

CONCEPTO MAIPU

UNA PUBLICACIÓN DE DIAGNÓSTICO MAIPÚ

Estrés, ¿cómo afecta a la salud?

El estrés crónico tiene un alto impacto en la salud, especialmente sobre la cardiovascular. ¿Qué cambios podemos hacer para no exponernos a situaciones de estrés o que herramientas utilizar para enfrentarlas?

.n°16

Noviembre 2017

• **ESPACIO SUSTENTABLE /
RAFAEL OTEGUI**

Las escuelas como promotoras de una conciencia sustentable

• **TURISMO /
PRAGA**

La Ciudad Dorada, uno de los lugares más mágicos de Europa

• **ENTREVISTA /
DIEGO GOLOMBEK**

La importancia de estimular la curiosidad innata en los chicos

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 embarque y la efectiva comercialización únicamente se podrán realizar si el registro del producto ya ha sido otorgado en su país.

JB29813CO



Investigación clínica: un valor agregado para la comunidad

Prof. Dra. Patricia Carrascosa
MD, PhD, FSCCT, FACC

Jefa del Departamento de Investigación de Diagnóstico Maipú

La investigación clínica es la base de una actividad asistencial de excelencia. Esa es la premisa que llevó hace más de dos décadas a la creación del Departamento de Investigación de Diagnóstico Maipú, el cual se encuentra integrado por profesionales de renombre internacional altamente formados en metodología de la investigación, que desarrollan nuevos métodos de diagnóstico con el objetivo de mejorar la seguridad y el confort de los pacientes, así como la especificidad y valor pronóstico de los resultados.

Entre los desarrollos científicos que más han beneficiado a los pacientes se encuentran los estudios cardiovasculares con tomografía computada multidetector, que demostraron una reducción marcada de las dosis de radiación y volumen de contraste; así como la irrupción de novedosas técnicas para la evaluación del miocardio. Un desarrollo muy destacado internacionalmente es la Histerosalpingografía virtual, que ha mejorado los diagnósticos y el confort de las mujeres que padecen patologías ginecológicas, especialmente las relacionadas con infertilidad.

En la Argentina, la investigación científica suele desarrollarse principalmente en instituciones estatales, hospitalarias y académicas. El contexto en el que se ha gestado esta tarea de investigación en la actividad privada es muy distinto al de la actividad estatal o pública, ya que los médicos, técnicos y auxiliares en distintas especialidades deben formarse como investigadores en el postgrado, simultáneamente con su tarea asistencial. Y, más aun, hacen investigación sin abandonar dicha tarea.



Claro que la recompensa por llevar adelante ambas actividades es la valiosa experiencia de investigar y luego aplicar los conocimientos adquiridos en la práctica cotidiana, y también compartirlos en las presentaciones y publicaciones nacionales e internacionales.

En síntesis, el resultado de estas actividades científicas permite el desarrollo de nuevas aplicaciones para los procedimientos, ajustar los mismos para el óptimo rendimiento y adquirir una experiencia insuperable para aplicar a la tarea asistencial con el consecuente beneficio para el paciente, objetivo principal de una institución de salud. •

SUMARIO

3

EDITORIAL

6

LA SEDE SAN ISIDRO CRECE

8

ELOGIO DEL OCIO

10

SALUD: USAMOS DISTINTAS
TECNOLOGÍAS PARA BRINDAR
ACCESO A AGUA SEGURA

12

UNA PRÓTESIS DE BAJO
COSTO PARA PERSONAS
AMPUTADAS

13

EDUCACIÓN PARA LA
SUSTENTABILIDAD

14

VITAMINA D, SALUD ÓSEA Y
EMOCIONAL

16

CERTAMEN BUEN TRATO
PRIMEROS PASOS

18

ESTRÉS,
UN MAL DE LA MODERNIDAD

22

UN CUENTO ENTRE CIENTO
TORRES

25

EL VINILO REVIVE EN MEDIO
DEL REINADO DIGITAL

26

DIEGO GOLOMBEK: "EL ROL DE
LOS PADRES ES NO DEJAR QUE
SE APAGUE LA LLAMA DE LA
CURIOSIDAD"

29

NOVEDADES Y CAMPAÑAS

30

HACIA LA COMUNIDAD /
CAMPAÑAS SOLIDARIAS

32

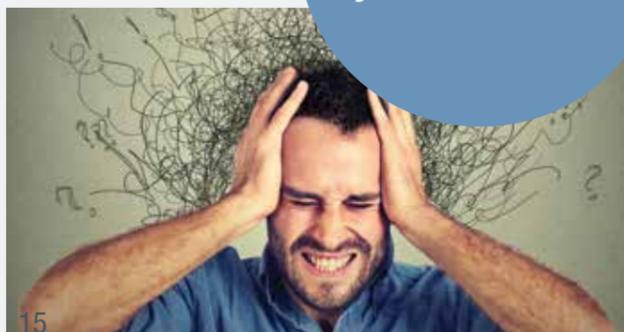
OLIVOS ESTRENA UN NUEVO
POLO GASTRONÓMICO

34

NUESTROS COLABORADORES

18

*Estrés, ¿cómo nos
afecta a la salud?*



**ANUNCIAR EN
CONCEPTO MAIPÚ**

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

STAFF

DIAGNÓSTICO MAIPÚ

Directorio

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

FUNDACIÓN DIAGNÓSTICO MAIPÚ

Directora

Dra. Graciela Fernández Alonso

STAFF CONCEPTO MAIPÚ

Editora responsable

Laura Álvarez

Coordinadora General

Lic. Cristina Segovia

Diseño

Camarote-BRD
info@camarotebd.com.ar

Colaboran en este número:

Sebastián Ríos, María Isabel Sánchez,
Rafael Otegui, Dra. María Estela
Fernández, Lic. Juan Pablo Siccardi

y Dra. Graciela Fernández Alonso,
Victoria Portillo, Virginia Fernández
Maldonado y Agustín Biasotti.

Corrección

María José Rodríguez Murguiondo

Contacto comercial

Lic. Cristina Segovia
marketing@diagnosticomaipu.com.ar

Impresión

PAUSA Impresores S. A., Anatole
France 360, Avellaneda, Pcia. de
Buenos Aires. Tel.: 4205-5769
www.pausaimpresores.com.ar

Te conocemos bien.
Te cuidamos mejor.

Por eso te ofrecemos una
excelente cobertura médica
al mejor precio. Acercate.

0800-777-6336

www.osmeconsanisidro.com.ar


OSMECON
SALUD

CÍRCULO MÉDICO DE SAN ISIDRO

Superintendencia de Servicios de Salud 0800-222-SALUD (72583) R.N.E.M.P. N° de Inscripción Provisorio: 1149 www.sssalud.gov.ar

Por Sebastián A. Ríos y
Lic. Cristina Segovia

LA SEDE SAN ISIDRO CRECE

A fines de noviembre, la sede San Isidro dispondrá de mayor espacio y equipamiento, a fin de poder incrementar la capacidad de atención, optimizar la disponibilidad de turnos y reducir los tiempos de espera.



Nuevo Resonador 3T (túnel más grande).
Más ecógrafos y RX digital.
Nuevo bar.
Más estacionamiento.

Próximamente, Diagnóstico Maipú reforzará aún más su liderazgo en Zona Norte, con la ampliación de la Sede San Isidro ubicada en Alsina 30.

La ampliación implicará la incorporación del edificio lindero y la suma de equipamiento, lo que redundará en múltiples beneficios para los pacientes que eligen atenderse en San Isidro. “Nuestra vocación ha sido siempre poner a disposición de los pacientes la mejor medicina acompañada de excelencia de servicio”, comentó Graciela Cillone, Gerente de Atención al Cliente.

El aumento de la capacidad de atención de la sede San Isidro generado por las obras en proceso será nada menos que del 50%. Una de las principales modificaciones que se realizará es la renovación del actual laboratorio de análisis clínicos, ofreciendo un espacio mucho más amplio y equipamiento más moderno. Prácticamente duplicará su capacidad y contará con un nuevo acceso por la calle Alsina.

En la búsqueda permanente del confort para el paciente, se sumarán consultorios de ecografía general y doppler; y un nuevo resonador de 3Tesla. Todos equipos de máxima tecnología a nivel mundial. El resonador de 3 Tesla, por ejemplo, posee un túnel más amplio que brinda la ventaja para los pacientes claustrofóbicos de tener mayor luz y espacio, mientras se realizan algún estudio. La remodelación también incluye un moderno y amplio bar.

Por último, se adicionarán más cocheras en el estacionamiento, aliviando la espera de quienes se acerquen a la Institución y brindándoles mayor seguridad para sus vehículos.

Por María Isabel Sánchez
Foto: Shutterstock



ELOGIO DEL OCIO

Hoy, la tendencia a pensarnos a nosotros mismos en relación con nuestra manera de vivir va por el lado de una corriente denominada “mindfulness” o atención plena. Contrario al multitasking, que propugna la capacidad de hacer muchas cosas al mismo tiempo.

Ser eficiente tiene buena prensa. En el caso de las mujeres, la eficiencia y la capacidad de ser “multitareas”, no solo nos mueve el amperímetro de la autoestima, sino que nos hace sentir muy cerca de la realización personal, porque nos lleva directo –aunque por un camino arduo- a las puertas de nuestros sueños.

El ocio, más allá de haber sido siempre un sustantivo fuertemente ligado a la creatividad, en general –sobre todo si no descendemos de ningún filósofo griego del Agora Antigua- tiene una connotación tan ligada al tiempo libre, a la inactividad, a la ausencia de productividad, que nos deja la sensación de vacío, de tiempo perdido y de culpa.

Sin embargo hoy, las tan apreciadas neurociencias han puesto en tela de juicio esa idea de la falta de utilidad del ocio. El neurocientífico Andrew Smart propone, desde su libro “El arte y la ciencia de no hacer nada” la revisión del concepto de ocio, que se contrapone con el tan valorado cerebro “multitasking”

Según el autor, la ausencia total y absoluta de actividad física e intelectual, contrariamente a lo que se cree, ayuda al mejor funcionamiento de nuestro cerebro, que en los momentos de descanso, accede con mayor facilidad a las emociones inconscientes, y por tanto a la creatividad.

De acuerdo a una entrevista que el científico le brindo al diario Perfil el 7/11/2014, cuando el cerebro está activo en el desarrollo de muchas tareas al mismo tiempo, la actividad del sistema que él llama “Red Neuronal por Defecto” se suprime, y esto podría, en el largo plazo, traer consecuencias negativas para el funcionamiento cerebral.

Según Smart, que se desempeña como profesor en la Universidad de New York, el ocio tiene mala prensa debido a que la hiperactividad –su polo opuesto- es la que ayuda a nuestro cerebro a “anestesiarse” aquellas emociones negativas que podrían aflorar desde el inconsciente cuando no estamos haciendo nada. Por eso el científico sostiene que para cultivar ocio productivo, el ser humano debe tener una vida “física y emocionalmente equilibrada”

Desde lo puramente neurológico, Smart asegura que los cerebros “multitasking” poseen menos materia gris en su corteza, aunque aún no haya podido comprobarse si la capacidad de hacer muchas tareas al mismo tiempo sea la causa o la consecuencia de esta diferencia. No obstante señala que “Cuando el cerebro recibe un bombardeo de estímulos, como mensajes de correo electrónico, llamadas telefónicas, actualizaciones de facebook, etc., no le queda tiempo disponible para establecer nuevas conexiones entre cuestiones aparentemente inconexas, identificar patrones y elaborar nuevas ideas. No le queda tiempo para ser creativo.”

Hoy, la tendencia a pensarnos a nosotros mismos en relación con nuestra manera de vivir va por el lado de una corriente denominada “mindfulness” o atención plena.

El concepto de “mindfulness” alude a la capacidad de enfocarse en lo que está sucediendo. Al contrario del concepto de: multitasking, esto propugna atender el presente en la mayor plenitud posible.

Si bien es un concepto al que se suele asociar con el budismo, porque tiene cierto parentesco con la meditación, el “mindfulness” es un concepto vinculado a todas las religiones y/o disciplinas. El célebre “insight” o mirada interior es practicada a lo largo y a lo ancho de todo el mundo de maneras diferentes.

La psicología y la medicina están aceptando de muy buen grado el concepto de atención plena por sus comprobados efectos en la reducción del estrés y en el mejoramiento del bienestar general.

Según los especialistas, esta disciplina a la que también se llama “atención consciente”, es la base de toda vida creativa. A partir de esta conciencia plena, salimos del piloto automático en el que solemos funcionar para hacer más “eficientes” nuestras vidas.

Quienes difunden y promueven la práctica del “mindfulness” aseguran que posibilita el logro del bienestar mental, emocional y físico, y que ya está siendo tomado por la ciencia como un recurso terapéutico que hace bien al cuerpo y al cerebro.

De manera que otro concepto al que tienden las neurociencias es la contraposición entre el mindfulness y el cerebro multitasking. Tener la capacidad de hacer muchas cosas al mismo tiempo, no solo no nos haría más eficientes en la vida diaria, sino que por el contrario, sería hasta perjudicial para nuestra salud mental y física. Limpiar la casa mientras le tomamos la lección a los chicos o atender el teléfono mientras respondemos un mail, por ejemplo, son escenas bastante frecuentes en la vida de los seres humanos hiper ocupados y con la necesidad imperiosa de vivir de manera eficiente. Sin embargo eso no nos garantiza que todo lo hagamos bien.

Si nos fuera posible, sin duda sería más gratificante y saludable elegir, por ejemplo, disfrutar de la preparación de un plato enfocándonos en los olores, colores y texturas de los alimentos, cuál si fuésemos una celebridad de la gastronomía, o tirarnos en la hierba de un parque, boca arriba, enfocándonos en los rayos del sol que se filtran por entre las ramas de los árboles, entregarnos a las manos expertas de un masaje descontracturante mientras solo pensamos en las sensaciones de nuestro cuerpo. Todo ello, naturalmente, sin culpas.

La vida nos plantea siempre el desafío de elegir: la aparente eficiencia del “multitasking”, o el bienestar y el placer de hacer una cosa a la vez y hacerla bien... o simplemente, de no hacer nada. •

Por Sebastián A. Ríos
Fotos: Gentileza de
Agua Segura



Usamos distintas tecnologías para brindar acceso a agua segura

El impacto de la empresa social Proyecto Agua Segura ha alcanzado a unas 130.000 personas en sus primeros tres años de vida.

Cada 90 segundos muere un niño a causa de las enfermedades asociadas al agua en el mundo. En un año, la suma de segundos arroja un número difícil de imaginar: son 3.5 millones las personas que a nivel global mueren por afecciones que resultan de la falta de acceso a agua segura, según el más reciente informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Pero, ¿contamos con elementos para revertir esta situación? En un descanso en medio de su trabajo como residente de Clínica Médica, hace tan sólo 3 años, Nicolás Wertheimer pensaba cuáles eran las cosas capaces de cambiar el mundo, y encontró que existían herramientas capaces de hacer frente a este desafío.

“Eran filtros para agua que se podían utilizar con muy poco o nulo mantenimiento y que permitían erradicar las enfermedades prevenibles mediante el acceso al agua segura y la higiene, como las gastroenteritis o las diarreas que terminan con las vidas de millones de chicos en el mundo”, recuerda Nicolás, de 28 años, que había elegido la medicina como camino para cambiar el mundo, y que seguía buscando cómo hacer algo que tuviera impacto “donde más falta hacía estar”. Hoy, Nicolás se encuentra detrás del Proyecto

Agua Segura, una empresa social que tiene como misión acercar soluciones concretas, para que todas las personas gocen del derecho al acceso a agua segura de forma sostenible.

Así, cuenta, “nació como un programa en escuelas rurales de regiones vulnerables. A la fecha, en casi tres años, recorrimos 20 provincias, donde vemos chicos consumiendo agua turbia, amarilla, verde, con olor incluso. Para revertirlo, usamos distintas tecnologías para brindar acceso a agua segura y nos enfocamos en la educación, informando sobre la problemática del agua y enseñando a los chicos de las escuelas a través del juego”.

LifeStraw es el nombre de los filtros que emplea el Proyecto Agua Segura, ya que son los únicos que cumplen con los estándares en protección sanitaria según la OMS. Permiten purificar grandes volúmenes de agua y cuentan con un recipiente en donde se conserva el agua limpia y un dispenser para facilitar su uso. Existen versiones para hogares y para escuelas.

Más información sobre el proyecto:
www.aguasegura.com.ar

En su trabajo, el Proyecto Agua Segura cuenta con más de 100 aliados de las organizaciones civiles. “Logramos armar una red para hacer frente a este desafío, y ya impactamos en cerca de 130.000 personas –dice Nicolás–. Los desafíos son enormes y me apasiona poder trabajar entre tantas personas que se suman a esta gran aventura. En las comunidades que trabajamos muchas veces nos reciben planteando cuáles son sus desafíos y reconociéndolos; en otros lugares nos reciben con la frase “yo siempre tomé esta agua y nunca pasó nada”. Y ahí trabajamos desde el lugar educativo: llevamos microscopios y hacemos actividades para mostrar y transmitir a las comunidades más vulnerables conceptos de higiene y prevención primaria”.

Pero en todos sitios en los que trabaja el Proyecto Agua Segura, el factor común es el agradecimiento. “Ayer recibí un mensaje de una comunidad en chaco, Tres Isletas, en la que trabajamos hace un año, y nos contaban cómo los chicos ya no tienen los problemas gastrointestinales. En sus palabras, no tienen la panza hinchada, ni manchas ni granos en la piel, y están corriendo felices en los recreos”, dice con orgullo Nicolás. •



Carestream

Detector DRX PLUS.



NUEVO.
LIVIANO.
RESISTENTE
AL AGUA.

carestream.com



SIN IMPORTAR EN QUÉ ETAPA DEL CAMINO SE ENCUENTRE,
LO AYUDAREMOS
A LLEGAR A DONDE
QUIERE IR.

Por Sebastián A. Ríos
Fotos: Gentileza de
BIEL Light + Building
Buenos Aires



Una prótesis de bajo costo para personas amputadas

Luis Sandoval, estudiante de ingeniería de la Unsam, desarrolló en tan sólo 15 días un prototipo de prótesis con una impresora 3D.

La idea surgió de la necesidad. No de la suya, sino de aquella de la que es testigo cotidianamente. “Trabajo en el Instituto de Ciencias de la Rehabilitación y el Movimiento de la Universidad Nacional de San Martín (Unsam), y aquí se acercan diariamente personas de recursos reducidos que poseen capacidades diferentes y, en algunos casos, con amputaciones de miembros superiores o inferiores, personas que no pueden acceder a una prótesis mioeléctrica por su elevado costo”, cuenta Luis Sandoval, estudiante de Ingeniería Industrial que desarrolló un brazo electrónico para personas amputadas, que cuando salga al mercado costará tan sólo 800 pesos.



Presentada en septiembre, en el marco de la BIEL Light + Building Buenos Aires, la 15° Exposición Internacional de la Industria Eléctrica, Electrónica y Luminotécnica, la prótesis creada por Sandoval despertó gran interés, ya que fue elaborada con una impresora 3D del Instituto, mientras que los componentes electrónicos fueron configurados con Hardware Arruino, lo que se tradujo en propuestas de financiamiento del proyecto. “La diferencia principal con respecto a las prótesis actuales que se venden en el mercado son los materiales utilizados, ya que implementamos el uso de la tecnología de impresión en 3D, así también el uso de un hardware Arruino para diseño electrónico que es de código abierto, con estas premisas podemos abaratar la implementación de la prótesis”, explicó Sandoval, que contó con el asesoramiento del profesor de la cátedra Automatización y Control, el ingeniero Juan Carlos Mollo.

La prótesis dieléctrica se encuentra en fase de prototipo: “Actualmente intento reducir el espacio de los servo motores utilizados para ganar espacio y de esta manera poder montar un pack de batería y la posibilidad de cargar el brazo por un puerto USB –contó el estudiante de ingeniería industrial–. Quiero modificar varias cosas para que realmente el brazo sea útil para una persona con amputación superior; con respecto a la función básica del brazo, ésta será de un movimiento de pinza, apertura y cierre de la mano”. Llegar al prototipo le demandó tan sólo 15 días, lo que hace suponer que no está muy lejos de llegar a concluir su proyecto, un proyecto con el que podrá dar respuesta a la necesidad de muchas personas de bajos recursos. •

EL CAMBIO DESDE EL AULA

Educación para la sustentabilidad

El planeta da señales de agotamiento y la humanidad enfrenta el reto de reencausar su relación con el entorno. ¿Qué rol juegan las escuelas en la promoción de una ciudadanía ambientalmente responsable?

Según proyecciones de la ONU, para el año 2050 la Tierra estará habitada por unas 9.000 millones de personas. De no mediar cambios en las formas de consumo, aseguran los expertos, serán necesarios entre dos y tres planetas para que todos vivamos dignamente, con niveles de agua, energía y alimentos suficientes. Frente a este escenario, la promoción de un desarrollo sustentable –aquel que busca satisfacer las necesidades de las generaciones presentes sin comprometer las posibilidades de las generaciones futuras– representa uno de los desafíos centrales de nuestro tiempo. ¿Qué rol juegan las escuelas en este contexto?

El caso de las Escuelas Verdes. Desde la incorporación de contenidos ambientales hasta la colocación de cestos diferenciados o la creación de huertas escolares, cada vez más instituciones educativas asumen el desafío de promover la sustentabilidad desde el aula. Tal es el caso de las “Escuelas Verdes” de la Ciudad de Buenos Aires, un programa impulsado desde el 2010 por el Ministerio de Educación de la Ciudad que busca fomentar el desarrollo sustentable a través de la educación y la gestión ambiental. El programa está estructurado en tres



Por Rafael Otegui, Sociólogo y periodista
Foto: Gentileza de Escuelas Verdes del Gobierno de la Ciudad

ejes temáticos –Consumo Responsable y Residuos, Comunidades Sustentables y Acción por el Clima–, y propone una serie de acciones concretas para ayudar a las escuelas a convertirse en agentes de cambio.

Más allá de los contenidos. El desafío va más allá de la currícula. “Nosotros apuntamos a la transformación de la cultura escolar: queremos que la escuela construya una cultura de la sustentabilidad y promueva estos valores en la comunidad”, explica Damasía Ezcurra, titular de la Unidad de Proyectos Especiales a cargo del programa Escuelas Verdes. Para eso, además del desarrollo de nuevos contenidos y de brindar capacitaciones a docentes y directivos, la iniciativa promueve acciones de gestión ambiental, como la logística de recolección diferenciada. “Hoy, todas las escuelas verdes están equipadas para separar en origen”, detalla Ezcurra.

Un cambio integral. En la misma línea, Damián Indij, director del programa Educación para la Sustentabilidad de la Universidad de San Andrés, sostiene que ya no se trata sólo de informar sobre el ambiente, “sino más

profundamente de promover la reflexión crítica sobre los estilos de vida y las decisiones de consumo”. Considerada como uno de los principales retos de la actualidad, la construcción de una cultura sustentable es un largo camino que empieza en las aulas y que hoy gana terreno en las escuelas de nuestro país.

MÁS ALLÁ DE LA ESCUELA

El hogar es el primer ámbito de formación y son muchas las decisiones que podemos tomar en familia para crear hábitos sustentables:

- Energía. Usar racionalmente la energía, elegir electrodomésticos eficientes y desenchufar los aparatos que no se utilizan.
- Residuos. Separar la basura, hacer compost y reutilizar los elementos reciclables.
- Consumo. Optar por productos locales que evitan el impacto del transporte.

PARA SABER MÁS

Conocé más sobre el caso de las Escuelas Verdes ingresando a: www.buenosaires.gov.ar/escuelasverdes •

SALUD ÓSEA Y EMOCIONAL

VITAMINA D

La vitamina D tiene un papel esencial en procesos tan importantes como la absorción y el mantenimiento de los niveles de calcio, el cual a su vez, es fundamental para mantener el funcionamiento del sistema nervioso y la estructura adecuada de huesos y dientes.

Por Dra. María Estela Fernández
Directora de Laboratorio Maipú
Foto: Shutterstock

El déficit de vitamina D puede llevar, entre otras patologías, a hipertiroidismo secundario, osteopenia y osteoporosis en adultos o raquitismo en niños.

La cantidad diaria recomendada de vitamina D es de 10-15 µg/-día (400 U/día). Esta cantidad asegura el adecuado desarrollo óseo en niños y adolescentes. En los adultos de más de 50 años se recomienda aumentar su ingesta hasta 10-20 µg/día.

La vitamina D también está involucrada en la síntesis de serotonina y dopamina en el cerebro, que son unos importantes neurotransmisores que regulan las emociones. Se ha evidenciado que los bajos niveles de dopamina y serotonina están relacionados con la depresión. Así que podríamos decir que intervienen en nuestro estado de ánimo.

¿Cómo se produce la vitamina d?

El organismo produce la vitamina D cuando la piel se expone directamente al sol en los horarios indicados por su médico. Por eso, con frecuencia se denomina la vitamina de la "luz del sol".

Otras fuentes de vitamina d

La vitamina D también puede adquirirse a través de la dieta. Si bien muy pocos alimentos contienen vitamina D de manera natural, los pescados grasos (atún, salmón y caballa) están entre las mejores fuentes de vitamina D. Asimismo, muchos alimentos como leches, yogures, etc, son enriquecidos durante su producción con esta vitamina.

¿Se pueden conocer mis niveles en sangre de vitamina d y saber si necesito suplementación?

Si el médico lo juzga necesario, se puede hacer un estudio de Laboratorio para determinar los niveles de vitamina D en circulación. Sólo se necesita una pequeña muestra de sangre y es un estudio muy sencillo.

CONSEJOS

Es importante evitar la deficiencia de calcio en todos los individuos, pero especialmente en los niños y en las personas mayores. Por ello, se recomienda una alimentación equilibrada y exposición frecuente al sol por 5- 10 minutos diarios, siempre y cuando éste no esté contraindicado por su médico.

Desde el Laboratorio, el aporte del dosaje de los niveles de vitamina D, puede detectar los déficits y dar lugar al inicio de un tratamiento suplementario, medidas alimentarias, etc, para prevenir alteraciones óseas y otras patologías relacionadas al déficit de esta vitamina/hormona.

Otro consejo a tener en cuenta, es la importancia de realizar actividad física. Desde Laboratorio Maipú, te proponemos que te sumes a nuestras caminatas saludables. Una actividad que se realiza al aire libre, al sol, en grupo y que te ayudará a la incorporación de vitamina D y en consecuencia al fortalecimiento óseo por aumento de la densidad ósea. Físicamente, el estar al aire libre en contacto con el sol, además de producir una activación de la vitamina D, hace que en el cerebro se liberen sustancias que son positivas a nivel emocional, como las endorfinas. Estas sustancias producen una analgesia natural y estimulan los centros de placer en el cerebro, aliviándonos de los dolores y mejorando nuestro ánimo. Además, también nos protegen contra los virus y las bacterias que invaden nuestro organismo. •

¡APROVECHÁ LOS DÍAS DE SOL Y SALÍ A CAMINAR!

Para inscribirte en nuestros grupos de caminatas saludables, ingresá en www.diagnosticomaipu.com/yocaminano. Recordá que vas a necesitar presentarle un apto médico a tu profesor para poder comenzar.

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

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



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

CERTAMEN BUEN TRATO PRIMEROS PASOS

Fundación Diagnóstico Maipú con el apoyo de Mil Milenios de Paz y NUK Argentina desarrolló un certamen fotográfico donde participaron más de 150 artistas de todo el país. Con más de 400 obras propuestas, se conformó una muestra estable de 25 fotografías que serán expuestas en distintos espacios.

Premiadas



Primer Premio: Daiana Kitl
Obra: Amamantar



Segundo Premio: Gisela Spolita
Obra: Sostén



Tercer Premio: Ignacio Fortini
Obra: Amor Animal



Cuarto Premio: Cintia Martinez
Lujan
Obra: Carácter Transitivo



Voto Popular: Iris Casati
Obra: Bebé durmiendo en brazos de su papá



¿Qué acciones, emociones o relaciones se presentan en los primeros años de vida y deberían mantenerse siempre para una sociedad mejor? Esa es la pregunta que guió a todos los participantes. En el contexto de la campaña de Buen Trato que Fundación Diagnóstico Maipú desarrolla desde 2015. Este certamen nació con el objetivo de convertirse en una excelente combinación entre el arte y la motivación continua para mejorar las relaciones sociales.

Cuando comenzó a pensarse el proyecto, la disyuntiva entre concurso y certamen se hizo presente ¿por qué son distintitos? Inés Palomeque, presidente de Mil Milenios de Paz y miembro del jurado aclaró que, mientras el primero hace referencia a una competencia entre dos o más personas, donde implícitamente habrá un descarte, el segundo hace referencia a un tipo de participación más abierto y solidario.

El jurado estuvo compuesto por referentes del Buen Trato y el Arte. Además de la mencionada, participaron Horacio Alba, fotógrafo profesional y embajador de paz; Gustavo Cherro, fotógrafo profesional de amplia trayectoria y Víctor Fernandez, Director del Museo de Bellas Artes "Benito Quinquela Martín". Entre todos ellos escogieron cuatro obras ganadoras

teniendo como parámetro el estilo fotográfico y el mensaje de buen trato y, además unas veinte obras que conformarán la muestra estable. Al mismo tiempo en nuestra página de Facebook, la fotografía con mayor cantidad de "me gusta" se alzó con la mención del voto popular.

Buen Trato es un concepto que no se limita a un hecho cordial, no queda relegado a la mera introducción de palabras armoniosas en las relaciones interpersonales, sino que más bien aboga por la concientización de problemáticas, condiciones y situaciones dignas de ser mejoradas, proponiendo acciones al respecto. En el plano artístico, el Buen Trato como concepto puede ser entendido como una forma de plasmar en imágenes aquellas relaciones, significados o conceptos que mejoran las relaciones humanas.

Todos los certámenes de Fundación Diagnóstico Maipú conforman una muestra particular que estará expuesta por nuestras sedes, congresos, centros culturales y eventos en general. Las imágenes de "Buen Trato: Primeros Pasos" podrán verse en la sede Vicente López hasta diciembre.

Si te interesa participar de los próximos certámenes sobre fotografía, pintura o arte en general, puedes enviarnos un mail a inscripcionesfundacion@diagnosticomaipu.com.ar.

Por Sebastián A. Ríos

Estrés, un mal de la modernidad

Potenciado por las nuevas tecnologías que impiden la desconexión e interfieren con el necesario descanso, el estrés crónico tiene un impacto muy alto sobre la salud, especialmente sobre la salud cardiovascular.



«Si bien el estrés no es algo nuevo, se puede afirmar que hoy la sociedad lo sufre mucho más que décadas atrás –sostiene el doctor Alejandro Deviggiano, coordinador del Departamento de Estudios Cardiovasculares no Invasivos de Diagnóstico Maipú»

No todo estrés es negativo, se apresuran siempre a aclarar los especialistas: después de todo, el estrés es una reacción del cuerpo ante aquello que se percibe como una amenaza, reacción que nos permite sortear distintos peligros. Pero, acto seguido, los mismos especialistas recuerdan que el estrés que sí tiene un efecto pernicioso sobre la salud es aquel que se instala en forma crónica, y que redundará en un mayor riesgo de afecciones. Basta mencionar que estar sometido a una situación de estrés crónico aumenta un 27% el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.

«Si bien el estrés no es algo nuevo, se puede afirmar que hoy la sociedad lo sufre mucho más que décadas atrás –sostiene el doctor Alejandro Deviggiano, coordinador del Departamento de Estudios Cardiovasculares no Invasivos de Diagnóstico Maipú–. En primer lugar, hay que tener en cuenta que la modernidad viene acompañada de un ritmo de vida mucho

más acelerado y exigente. Esto se da sobre todo en las ciudades, donde las distancias son mayores, los medios de transporte están sobrepoblados y las calles son caóticas. Todo esto redundará en que tengamos menos tiempo de ocio, algo indispensable para tener nuestra mente relajada».

Tener que hacer frente a una agenda sobrecargada de actividades y compromisos, a la presión en el trabajo, a la falta de sueño, a un estado de alerta constante y miedos son todos factores cotidianos que reportan una cuota extra de estrés. Y a eso se suma la tecnología: «El uso de computadoras y celulares como herramienta de trabajo impide desconectarse por completo. Hoy todos hacemos muchas cosas a la vez: enviamos mensajes a través del celular, utilizamos la computadora y miramos televisión. Todo esto genera una gran cantidad de información y no permite que nuestra mente descanse, lo cual produce altos niveles de

estrés», agrega el doctor Deviggiano.

Pero el impacto del estrés no sólo lo acusa el sistema cardiovascular. Hay estudios que muestran que estar sometido en forma crónica a situaciones de estrés afecta la producción de nuevas neuronas en el hipocampo, una región del cerebro en la cual se procesa el aprendizaje, la memoria y las emociones. Asimismo, el estrés crónico interfiere con los procesos de consolidación de la memoria, además de las funciones ejecutivas y la toma de decisiones, lo que redundará en que la persona experimente más dificultades para organizar y enfrentar las demandas diarias. Todo lo que a su vez realimenta el estrés al que se ve sometida la persona.

«El estrés crónico afecta la salud mental de las personas, dado que libera sustancias como el cortisol que pueden afectar el estado mental y por lo tanto la regulación emocional de los

individuos», explica la doctora María Poulisis, especialista universitaria en Psiquiatría de la Universidad de Buenos Aires (UBA). «Si bien el cortisol liberado en niveles adecuados durante un tiempo corto permite al organismo recuperar la energía utilizada durante la fase de lucha o escape ante un estrés agudo, facilitando la adaptación a esa situación, si el factor de estrés permanece por más tiempo el cortisol persiste elevado pudiendo perjudicar diferentes sistemas como el hipocampo, crucial en el procesamiento de la memoria», agrega.

Cuando ante una situación de estrés crónico los niveles de cortisol en el organismo permanecen elevados durante mucho tiempo, dependiendo de la vulnerabilidad biológica determinada genéticamente de cada persona, es posible desarrollar diferentes trastornos psiquiátricos, especialmente depresión, trastornos de ansiedad y alcoholismo entre otros, enumera la especialista.

Estrés,
un mal de la
modernidad

LOS EFECTOS PROTECTORES DEL ARTE

“El arte es y puede ser utilizado como herramienta para fortalecer la salud”, afirma la licenciada en Artes Visuales Laura Podio, directora de Psicología Desde el Arte (Psidear), que señala que “dentro de las técnicas que permiten bajar el estrés (y más allá de la meditación que es casi el prototipo de las mismas) podemos encontrar la actividad artística, sobre todo aquellas en las que se genere el mismo efecto fisiológico de la meditación”

La licenciada Podio explica que “cualquier actividad en la que podamos absorber nuestra atención nos hace perder el sentido lineal del tiempo; nos lleva a un espacio donde perdemos el registro sobre cuánto tiempo pasó desde que iniciamos la actividad. Y esto es lo que sucede con los mandalas, por ejemplo. Su acción a niveles terapéuticos es muy profunda, ya que tan sólo su observación provoca un reflejo de identificación con el orden. A su vez genera la necesidad de utilizar las formas y colores de una manera rítmica, y ese mecanismo es propio del trabajo del hemisferio cerebral derecho, el holístico, el que “sabe” meditar y logra un estado en la mente que reduce la tensión, el estrés por medio de la activación de neurotransmisores. Ese estado particular de la química del cerebro y del cuerpo es similar a la que sucede cuando meditamos”.

MÁS VULNERABLES

Por otro lado, no todos somos iguales ante el estrés. Se sabe que tiene un mayor impacto sobre la salud de la mujer que sobre la del varón. “Se ha comprobado que las mujeres son dos veces más vulnerables al estrés que los hombres —explica el doctor Deviggiano—. Esto se debe a una razón biológica, ya que el peso de las hormonas hace que el estrés la afecte de un modo distinto. En este sentido, se puede afirmar que el cerebro femenino es más sensible a la corticotropina, una hormona producida en momentos de ansiedad. No solo es más susceptible a ella sino que tampoco tiene la capacidad de afrontarla cuando se presenta en niveles altos, lo que hace más difícil a las mujeres poder controlar el estrés”.

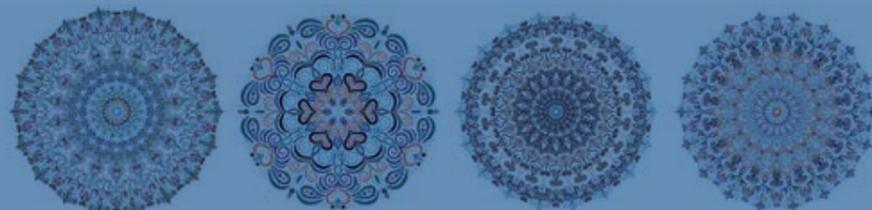
Pero tanto en varones como en mujeres, es importante estar atentos a los síntomas físicos y emocionales que se asocian al estrés. Algunos de los signos más frecuentes: depresión, ansiedad, irritabilidad y miedo; pensamientos recurrentes como excesivo temor al fracaso, excesiva autocrítica, olvidos frecuentes y dificultad para concentrarse; conductas como el trato brusco hacia los demás, incremento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; y cambios físicos: tensión muscular, manos frías o sudorosas, insomnio, dolores de cabeza, indigestión.

“La primera sugerencia ante una situación de estrés crónico es evaluar qué factores son evitables y cuales no —advierte la doctora Poulis—. Muchas veces podemos hacer cambios en nuestra vida para no exponernos a situaciones de estrés crónico o bien utilizar herramientas que nos permitan enfrentar con mayor habilidad esa situación. La psicoterapia, el mindfulness, la consulta con un psiquiatra si fuera necesario o los antidepresivos pueden tener un efecto protector ante una situación de estrés de la que no podemos salir, como puede ser la enfermedad crónica de un ser querido”.

El ejercicio físico, el control de hábitos (sueño, alimentación, abuso de alcohol, tabaquismo etcétera), evitar el aislamiento social y emprender actividades nuevas, incluyendo actividades placenteras, protegen de los efectos del estrés crónico en nuestra salud física y mental, agrega la médica psiquiatra especialista en terapia dialéctico-comportamental.

En síntesis, estas son algunas recomendaciones para controlar el estrés:

- Comer sano, dormir bien y hacer ejercicio son claves para combatir el estrés. Claro que existen otras medidas más puntuales que colaboran en la tarea:
- Reconocer y aceptar las cosas que no se pueden cambiar. Por ejemplo, no se puede cambiar el tener que manejar durante la hora pico, pero uno puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar tu música preferida o un audiolibro.
- Cambiar la perspectiva. Intentar desarrollar una actitud más positiva frente a los desafíos. Siempre se puede ver el “vaso medio lleno”.
- Aprender técnicas de relajación. Ayuda a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea. Existen muchas maneras, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga.
- Conectarse con los seres queridos. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudar a combatir el estrés.
- Aprender a decir que no. Si el estrés se origina por realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, establecer límites es fundamental para equilibrarse.



LUCHA CONTRA EL
CÁNCER DE PRÓSTATA

Acompañalo a cuidarse

#NoEsperes

Queremos que ellos también cuiden su salud tanto como lo haces vos.
Acompaña a los hombres importantes de tu vida a realizarse los chequeos para detectar el cáncer de próstata a tiempo.

**DIAGNOSTICO
MAIPU**

DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES-LABORATORIO

Por Victoria Portillo
Fotos: Shutterstock

Un cuento entre cien torres

Praga, la ciudad dorada, cautiva por donde se la mire. Es uno de los lugares más mágicos de Europa, al recorrerla uno siente estar dentro de las hojas de un cuento de hadas.

La capital de la República Checa está dividida por el río Moldava, el más largo del país y cuenta con cuatro barrios o distritos. Es un destino ideal si queremos dedicarle sólo un par de días ya que es muy fácil recorrerla.

Stare Mesto es el centro histórico de Praga, aquí encontraremos el edificio del Ayuntamiento de la ciudad, y sobre el mismo al Reloj Astronómico. El reloj medieval más famoso del mundo fue construido en 1410 por Hanus. Cuenta una leyenda que para que ninguna otra ciudad tuviese algo parecido las autoridades decidieron dejar ciego al artista relojero. La función principal de este reloj no era dar la hora sino representar las órbitas de la luna y el sol. Lo que maravilla del mismo es el desfile de los doce apóstoles que sucede cada vez que marca la hora. Para lograr poder ver la plaza en su totalidad lo mejor es, después de recorrerla, subir a la torre del reloj. En este mismo barrio se encuentran La Torre de la Pólvora y la Iglesia Nuestra Señora de Týn, ésta última de noche con su iluminación nos regala una imagen inolvidable.

Malá Strana, es otro de los distritos en los que sorprende el estado de conservación de sus edificaciones. Su centro es la Plaza de la Ciudad Pequeña, muy cerca de la misma se encuentra el Jardín Vrtba. Caminando llegamos a la iglesia jesuita de San Nicolás cuya torre se puede visitar y desde la cual se puede tener una vista completa del barrio. El Monte Petrin es el parque preferido de los habitantes de Praga, tiene

una torre famosísima que lleva su mismo nombre y a la que se accede con un funicular. La torre Petrin es el mirador más alto de la ciudad. En Malá Strana podemos también recorrer otro famoso jardín llamado Isla Kampa cerca del cual encontraremos románticos restaurantes.

Hradcany, es el barrio en donde se encuentra el Castillo de Praga compuesto por palacios y edificaciones que se conectan entre sí por callecitas. Fue construida para acompañar la vida de los reyes y parecería ser una ciudad pequeña dentro de Praga. Es tan grande este castillo que se necesitan varias horas del día para conocerlo. Caminar por su Callejón de Oro es dar pasos en su historia. Las casitas de colores por las que pasaron infinidad de habitantes, como guardias del castillo, orfebres y alquimistas están hoy ocupadas por negocios de cristales, marionetas y armaduras medievales entre otras cosas. Fue en una de ellas en donde vivió el escritor Franz Kafka.

La Torre Negra y La Basílica y Convento de San Jorge se encuentran también en este barrio. Recorrer la Biblioteca Teológica en el Monasterio de Strahov y admirar sus frescos es otra de las visitas recomendadas.

Josefov, es el barrio judío que se encuentra al norte de la ciudad. Las visitas recomendadas en este lugar son las seis sinagogas y el antiguo cementerio .



Arriba: vista desde Charles Bridge. Abajo der. antiguo cementerio judío del barrio Josefov. Abajo izq. Calles del pueblo antiguo.

El Puente de San Carlos es la construcción más importante de Praga, sus quinientos metros de largo conectan los distritos de Staré Mesto y Malá Strana. A lo largo de este puente, que es peatonal, entre músicos y artistas podremos ver sus treinta estatuas. Una de ellas, la de San Juan Nepomuceno, está ubicada en el mismo lugar en el que el sacerdote fue arrojado al agua luego de negarse a revelarles, al entonces rey, las confesiones de la reina. La leyenda cuenta que si uno apoya la mano izquierda en la base de la estatua y pide un deseo, el santo lo concede.

El paseo en barco es una de las actividades que no se deberían dejar de hacer, las imágenes de la ciudad desde el agua son imperdibles. Hay distintos tipos de paseos, de día y de noche con cena.

La ciudad cuenta con varios medios de transporte, los más utilizados son los tranvías con veintidós líneas y los subtes con tres. Es posible combinar ambos y así llegar a todos lados. Los ómnibus se utilizan para ir a los alrededores de la ciudad. El funicular se usa sólo para llegar al Monte Petrin que sale desde la calle Újezd. Se recomienda constatar que los taxis tengan una luz en el techo y sean oficiales, ya que al ser una ciudad tan turística suelen haber estafas.

Praga, entre torres, murallas, castillos y su puente es una ciudad mágica que sorprende desde donde se la mire. •



TIPS

La moneda oficial es la corona Checa, se recomienda cambiar dinero en bancos o extraerlo de los cajeros automáticos para evitar altas comisiones.

Argentinos no necesitan visa para estadías menores de 90 días.

La tarjeta Prague Card te permitirá acceder a más de 50 atracciones incluyendo las más importantes y el transporte público. Puede comprarse online y retirarse en el aeropuerto al llegar o en el centro de la ciudad. www.praguecard.com

El teatro negro, originario en Praga es un espectáculo único. Aspects of Alice, es la obra que cuenta la historia de Alicia tras crecer y dejar el país de maravillas. Teatro Ta Fantastika, Karlova 8, Stare Mesto.

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



arte & cultura

Por Virginia Fernández Maldonado
Fotos: Shutterstock.

El vinilo revive en medio del reinado digital

*Tras tres décadas sin producirlo,
la compañía Sony vuelve a
producir discos a escala global;
en la Argentina, dos compañías
siguen sus pasos*

El rescate de objetos de antaño no es una novedad, pero los vinilos distan de ser una antigüedad más ya que es la suma del objeto con los sentimientos que la música que contienen traen. En esta época de supremacía digital puede resultar extraña la reaparición de los viejos discos a los que nuestros abuelos no nos permitían acercarnos, pero el arte que los acompaña o el breve ritual necesario para escucharlos –tan distinto de simplemente presionar un botón– los convierten en elementos irremplazables. El tamaño de este formato da lugar a detalles de arte gráfica que se pierden en CD's o cassettes y son inexistentes en la opción digital.

Pero no se trata sólo del rescate de viejos ejemplares: Sony, el gigante de la tecnología, ha decidido volver a producir vinilos en Japón, después de haber cancelado en 1989 su

elaboración para apostar por el CD (un formato hoy en decadencia). Sólo en ese país las ventas de vinilos alcanzaron las 800.000 unidades en 2016, ocho veces más que el nivel de 2010. En nuestro país la realidad es que la compra y venta de discos nunca desapareció por completo ya que coleccionistas y buscadores de rarezas siempre mantuvieron activos mercados alternativos dedicados exclusivamente a este objeto de culto, pero a partir del año 2016 dos empresas emplazadas en la ciudad de Buenos Aires se dedican a la producción de discos de vinilo nuevos que abastecen la demanda del mercado regional.

Buscan llegar a quienes en el pasado utilizaban este formato y reviven las emociones de aquellos tiempos; los jóvenes acostumbrados a tener la música a un click de distancia, por su parte, ahora descubren la belleza de realizar un esfuerzo, tanto de tiempo como económico, para acceder a este preciado bien. La oferta incluye una amplia gama de estilos musicales, tanto en lanzamientos de trabajos nuevos como la reedición de clásicos.

La principal, y obvia, contra de los vinilos es la dificultad a la hora de transportarlos, no sólo por el disco en sí, sino también por el artefacto en el que se debe reproducir; este inconveniente fue sencillamente resuelto por las empresas discográficas que, haciendo uso de las nuevas tecnologías a favor, le brindan a quien adquiera este objeto un código gratuito para descargar el mismo material en formato digital. Sin dudas una gran aliada para que esta industria del vinilo perdure en el tiempo será la emoción que puede transmitirse de generación en generación con la entrega del disco, con esa sensación única de escuchar una y otra vez una falla por un improvisado rayón en alguna canción, ese estremecimiento que le será siempre vedada a la perfección digital, esa breve ceremonia que puede vivirse repetidas veces y que sería imposible reemplazar con formatos digitales. •



“EL ROL DE LOS PADRES ES NO DEJAR QUE SE APAGUE LA LLAMA DE LA CURIOSIDAD”

Ganador del Premio Kónex de Platino, el biólogo Diego Golombek destaca el rol de los padres en estimular la curiosidad innata de los chicos.

Doctor en biología, Diego Andrés Golombek es profesor titular de la Universidad Nacional de Quilmes e investigador superior del Conicet. Sin embargo, Golombek es mucho más conocido por su rol como divulgador científico: editor de la colección de libros “Ciencia que ladra” y coordinador del Programa Nacional de Popularización de las Ciencias, su cara es familiar debido a su constante paso por los medios de comunicación masivos. Es tal su constancia e ímpetu en esta tarea que recientemente ha sido reconocido con el Premio Kónex de Platino 2017 a la Divulgación (premio que había recibido ya en 2007).

–Fuiste reconocido con el Kónex de Platino a la Divulgación, ¿qué crees que le aportaste a la divulgación de la ciencia?

–Principalmente, me aporté a mí mismo: el pasarla bien, que no es poco. Porque en este momento estoy dedicado a ambas cosas por igual: a la investigación y a contar la investigación. Y me sentiría un poco rengo si hiciera una sin la otra. Respecto a mi aporte en divulgación en nuestro medio, en general siempre es un aporte colectivo, porque nunca hice nada solo. Creo que hay una generación a la cual pertenezco en la que nos dimos permiso para experimentar con otros formatos de divulgación, aprovechando al máximo los recursos que provienen de un libro o de la televisión, incluyendo formatos humorísticos y cruces con disciplinas artísticas.

–¿Qué espacios le falta ocupar a la divulgación científica?

–En los medios estamos un poco en baja. Después de una época interesante donde al menos los grandes medios nacionales tenían un suplemento de ciencia y salud o de ciencia y tecnología, ahora nadie lo tiene. Me parece que es por una cuestión de miopía, que no han sabido evaluar bien no sólo la necesidad, sino también el interés que generan las noticias de ciencia. Y esto es particularmente grave en el contexto que tenemos gente que puede hacerlo.

Hoy tenemos profesionales del periodismo científico que hace décadas no teníamos. Pero me parece que también nos falta un poco a animarnos a hacer los cruces. Si bien hay espacios para contar la ciencia –de hecho hay más: tenemos el Centro Cultural de la Ciencia, tenemos museos de ciencia, tenemos Tecnópolis, tenemos lugares en las provincias, tenemos algunas exposiciones itinerantes–, somos

un poco tímidos a la hora de cruzar la calle, de meternos en un museo de arte, de meternos en un partido de básquet, de meternos en un congreso de alimentación. Hay ejemplos de cruces con stand up, con cine, con teatro. Pero todavía estamos un poco tímidos; creo que todavía hay mucho camino por delante para meter la ciencia donde no necesariamente se la espera, lo cual es una ventaja porque no genero anticuerpos. Entonces, si un relator de fútbol habla de la comba del corner, lo van a escuchar seguramente.

–Hablas de no generar anticuerpos, si hay alguien que no tiene anticuerpos son los chicos. ¿Cómo se puede interesar a los chicos en temas científicos?

–La gran pregunta no es cómo interesarlos, sino cómo lograr no desinteresarlos. Picaso decía todos los niños nacen artistas, ¡y también nacen científicos! Me parece que el gran rol de los padres (que es difícil de cumplir) es lograr salir de la uniformización que hace la escolarización formal. De hecho, en la escuela primaria casi no hay ciencia. Es muy poquito, y lo poco que hay no está mal: yo no crítico la germinación del poroto, cosas clásicas, porque funcionan. Sin embargo, te llevan por una cuestión uniforme donde las preguntas no son muy bienvenidas.

En los chicos, el rol de los padres es fomentar el disparate, fomentar la pregunta, fomentar el “no sé” incluso. Y ayudar a buscar una respuesta. No el “no sé y andá a jugar la pelota”. Sino “Che, no sé, vamos a ver de qué se trata”. Busquemos en internet si tenemos confianza en los sitios adecuados. Busquemos algún científico, vayamos a algún museo, busquemos un libro. Si hay algo de lo que no podemos quejarnos hoy es de la falta de recursos educativos formales y no formales. Y me parece que ese es el rol del padre: acompañar, no dejar que se apague esa llama de curiosidad, y por el contrario que se encienda más.

Es difícil. Porque muchas veces pone en duda la autoridad del padre. Del noventa y pico de las cosas que te va a preguntar un hijo, no tenés idea. Y da cosa decir no tenés idea. ¿Porque dónde queda el superhéroe? No, no sabés y está buenísimo no saber, pero un no saber cómo una puerta que se abre para ir a buscar juntos. Eso te da aventuras, aventuras incomparables entre padres e hijos. Y cuando no lo hacés estás perdiéndote algo muy interesante. •

CUÁNDO COMER, TAN IMPORTANTE COMO CUÁNTO COMER

“Comer en el horario adecuado es un gran consejo”, asegura Diego Golombek, minutos después de haber participado del simposio sobre crononutrición organizado por el Instituto de Nutrición y Salud Kellogg’s, dentro del Congreso Internacional de Nutrición que se realizó en la ciudad de Buenos Aires. Golombek es autor de estudios que muestran que el horario en que se come puede ser tan importante como cuánto uno come, si lo que se busca es prevenir el sobrepeso, la obesidad y las afecciones metabólicas asociadas.

“Dado que el cuerpo es un reloj, su procesamiento de los alimentos necesariamente es diferente a distintas horas – explica Golombek–. Es muy distinto lo que el cuerpo va a hacer con los alimentos durante la noche o durante el día. Somos bichos diurnos, con lo cual nuestra tasa metabólica es más alta durante el día, y procesamos y metabolizamos mejor los alimentos durante el día. Si comés durante la noche, la tasa metabólica va a ser menor, el procesamiento no va a ser bueno, y en general va a haber una tendencia al sobrepeso”.





NUEVA SEDE
SAN FERNANDO
 AV. PTE. PERÓN 999

LABORATORIO MAIPU

SABEMOS
 COMO
 CUIDARTI

LABORATORIO MAIPU
 ANÁLISIS CLÍNICOS

LABORATORIO MAIPU SIGUE CRECIENDO



Superficie de 265m².
 Equipamiento de última generación.

SERVICIOS ESPECIALES PARA PACIENTES Y MÉDICOS:

- Información de valores críticos en el día
- Línea de contacto directo con la Dirección
- Extracciones a domicilio
- Envío de informes por mail

4837-7777 | infolaboratorio@diagnosticomaipu.com.ar | www.diagnosticomaipu.com/laboratorio
 Vicente López | Av. Maipú 1670 • Martínez | Av. Santa Fe 1455 • San Isidro | Alsina 34
 Cabildo | Av. Cabildo 457, CABA • San Fernando | Av. Pte. Perón 999
[f diagnosticomaipu](https://www.facebook.com/diagnosticomaipu) [@diagmaipu](https://www.instagram.com/diagmaipu)

LABORATORIO MAIPU
 ANÁLISIS CLÍNICOS

NOVEDADES Y CAMPAÑAS

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



• ACOMPAÑALO A CUIDARSE

Durante todo el mes de noviembre, realizamos una campaña de concientización para hombres acerca de la importancia de realizarse los chequeos para la detección precoz del cáncer de próstata. Para eso, invitamos a las mujeres, quienes habitualmente se ocupan de cuidar la salud de la familia, a informarse más sobre el tema y que luego transmitan esa información a los hombres importantes de su vida. Ingresando a la pestaña #NOESPERES en nuestra página de facebook, participan de una trivia.

• 30 ACCIONES SOLIDARIAS

De acuerdo a lo adelantado en nuestra edición anterior, estamos llevando a cabo una campaña especial por nuestro 30 aniversario, festejando de una manera diferente y transformando la alegría de cumplir 30 años en miles de nuevas sonrisas. Sentimos un profundo orgullo y agradecimiento infinito hacia nuestros colaboradores y a Fundación Diagnóstico Maipú por el compromiso asumido. Falta muy poco para alcanzar nuestra meta "30 años, 30 acciones". Te invitamos a que disfrutes en nuestra web: <http://www.dm30acciones.com/> de videos muy emotivos que muestran lo que hemos logrado en algunas de nuestras acciones.

• MES DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMÁ Y DÍA DE LA MADRE

Octubre es muy especial, ya que es el Mes de Lucha contra el Cáncer de Mama y también se celebra el Día de la Madre. Por tal motivo, realizamos una campaña cuyo objetivo principal fue recordarle a todas las mujeres, la importancia de realizarse los chequeos médicos. Para difundir este mensaje, este año convocamos a nuestros propios colaboradores y a sus familias a protagonizar esta campaña.



• GANADOR PREMIOS MERCURIO 2017

Estamos muy felices de contarles que la AAM (Asociación Argentina de Marketing), galardonó a Diagnóstico Maipú con dos Premios Mercurio. Participamos con el caso: "Ojos que no ven, corazón que sí siente", presentando nuestra estrategia de marketing y comunicación. El Premio Mercurio, es el reconocimiento nacional más importante para las empresas que implementan un plan de marketing exitoso. Diagnóstico Maipú ganó en la categoría Salud y obtuvo además el oro en la categoría general, que compite con el resto de las industrias.



• SAN FERNANDO

Les queremos informar que la sede San Fernando de Laboratorio Maipú (Av. Pte. Perón 999) comenzó a atender a los pacientes que tienen OSDE y cambió su horario de atención, que detallamos a continuación:

Horario Administrativo:

Lunes a Viernes de 7 a 15 hs. y Sábados de 7 a 13 hs.

Horario de Extracción General y Pediátrica:

Lunes a Sábados de 7 a 12:30 hs.



Además, participamos con un stand en la 13° Caminata-Carrera AVON organizada por la Fundación Avon, donde también difundimos este mensaje de concientización y sorteamos diferentes premios, entre todas las mujeres que se acercaron. Para ello, utilizamos una propuesta lúdica e innovadora. En esta edición, unas 12.000 personas, entre ellas muchas mujeres sobrevivientes de cáncer de mama, participaron de la caminata.

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

FUNDACIÓN TV

AHORA PODÉS VER O VOLVER A VER LAS CHARLAS DE FUNDACIÓN!



Fundación TV es el espacio pensado para que vuelvas a ver nuestras charlas del Ciclo de Prevención, entrevistas con referentes de la salud y mucho más!

Si no pudiste asistir a alguna charla, o quisieras volver a verla te invitamos a ingresar a nuestro espacio. Tenés que acceder a www.diagnostico-maipu.com/fundacion y hacer clic en Fundación TV. Desde allí podrás acceder de manera gratuita las 24 horas del día a nuestros contenidos.

Algunas de las charlas y entrevistas que podés volver a ver son:



TEMAS DE ACTUALIDAD
Santiago Kovadloff



SEGURIDAD VIAL A BORDO DEL AUTOMÓVIL
Rubén Daray



FIDELIDAD O INFIDELIDAD ENTRE EL AMOR Y LA PASIÓN
Dr. Javier Camacho



ENTREVISTA A LA DRA. LÓPEZ MATO
Especialista en Psiconeuroinmunoendocrinología

Seguinos en:

- www.facebook.com/FundacionDM
- www.twitter.com/FundacionDMaipu
- www.youtube.com/FundacionDM
- www.instagram.com/FundacionDM

2017, GRACIAS A VOS OTRO AÑO SOLIDARIO



Desde Fundación Diagnóstico Maipú entendemos que nuestra comunidad es naturalmente solidaria, y que muchas veces es difícil canalizar este valor en acciones. El Ciclo Cultural y el Ciclo de Prevención en Salud que desarrolla la Fundación, adquieren un formato que permite el entramado solidario, en tanto los que asisten obtienen conocimientos en salud o cultura y al mismo tiempo colaboran con su donación con un centro, hogar u organización.

Durante 2017 se realizaron 19 encuentros destinados a brindar a la comunidad un cono-

cimiento en salud. En total, 8 organizaciones fueron beneficiadas con estas donaciones.

El Centro Loyola por ejemplo, que brinda un taller de apoyo escolar para niños en Boulogne, obtuvo todos los materiales necesarios para todo el año gracias a estas donaciones, e incluso entrega artículos para que los alumnos utilicen en sus escuelas.

También han sido beneficiarios el Comedor María Eva de Belgrano, Centro Zanochi de San Fernando, Hogar Rincón de Luz de Pilar, entre otros. Este año también se realiza-

ron 5 encuentros de nuestro Ciclo Cultural, donde fueron beneficiados la Fundación Los Piletones, el Hogar de Tránsito Cura Brochero, Hospice San Camilo y la Fundación Garrahan.

Gracias a la colaboración de la comunidad con el programa de reciclado, hemos juntado más de 32 mil kilos de papel y aproximadamente 1.509.400 tapitas para la Fundación Garrahan.

Estos aportes no existirían sin la solidaridad de nuestra comunidad. A todos ustedes, muchas gracias!



BENEFICIARIO

¿CUÁNTO?

| | |
|------------------------------|--|
| Centro San Ignacio de Loyola | 2100 artículos escolares |
| Comedor María Eva | 58 kilos de leche en polvo |
| Fundación Los Piletones | 107.400\$ para creación de un Centro Cultural |
| Hospice San Camilo | Más de 600 kilos de leche en polvo para bebé |
| Hogar Cura Brochero | 490 kilos de alimentos para la merienda. |
| Fundación Garrahan | Más de 1900 artículos de higiene personal |
| Otras organizaciones | Más de mil juguetes para niños. |
| | Más de 250 kilos de alimentos y leche en polvo |

EL RINCÓN DE LA FUNDACIÓN

En las recepciones de Diagnóstico Maipú están ubicados los módulos diseñados especialmente para organizar la recepción de las donaciones, que son destinadas a hogares carenciados y al Hospital Garrahan en el marco de la campaña ConVIDAr. •

Por Sebastián
A. Ríos



Olivos estrena un nuevo polo gastronómico

Con modernas y variadas propuestas, tiene como eje el cruce de las avenidas Del Libertador y Corrientes

Los locales de comida rápida y los restaurantes de los tradicionales clubes que se encuentran sobre la avenida Del Libertador ya no son la única opción gastronómica para los vecinos (y los visitantes) de Olivos. El flamante desarrollo inmobiliario de lujo La Palmera, ubicado en una de las esquinas del cruce de las avenidas Del Libertador y Corrientes, se ha convertido en el epicentro de un nuevo polo gastronómico que tiene como embajadores a destacados chefs de la talla de Mauro Colagreco o de Pablo Massey.

De hecho, fueron Carne –la hamburguesería premium del platense Colagreco– y La Panadería de Pablo Massey, combinando sabores porteños y mediterráneos, los primeros en atraer la atención del público foodie a la zona. Luego se sumó, en la misma esquina Le Pain Quotidien, con sus tapas, sus matcha latte y sus panificados de impronta francesa, y la heladería Lucciano's, con sus paletas customizables (desde un Minion hasta una garrita de Kinder) y sus cremas de re-

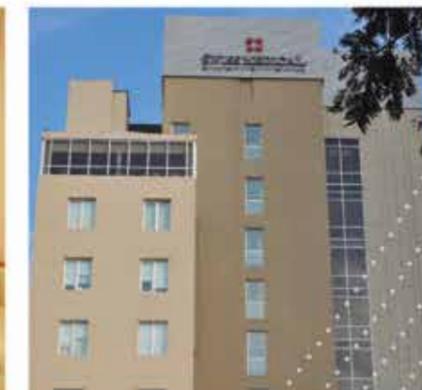
ceta italiana. La atracción fue inmediata, y basta pasar cualquier mediodía de semana para ver los locales llenos.

Ahora, el polo comienza a abrirse por las avenidas. Sobre Del Libertador, en dirección a Capital, se sumó el deli The Pick (de la cadena The Pick Market, ya con varios locales en la ciudad de Buenos Aires), ideal para desayunos, meriendas y aperitivos, con su pastelería artesanal, su vinoteca, su proveeduría gourmet y su cafetería de impronta italiana Kimbo, que replica el modelo de La Palmera de locales gastronómicos que toman la planta baja de lujosos emprendimientos inmobiliarios.



“El partido de Vicente López es una localidad que tenía y tiene mucho potencial de crecimiento y, desde hace unos años a esta parte, los imponentes desarrollos inmobiliarios generaron un traslado y aumento de la población a esta zona –comentó Martín Meyer, socio propietario de The Pick Olivos–. Con ello también fue necesario desarrollar espacios gastronómicos y de recreación, otorgando una oferta variada a la zona y potenciando un crecimiento futuro aún mayor. Por eso apostamos a abrir The Pick en Olivos en el polo gastronómico que se creó aquí.”

El polo amenaza con seguir creciendo: sobre Corrientes, mirando a las vías del ramal Tigre del ferrocarril, la propuesta es el sushi y los ceviches en Asato, con originales platos, como los niguiris de carne con bife de chorizo tataki; y, más recientemente, a un par de cuadras se ha sumado un nuevo local de la clásica pizzería porteña La Guitarrita. Todo hace pensar que pronto llegarán más restaurantes y bares, atraídos por el éxito de los pioneros. •



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.

NUESTROS COLABORADORES

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

BÚSQUEDAS LABORALES

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



LUCIANA FERRARI

Supervisora Técnica de Laboratorio Maipú

Ingresé en el año 2005 al sector de Laboratorio como técnica cuándo sólo contábamos con las sedes de San Isidro y Vicente López. Si bien conocía la Institución por vivir en zona norte, nunca me imaginé que iba a trabajar en ella.

Lo primero que me sorprendió fue la buena organización que tenían, quizás porque contrastaba con los lugares anteriores en los que había trabajado, y el apoyo constante que se le brinda a los empleados. A mí en particular me gustan los cursos y capacitaciones que nos dan y que sirven para ser aplicados tanto en el trabajo como en la vida.

Durante 10 años me desempeñé como técnica, realicé un curso

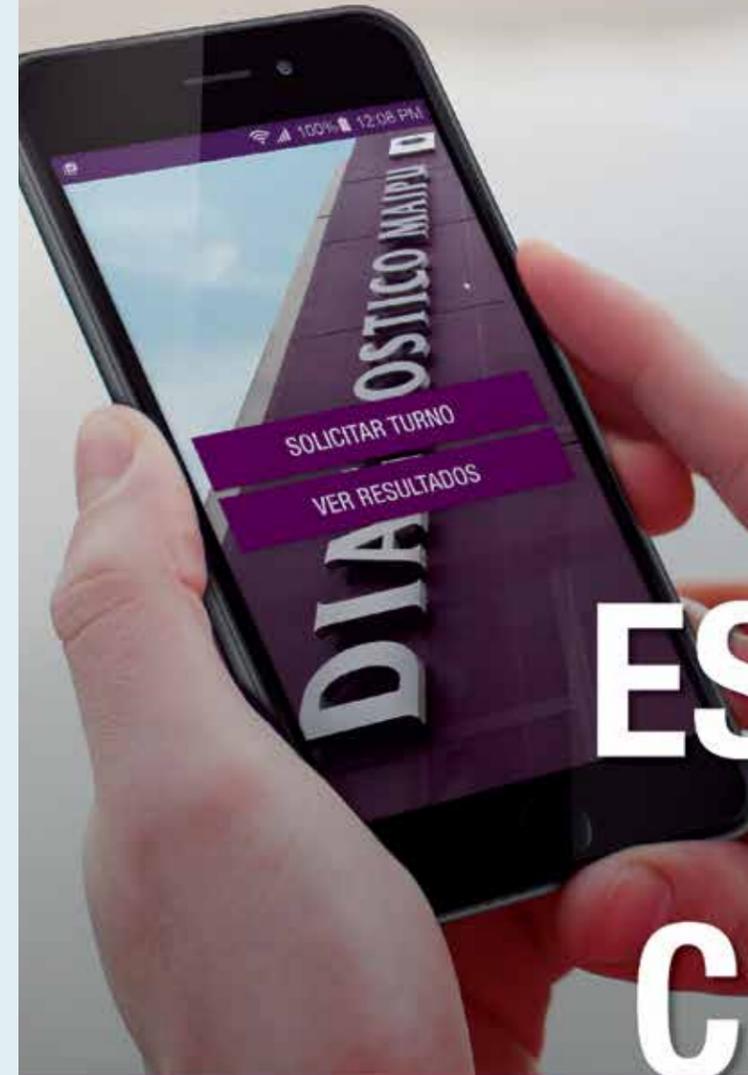
de Gestión en Salud porque amo el rubro y en el año 2015 me brindaron las herramientas necesarias para pasar a ejercer el puesto de Supervisora Técnica en la sede de Vicente López, haciéndome cargo de todo lo concerniente a la organización de horarios, vacaciones y demás temas del sector técnico, además de apoyar al personal administrativo en las tareas diarias pero sin dejar del todo de lado las extracciones, parte de mi carrera que también me gusta mucho.

A los que recién empiezan les puedo decir que Diagnóstico Maipú es una empresa que le brinda buen ámbito de trabajo a sus empleados y la confianza necesaria para poder desarrollar todo su potencial.



HOLA!
¡SOMOS EL EQUIPO DE LA SEDE DE LABORATORIO MAIPÚ EN SAN FERNANDO!

De izquierda a derecha: María de los Angeles Lunelli (técnica), Sabrina Giuliani (admisión), Rosario Gomez (bioquímica), Ivana Castillo (admisión), Irene Vacas (supervisora), Yanina Cejas (técnica).



AHORA ESTAMOS EN TU CELULAR

La nueva aplicación que te permite ingresar en forma simple a **MI PORTAL MÉDICO** mirar los resultados y sacar turnos las 24 hs.

Tu historial de estudios y turnos, más cerca.



DIAGNOSTICO MAIPU

DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES-LABORATORIO

¿SENTÍS QUE NECESITÁS MÁS ESPACIO?

encontrá tu hogar en Tizado

En Tizado podemos ayudarte a encontrarlo.
Seguinos en Facebook, Twitter, LinkedIn.
Navegá nuestra web, llamanos o acercate
a nuestras más de 40 oficinas.



SEGUINOS. TE ACOMPAÑAMOS.



www.tizado.com



[/TizadoPropiedades](https://www.facebook.com/TizadoPropiedades)



[@Tizado](https://twitter.com/Tizado)