuestro organismo percibe que la restricción es de larga duración, se adapta para sobrevivir y la pérdida de peso se frena. Con una dieta muy limitada, toma como combustible tejido graso, pero también masa muscular en alta proporción. Al regresar a las comidas normales, el metabolismo, ahora más lento (por la disminución en la masa muscular), recibe energía que no es utilizada rápidamente, recobramos no sólo el peso perdido, sino a veces, mucho más”, agrega la especialista.



Para hacer dieta, sin perder los nutrientes y manteniendo una conducta alimentaria saludable, los expertos recomiendan seguir algunos pasos básicos que empiezan con la definición de objetivos y tiempos que sean realizables y realistas.

El acompañamiento del ejercicio físico no sólo ayuda a acompañar la pérdida de peso, sino también a no eliminar masa muscular, uno de los peligros de las dietas rápidas e hipocalóricas extremas. “Hacer ejercicio no requiere de anotarse en el gimnasio, sino de realizar pequeños actos diarios, como sustituir el ascensor por las escaleras de cuando en cuando; bajarnos del ómnibus una esquina antes para caminar un poco más; o anotarnos al partido del domingo o cambiar una siesta por un paseo”, afirma la doctora Reali.

**Variación y equilibrio.** Incluir variedad, procurando no comer siempre lo mismo, evita la monotonía y disminuye también la probabilidad de que existan carencias. La alimentación recomendada debe ser, en resumen, **COMPLETA** en nutrientes, **EQUILIBRADA**, con una relación determinada entre hidratos de carbono (55-60% de las calorías totales del día), proteínas (12-15% de las totales del día) y grasas (25-30%); **VARIADA**, por lo que hay que elegir entre la mayor diversidad posible de alimentos de la oferta alimentaria; y **ADECUADA** en calidad y cantidad. Son algunos consejos

para no abandonar la dieta y sufrir sacrificios innecesarios que, lejos de ayudar, ponen en claro peligro la salud de las personas.

Cuando de dieta se habla, el qué comer es igual de importante que el cómo comer y distribuir los alimentos a lo largo del día.

## Para no abandonar...

- Buscar la ayuda de un profesional idóneo que pueda reorganizar su alimentación y recomendarle una dieta balanceada para su tratamiento.
- Elegir un plan que incorpore también sus alimentos preferidos: además, la alimentación requerida por cada persona varía de acuerdo al tamaño del cuerpo, el estado de salud y el nivel de actividad.
- Ser realista: no desechar las comidas de siempre, sino comerlas en determinadas oportunidades.
- Aumentar la actividad física gradualmente.
- No aislarse: buscar la ayuda de profesionales, grupos, familiares, amigos y gente que tenga el mismo objetivo. Recuerde que siempre, con otro, es más fácil.