

## EDITORIAL

*"An apple a day keeps the doctor away"*

### Una manzana al día realmente puede mantener al médico alejado

Como con los cuentos de muchas abuelas parece haber algo de verdad en el viejo adagio "una manzana cada día aleja al médico todos los días". Todo lo que hay que hacer es cerciorarse que la manzana este incluida como una de las cinco raciones de frutas y verduras que debe comerse diariamente.

Una nueva campaña promovida este año por el departamento de la salud de los Estados Unidos de Norteamérica, anima a la gente a que coma más frutas y verduras [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov). El aumento en la consumición de frutas y verduras puede reducir sensiblemente el riesgo de muchas condiciones crónicas tales como enfermedad cardiaca y algunos cánceres incluyendo cáncer del intestino. También se ha comprobado que está reduciendo los síntomas del asma, mejorando las funciones del intestino y retrasando el desarrollo de cataratas.

También como beneficios, comer frutas y verduras ayuda a alcanzar otras metas de una adecuada dieta, incluyendo vitaminas y fibras, reduciendo la ingesta de grasas y ayudando a mantener un peso sano. La fruta y la verdura son también un sustituto perfecto para los alimentos con azúcares agregados que contribuyen a generar caries.

Como uno de los principales proveedores independientes de planes de salud en Argentina, APSOT se complace en apoyar esta campaña.

Una dieta equilibrada es una de las mejores maneras de mantener buena salud y de ayudar a prevenir el inicio de algunas enfermedades serias. El comer bien no necesita ser costoso y esta nueva campaña enseña a la gente cuales son los alimentos correctos, en forma sencilla.



### Enfermedades respiratorias

## Enemigos invernales

Están asociadas a la llegada de los primeros fríos, la humedad, el viento y las lluvias otoñales. En esta época del año, las enfermedades vinculadas al aparato respiratorio son el caballito de batalla y una de las principales causas de consulta médica para niños y mayores. Qué hacer para prevenirlas y cómo combatir a los temibles "bichos" del otoño-invierno.

**Y**a decía Claude Bernard, el padre de la medicina experimental: el microbio no es nada; es el terreno el que lo es todo. Esta declaración conforma una de las bases fundamentales de la prevención,

basada en la conformación de una buena defensa inmunitaria para combatir con éxito cualquier "ataque" o infección de microbios, no sólo en esta época del año, sino siempre.

No obstante, la llegada del otoño - invierno trae asocia-

da indefectiblemente varias enfermedades respiratorias entre las que se encuentran, como más habituales, la gripe, la otitis, la bronquitis aguda, las exacerbaciones agudas de la bronquitis crónica y la neumonía, entre otras.

Visite nuestro website

[www.apsot.com](http://www.apsot.com) y [web.sede.ot/apsot](http://web.sede.ot/apsot)

## SUMARIO

- 1 Enemigos invernales
- 3 De niña a mujer
- 4 Ciberespacio

“Hay que prestar especial atención a los menores de dos años y de seis meses, como grupos de riesgo, ante enfermedades como la bronquiolitis”, comenta Claudio Castaños, neumonólogo pediatra asociado a APSOT. “Es en la época del año entre mayo a septiembre la más propensa a que se den estas enfermedades, sin que por ello haya que alarmarse: no estamos ante una epidemia, como se decía, y no se ha adelantado tampoco el período en el que se están registrando mayores casos de infecciones”, aclara.

Cada año, antes las campañas de prevención incluyen la vacunación contra la gripe. En concreto, la Academia Interamericana de Pediatría recomienda que ésta se aplique en todos los menores de cinco años y mayores de seis meses. No obstante, y como indica el experto de APSOT, hay que tener en cuenta que ésta sólo previene contra el virus de la influenza, que no es el más frecuente.

Debido a los cambios de cepas todos los años, la vacunación debe realizarse anualmente entre fines de marzo y abril, y debe incluir a “todos” los grupos de riesgo: además de los niños en las edades indicadas anteriormente, los mayores de 65 años y quienes presenten enfermedades cardíacas previas o inmunodeficiencia.

En niños pequeños, el doctor recomienda para prevenir infecciones respiratorias, “tratar de que no vayan a las guarderías, si bien no es siempre posible, para evitar un mayor contacto interpersonal. También, lavarse bien las manos, en el caso de los mayores, antes de alzar a los bebés y tratar de alimentarlos con leche materna al menos hasta los seis meses”.

Además, en todos los menores de dos años que

comienzan a tener síntomas como fiebres, tos o dificultades respiratorias, se aconseja acudir al pediatra inmediatamente. El uso de broncodilatadores debe emplearse ante estos síntomas tanto en niños como en asmáticos, también especialmente afectados en esta época del año. Hay que recordar que el asma es una de las enfermedades respiratorias crónicas más frecuentes en la Argentina, registrada entre un 10-15% de la población.

**En general, las recomendaciones ante los cuadros típicos producidos por virus y bacterias son:**

- 1. No ir a trabajar, a la escuela o lugares públicos.**
- 2. Lavarse las manos con frecuencia.**
- 3. Ingerir mucha agua.**
- 4. Comer saludable.**

La alimentación es una pieza clave en la prevención de enfermedades. Es posible reforzar las defensas naturales a través de la Vitamina C (pomelo, naranja, mandarina, limón, berro o



tomate), Vitamina E (frutas secas, aceite de girasol, brócoli, etcétera) o Zinc (mejillones o semillas de calabaza, por ejemplo). Mantener el consumo durante todo el año de frutas y

verduras y en general, llevar una dieta equilibrada, forma parte de un estilo de vida sano que ayuda a la prevención no sólo de éstas, sino también de otras muchas enfermedades.

## Principales enfermedades invernales

### Resfrío

Se produce por varios virus y no tiene tratamiento efectivo o vacuna previa. Sólo se tratan los síntomas. Para prevenirlo, se recomienda aumentar las defensas naturales, por ser una enfermedad que infecta mayoritariamente a personas con defensas bajas, agotadas o en contacto con otros infectados.

### Gripe

Produce fiebre alta, cefalea importante y decaimiento. Puede presentar cuadro de resfrío y se da a cualquier edad. Sólo se pueden tratar los síntomas, por lo que se recomienda ingerir vitamina C, verduras y suplementos para prevenirla. En caso de haberla contraído, es recomendable realizar reposo.

### Bronquitis, faringoamigdalitis pultácea

Se trata con antibióticos. Se recomienda acudir al médico inmediatamente.

### Neumonía

Para efectuar un diagnóstico precoz hay que estar atentos a síntomas como fiebre alta, tos, fatiga o esputo purulento. La vacuna se da cada tres años.

# De niña a mujer

Más que el sexto sentido o la “intuición” al referirse al cuerpo femenino, hay que hablar de prevención y control médico. Aquí, una guía práctica para cada edad de la mujer.

**H**oy en día, la función del médico toco-ginecólogo se extendió y superó, pasando a cumplir también un rol de médico de cabecera, psicólogo y confidente. En una palabra, se convirtió para la mujer en su médico primario. Por ello, la relación que se establece en la primera consulta ginecológica y el feeling entre la paciente y el profesional en ese momento, es primordial para realizar una efectiva prevención a lo largo de las diferentes etapas y edades de la mujer. “Fundamentalmente y en primer lugar es necesario retomar una buena relación médico-paciente”, declara Liliana Rumolo, tocoginecóloga y ginecóloga infanto-juvenil de APSOT. “Es fundamental que el tocoginecólogo tenga conocimientos no sólo científicos sino también psicológicos y socioculturales: la paciente es un todo. La salud del ser humano es un proceso dinámico, desde su interrelación con aspectos biológicos, psicológicos, sociales, culturales y ambientales. Estos influyen en las somatizaciones, sobre todo en el aparato reproductor”.

Ahora bien, ¿cuándo debe empezar esta relación? ¿Cuándo se recomienda acudir por primera vez al ginecólogo y cada cuánto tiempo es aconsejable realizar controles? Según

la especialista de APSOT, las niñas no van a la consulta solas, sino acompañadas habitualmente por su madre, o una amiga, y raramente concurren por su propia voluntad: lo más general es que acudan por síntomas que preocupan más al adulto que a ellas mismas. Por ello, esta primera consulta es fundamental para que el médico se gane la confianza de la joven.

“Es importante que las adolescentes tengan una buena comunicación con la ginecóloga: el objetivo es ayudarlas en una buena educación sexual, entendiéndose por educación sexual no sólo la anticoncepción y la reproducción sino el cuidado del cuerpo y la vida de relación, darles la posibilidad para preguntar todas las inquietudes que a veces no se animan a formular en el seno de la familia”, determina Liliana Rumolo. “Tratamos de inculcar también que la adolescente consulte a la ginecóloga antes del inicio de sus relaciones sexuales para que ésta sea una elección exenta de riesgos de embarazo y de infecciones de transmisión sexual. El hecho de que un organismo esté apto para la reproducción no implica una maduración psicológica; esta discordancia entre lo biológico y lo psicológico es propia de la adolescencia”.



En general se recomienda realizar los controles ginecológicos y mamarios una vez al año, con exámenes complementarios que incluyan un papanicolaou y colposcopia, estudios de laboratorio que dependerá de cada paciente, según edad, utilización de distintos métodos anticonceptivos etcétera, y ecografía ginecológica o transvaginal, si se requiere. En relación a los controles mamarios, si bien es posible realizar autoexámenes a partir de los 20 años, con revisiones médicas anuales hasta los 39, a partir de los 40 años debe sumarse la realización de una mamografía sistemática, también de forma anual. “El autoexamen se debe efectuar con la mano opuesta a la mama que se va a palpar y se debe hacer en el sentido de las agujas de un reloj, palpando despacio alrededor de la

misma, buscando algún bulto. Ante la duda, obviamente, hay que consultar al ginecólogo de forma inmediata”, explica la doctora Rumolo.

## Cada mujer, un mundo

Independientemente de la edad, ante cualquier síntoma alarmante, se debe solicitar consulta médica de forma inmediata. No hay que olvidar que cada mujer encierra un mundo en sí mismo, con diferentes problemas de acuerdo a cada organismo que deben ser tratados de forma individual. Como afirma la experta de APSOT, “El ginecólogo debe escuchar a la mujer porque ella le va a transmitir no sólo sus síntomas, sino sus temas familiares o problemas que inciden directamente en la parte ginecológica. A veces la gente acude a Internet y viene aterrada a la consulta, la infor-

mación inadecuada puede confundir al paciente y es claro que la informática nunca podrá suplir al acto médico”.

No sólo ante síntomas, sino también ante proyectos de vida, es aconsejable trabajar en la prevención y en la preparación con el ginecólogo. Es el caso de las mujeres que desean embarazarse. Para ellas la recomendación es acudir de forma anticipada a la consulta para comenzar a “preparar” el embarazo: disponer de un papanicolaou y una colposcopia al día, realizarse análisis de sangre para el control de anticuerpos de la Rubéola, Hepatitis A, B, Varicela y descartar

enfermedades de transmisión sexual. También para la mujer que piensa en tener hijos es primordial iniciar la toma de ácido fólico de 1 mg/día como complemento dietario y para disminuir el porcentaje de trastornos del cierre del tubo neural en el feto.

Finalmente, hoy en día una de las problemáticas más tratadas en los congresos médicos e inclusive a nivel de la opinión pública es la vacuna para el HPV que puede prevenir el cáncer de cuello uterino. Sin embargo, los comentarios de los expertos son, en parte, tranquilizadores al respecto: “esta enfermedad se da más en las mujeres que no tienen

la rutina de realizarse chequeos anuales. El Cáncer de Cuello Uterino es el único cáncer ginecológico que permite ser detectado en sus estadios iniciales por el conocimiento de sus lesiones precursoras citológicas e histológicas que pueden diagnosticarse con la citología exfoliativa y la colposcopia. El conocimiento del Papilomavirus como agente causal del mismo marca un hecho histórico en la lucha contra el cáncer cervical, conjuntamente con la incorporación de vacunas profilácticas en la prevención primaria del mismo parece ser prometedor”, finaliza la experta de APSOT.

### Algunas sugerencias para recordar:

Efectuar consulta ginecológica una vez al año, como prevención primaria.

Aunar esfuerzos para la aplicación de vacunas profilácticas para que, a largo plazo, lograr la erradicación del Cáncer Cervical.

Después de los 40 años, la realización anual de la mamografía como complemento para el diagnóstico precoz del Cáncer de Mama.

Trabajar desde la infancia en la educación sexual, para lograr que la sexualidad de los adolescentes ocurra cuando ellos quieran y esté exenta de riesgos.



## CIBERESPACIO



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

Dirigido a la mujer de todas las edades interesadas en temas de salud, sexo, actualidad o tiempo libre, Arroba Mujer se presenta como un sitio para profundizar en estos y otros temas mediante artículos informativos, fáciles de leer y comprensibles.

Con un buscador que simplifica la búsqueda de artículos según la temática de interés, la web ofrece varias secciones entre las que se encuentran: Salud, Sexo, Lapsus, Hijos, Tiempo Libre y Mujeres con hormonas. Lo mejor: la gran diversidad de opciones.

Destaca en la sección de Salud el acercamiento a temáticas propiamente femeninas como la menopausia, y la alternancia con secciones más lúdicas donde se permite el acercamiento a mujeres “famosas” que ofrecen su punto de vista (“Mujeres con hormonas”), o se brindan recomendaciones para ir al cine, elegir libros o escuchar música, siempre desde la óptica femenina.

Para aquellas que no quieren perderse las últimas novedades, se puede recurrir a la suscripción a un *newsletter* digital que, de forma mensual, acerca a las navegantes los últimos artículos. Todo, todo, para la mujer.