



ApsotNews20

VIEJOS CONOCIDOS p2 CÓMO PREVENIR LA OSTEOPOROSIS p2 CIBERESPACIO p3 DENGUE p4



iStockphoto



Boletín Informativo / Diciembre 2009
Asociación del Personal Superior
de la Organización Techint
www.apsot.com

E



Viejos conocidos

Durante los últimos años parece haberse acelerado el número de enfermedades virales hasta ahora desconocidas o no tan populares. Virus como el de la influenza o el dengue han pasado a ser foco de atención por sus virulentos brotes y su gran expansión. Sin embargo, algunas de estas enfermedades y virus son antiguos conocidos de la Humanidad: han convivido con nosotros desde hace siglos, como el dengue, del que se encuentran ya referencias escritas en el siglo XVIII.

No obstante, el avance tecnológico ha contribuido también a acortar el tiempo entre la descripción de la enfermedad, la posible identificación del virus y la aparición de vacunas. Tal es el caso del virus H1N1. La OMS (Organización Mundial de la Salud) calcula que la capacidad mundial de producción de vacunas para minimizar la pandemia es de casi 3.000 millones de dosis por año. Australia, China y los Estados Unidos ya han otorgado licencias para el desarrollo de las vacunas y varios países europeos y Japón seguirán los mismos pasos en breve.

Actualmente, somos conscientes de que la aparición de nuevas enfermedades virales depende de varios factores combinados, como el cambio climático, la acción del hombre u otros determinantes virológicos. Y si bien no se puede definir a ciencia cierta cuándo pueden darse nuevos brotes, sí es posible actuar de forma preventiva y minimizar los riesgos. Trabajar de forma mancomunada entre los países, siendo conscientes de que las fronteras a la hora del contagio y transmisión de las enfermedades no son físicas, es ya un gran paso.

Asimismo, se hace cada vez más necesario evaluar cómo se organiza, financia y presta en el mundo la atención sanitaria, buscando nivelar los grandes desequilibrios en salud primaria todavía existentes entre unos países y otros. También en prevención y salud es cierto el viejo dicho que dice: "La unión hace la fuerza".

Huesos sanos y fuertes

Infancia y la adolescencia: períodos clave para almacenar calcio en los huesos y "armar" una estructura ósea sana y fuerte. Las pautas alimenticias y los estilos de vida saludable.



Los huesos sostienen nuestro cuerpo. Nos aportan estructura y protección. Y se encuentran, como tejido vivo del organismo, en continuo crecimiento hasta llegar a su pico o madurez, en torno a los 25/30 años. Es por ello que los primeros años - infancia y madurez-, son fundamentales para lograr la mayor calidad de los huesos posible: una excelente masa ósea que hay que cuidar y mantener durante el resto de la vida. "En los adultos una vez logrado el pico de masa ósea es necesario conseguir que el nivel de destrucción y el de formación que lleva a la renovación de la masa ósea para conservarla no genere un balance negativo en el metabolismo, con la consecuente pérdida ósea, osteoporosis y aumento en el riesgo de fracturas", comenta Paula Reali, nutricionista de APSOT.

Es justamente la osteoporosis uno de los principales problemas a los que, sobre todo las mujeres, se enfrentan en etapas adultas, como consecuencia de la disminución de hormonas femeninas que protegen la estructura ósea y que desencadenan la pérdida acelerada de calcio en los huesos. En el hombre, la andropausia (equivalente a la menopausia femenina),

puede provocar también esta misma descalcificación, aunque de forma más lenta y tardía que en el género opuesto.

Banco de calcio

Los huesos son nuestro principal banco de calcio. Una fuente "limitada" a la que el organismo recurre cuando no recibe este mineral a través de la nutrición. El calcio se encuentra, en un 99% en los huesos y los dientes, mientras que el 1% restante está en la sangre y en el tejido adiposo. Sin este 1% los músculos perderían flexibilidad, la sangre no se coagularía y los nervios no transmitirían los mensajes hacia el resto del organismo.

Si bien es fundamental suministrar calcio durante toda la vida, existen algunas etapas y grupos de riesgo que requieren de una especial atención para evitar la descalcificación: los niños y adolescentes por encontrarse en edad de crecimiento; las embarazadas para mineralizar el esqueleto del feto y las lactantes, donde el calcio es uno de los ingredientes de la leche materna; y las personas mayores donde se va degenerando la función intestinal, comprometiendo la absorción de calcio.



Ingesta de calcio diaria en niños

0 - 5 meses:

400 mg/día

5 meses - 1 año:

600 mg/día

1 año - 5 años:

800 mg/día

5 años - 10 años:

800 a 1200 mg/día

11 años - 18 años:

1200 a 1500 mg/día

Entre los "NO" a tener en cuenta en la alimentación está la ingesta de bebidas alcohólicas, la sal abundante y el café.

¿Se puede prevenir la descalcificación? La respuesta de los especialistas es firme: la prevención está vinculada con las pautas alimentarias y el refuerzo de hábitos de vida sanos durante la infancia y adolescencia, como mantiene la doctora María Elena Torresani en el artículo académico "Enfoque nutricional en la prevención de la osteoporosis", presentado en la Facultad de Medicina de la UBA (Universidad de Buenos Aires).

Tanto Paula Reali como el médico deportólogo, Gonzalo Gómez, vinculado a APSOT coinciden en apuntar la dieta y la actividad física como factores que no deben descuidarse.

"Es necesario ingerir una adecuada cantidad de calcio en la dieta, fundamentalmente a través de

los lácteos (leche, yogur y queso) y una adecuada cantidad de proteínas, que también forman parte del hueso", asegura la doctora Reali. Además, se aconseja el aporte de vitamina D, principalmente, para permitir la absorción y fijación del calcio. Tan sólo 15 minutos diarios bajo el astro rey (en horarios prudentes después de las 16,00h) favorece la producción de esta vitamina que se encuentra en la piel.

Tanto la vitamina C como la A son también recomendables para fortalecer los huesos: la primera es necesaria para la síntesis del colágeno que forma parte del hueso y se encuentra en los cítricos, el ají, el melón, brócoli, zanahoria o tomate. La segunda, la A, se halla en lácteos fortificados, pescados de mar y, como pro-vitamina A, en verduras y frutas de color amarillo y naranja.

Entre los "NO" a tener en cuenta en la alimentación está la ingesta de bebidas alcohólicas, la sal abundante y el café (que aumenta la pérdida de calcio por la orina).

A mover el esqueleto

Hoy en día está probado que el ejercicio físico es una fuente de bienestar integral que, en el caso de la masa ósea, contribuye a disminuir la pérdida de calcio y la posibilidad de fracturas. Como indica Gonzalo Gómez, "la realización de ejercicio físico, incluso a través de simples caminatas, es un estímulo para el hueso a la hora de captar calcio". Asimismo, la actividad física periódica permite mantener un peso estable y no restringir drásticamente el consumo de alimentos, incorporando nutrientes variados como lácteos fortificados u otros. El ejercicio posibilita, además, la absorción de calcio.

El deporte, entonces, mantiene la movilidad articular, mejora la fuerza muscular y la coordinación. Corrige la postura y reduce el dolor. Previene la pérdida de masa ósea y evita la fractura. Todos beneficios que, junto con un plan de alimentación ordenado y la exposición al sol bajo horas seguras, ayudan a la prevención de la descalcificación.

www.osteoporosis.org.ar

PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

¿Está usted en riesgo de padecer osteoporosis? Si quiere averiguarlo, el test que le propone la **Sociedad Argentina de Osteoporosis (SAO)** en su site (www.osteoporosis.org.ar) puede ayudarle a determinar si presenta o no factores de riesgo. La página, con información para la comunidad y secciones específicas para los profesionales de la Salud, invita a profundizar sobre esta enfermedad de los huesos que pueden padecer, fundamentalmente, las mujeres.

En la "Guía para la Comunidad", la Sociedad acerca información sobre la enfermedad, sus factores de riesgo, cómo prevenirla, detectarla, diagnosticarla y tratarla. Además, indica quiénes deberían realizarse densitometrías atendiendo a sus diferentes factores de riesgo.

La Sociedad mantiene actividades desde su creación en 1992, buscando el desarrollo del conocimiento de la osteoporosis desde la perspectiva de diferentes disciplinas científicas. Dispone igualmente de una Sociedad de Pacientes con Osteoporosis (SAPCO), entidad civil sin fines de lucro, que busca mejorar el nivel de conocimientos que la población tiene sobre la osteoporosis y su consecuencia más grave: la fractura de cadera, a través de diferentes campañas de concientización.



Dengue: prevención

Catalogada como una enfermedad emergente, el dengue es en la actualidad, junto con el virus H1N1 (gripe A), foco de atención por los virulentos brotes que siguen afectando a gran parte de la población.

Data en realidad de hace mucho tiempo. Incluso es posible encontrar referencias escritas de ella en el siglo XVIII. Si bien el dengue, una enfermedad infecciosa transmitida por el mosquito *Aedes aegypti* (vector) a través de su picadura, fue controlado y prácticamente eliminado de las ciudades con la fiebre amarilla en los años 40, rebrotó y volvió a expandirse junto con la proliferación de los centros urbanos en América Latina a partir de los años 50.

Es entre 1963 y 1964 cuando tiene lugar la primera epidemia de dengue en el Caribe y Venezuela, que siguió propagándose hasta Colombia en los 70 y avanzando posteriormente desde los países centroamericanos hacia el Sur del Continente de la mano no sólo de la expansión de las ciudades, sino también del “abandono de las campañas de fumigación”, según afirma Cristián Biscayart, especialista en la temática del Centro Stambouljian. Hoy esta enfermedad que dijo nuevamente “presente” en nuestro país afecta, según el último informe epidemiológico del Ministerio de Salud de la Nación, a más de 26.000 personas (casos autóctonos detectados), aunque las asociaciones médicas registran muchos más. De estos casos, más de 1.900 fueron importados de otros países y seis muertes fueron reconocidas oficialmente.

El dengue, no obstante, no siempre tiene que tener consecuencias fatales, inclusive en algunas de sus formas más graves: detectadas a tiempo es posible tratarlas evitando el “choque por dengue” un cuadro muy grave, según el doctor Biscayart, “provoca la pérdida del plasma como consecuencia de un aumento de la permeabilidad de los capilares”. En pocas palabras: hay una fuga de sangre por fuera de los vasos sanguíneos.

De los cuatro tipos de dengue conocidos, sólo tres de ellos están circulando por Sudamérica y si bien es una enfermedad que puede darse en países con altos índices de pobreza, no es exclusiva de estos: en el último mes de agosto se registraron tres casos autóctonos en Florida (EEUU), lo que indica que la enfermedad traspasa las fronteras y no sabe de economías.

Campaña de prevención

Ante la llegada de la primavera y el verano donde se prevé una proliferación del mosquito, el Ministerio de Salud de La Nación



Las medidas de prevención son:

- **De carácter individual:** cubrirse brazos y piernas con ropa clara o utilizar repelentes de insectos.
- **Ambientes familiares:** eliminar y controlar los diferentes hábitats donde puede anidar el mosquito y poner sus huevos, como los recipientes mencionados anteriormente. Ordenar los recipientes y colocarlos boca abajo sin agua.
- **Comunitarias:** mantener a la población informada y educada sobre la enfermedad y las diferentes medidas de prevención.

inició ya campañas preventivas en el norte del país. Más allá de esta acción estatal clave, los especialistas del Centro Stambouljian insisten también en que la prevención empieza por casa, en la acción individual: “la responsabilidad para prevenir el dengue es colectiva”, asegura Cristián Biscayart, “empezando por la eliminación de todo tipo de recipientes que puedan acumular agua, de paredes lisas”. Y

es que la hembra del *Aedes aegypti*, es exquisita: es de hábito diurno, se muestra activa a media mañana y antes de oscurecer. Elige habitar en lugares frescos y oscuros y su ataque es silencioso, picando las partes bajas de las piernas, especialmente los tobillos.

Por otra parte, el depósito de sus huevos lo hace en recipientes con agua, preferentemente, limpia (tiene predilección por los recipientes de zinc y los revestimientos lisos), dejándolos próximos a la superficie. Por ello es recomendable, ante la llegada del verano y la apertura de las piletas, mantener los bordes limpios, evitando que el agua se estanque.

El dengue puede tener síntomas, en algunos casos, similares a otras enfermedades infecciosas. Pero ante fiebre alta, quebrantamiento del estado general y erupción en la piel, es recomendable acudir al médico. “Existen complicaciones del dengue que pueden ocurrir al tercer o cuarto día, cuando se va la fiebre pero vuelve a aparecer con dolor abdominal. Puede ser una complicación que, a tiempo, es posible tratar. Hay que internar al paciente y monitorearlo estrechamente, mantiene el doctor Biscayart.

Por último y para quienes vayan a viajar a zonas tropicales en el verano (Brasil, Centroamérica), se recomienda procurar llevar siempre en la valija repelente de insectos.