

CONCEPTO MAIPU

UNA PUBLICACIÓN DE DIAGNÓSTICO MAIPÚ

Actividad física

Todo lo que hay que saber antes de empezar

¿Cuáles son los beneficios de la práctica regular de ejercicio físico?, ¿cuáles las actividades más recomendadas? y ¿qué estudios hay que realizarse previamente?

.n°20
Noviembre 2019

● ENTREVISTA /
JERÓNIMO BUCHER

Creador de Souri: una máquina para producir vasos biodegradables

● SALUD /
ENDOMETRIOSIS

Una enfermedad ignorada que pone en riesgo la fertilidad

● TECNOLOGÍA /
CENTRAL DE INFORMES

La cocina de nuestros estudios.



PLAY & LEARN

Desde sala de dos, los chicos están inmersos en un ambiente bilingüe, situación crucial para la adquisición natural de una segunda lengua en esta etapa decisiva del desarrollo cognitivo. En un entorno cálido, contenedor y estimulante desarrollan su capacidad intelectual, física, emocional y social desde el juego que es la principal fuente de aprendizaje de los niños. Desde 1950 construimos vínculos de respeto y confianza con nuestra comunidad.

EN TODAS NUESTRAS SEDES OPCIÓN DOBLE JORNADA DESDE K2

SEDE SAN ISIDRO

MARTÍNEZ
Kinder y Primario
Gral. Pueyrredón 1499
+54 11 4580 3500 int. 137
admisionemartinez@stjohns.edu.ar

BECCAR
Secundario
España 348/370

SEDE PILAR

Kinder, Primario, Secundario
Panamericana Km. 48.800
+54 02304 667 667 int. 106
admisionespilar@stjohns.edu.ar

SEDE ESCOBAR

Kinder
Panamericana Ramal Escobar Km. 44
Av. de los Colegios 385, Puertos Escobar
+54 02304 667 667 int. 152
admisionespuertos@stjohns.edu.ar

www.stjohns.edu.ar



Nueva Directora Médica

Cdr. Germán Flecha
CEO de Diagnóstico
Maipú

Tenemos el agrado de informar a nuestros pacientes que la Dra. Patricia Carrascosa ha asumido el cargo de Directora Médica de la Institución, en reemplazo del Dr. Jorge Carrascosa, quien ha sido nuestro Director desde el inicio.

La Doctora, es médica radióloga especializada en imágenes cardiovasculares no invasivas, posee un doctorado en Colonoscopia virtual de UBA y es Profesora Adjunta en Imágenes de dicha universidad. Se ha desempeñado durante más de 20 años como Jefa del Departamento de TC y RM, ha sido miembro del Directorio y es actualmente Directora del Dpto. de Investigación y de la Residencia.

Está certificada en TC Cardiovascular por la Sociedad de TC Cardiovascular de EEUU (SCCT), es Fellow de la SCCT y Co-Directora del Comité Latinoamericano. Es Fellow de la Sociedad Americana de Cardiología (FACC), co-coordinadora del Área de Imagen Cardíaca de la Federación Argentina de Radiología y miembro del Consejo de TC y RM Cardiovascular de la Sociedad Argentina de Cardiología.

Es autora de numerosas publicaciones científicas y participe de múltiples ensayos clínicos internacionales. Cuenta con más de 100 manuscritos publicados en revistas nacionales e internacionales y ha presentado más de 120 resúmenes en los últimos 5 años.

Autora de cinco libros: "La enfermedad coronaria en Tomografía Computarizada", "Colonoscopia Virtual", "Virtual Hysterosalpingography", "Dual-Energy CT in Cardiovascular Imaging" y recientemente "Clinical Atlas of cardiac and Aortic CT and MRI".

También ha participado en capítulos internacionales de libros como CT y MRI de todo el cuerpo de John Haaga; Imágenes no invasivas por Mario J. García, Medicina Reproductiva por Laurel A. Stadtmayer, entre otros.

Brinda conferencias en todo el mundo y ha obtenido gran cantidad de premios en el campo cardiovascular. Es revisora de varias revistas nacionales e internacionales tales como JACC Imaging, Heart, Journal of Cardiovascular Computed Tomography, American Journal of Cardiology, entre otras.

Es un verdadero orgullo para nuestra Institución que tan destacada científica haya aceptado ser nuestra Directora Médica. Sin duda, elevará aún más la excelencia diagnóstica. •

SUMARIO

3

EDITORIAL

6

ENDOMETRIOSIS:
UNA ENFERMEDAD IGNORADA
QUE PONE EN RIESGO LA
FERTILIDAD

7

INFORME AMBIENTAL
UN PLANETA EN RIESGO

8

UN ESPACIO DE CONTENCIÓN
PARA CHICOS Y GRANDES

10

DAR SIN ESPERAR NADA A
CAMBIO

12

¿QUÉ HAY DETRÁS DE CADA
DIAGNÓSTICO?

14

ANTICOAGULANTES
ORALES

15

POR QUÉ Y QUIÉNES DEBEN
RECIBIR DOS VACUNAS
CONTRA LA NEUMONÍA

16

CERTAMEN CORAZONADAS

18

NO AL SEDENTARISMO

22

SAN FRANCISCO

25

MALBA, UN MUSEO QUE CON-
VOCA A MULTITUDES

26

“SE HA AVANZADO EN LA VISI-
BILIZACIÓN DE LAS PROBLEMA-
TICAS MEDIOAMBIENTALES”

28

NOVEDADES Y CAMPAÑAS

30

HACIA LA COMUNIDAD /
CAMPAÑAS SOLIDARIAS /
CICLO CULTURAL

32

COMÉ CONSCIENTE

34

NUESTROS COLABORADORES

18

*No al sedentarismo:
lo que hay que
saber antes de
empezar*



26



18

**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@camarotebrd.com.ar

Colaboran en este número:

Agustín Biasotti, Dr. Carlos Capuñay,
María Isabel Sánchez, Lic. Micaela Fiotti,
Rafael Otegui, Dra. Paula Devincenzi,
Lic. Juan Pablo Siccardi, Dra. Graciela
Fernández Alonso, Sebastián A. Ríos,
Victoria Portillo, Manuela Lorenzo.

Contacto comercial

Lic. Cristina Segovia
marketing@diagnosticomaipu.com.ar

Impresión

Impresión Mundial S. A.
José Cortejarena 1862 CABA
(C1281AAB)
RNPI: 5068137
Reconquista 336, piso 8°
(C1013ABH) CABA, Buenos Aires



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.

Endometriosis: una enfermedad ignorada que pone en riesgo la fertilidad

Afecta del 5 al 10% de la población en edad reproductiva.

La endometriosis es una enfermedad muchas veces ignorada, que afecta del 5 al 10% de las mujeres a partir de su primera menstruación. Es un trastorno que ocurre cuando el tejido que normalmente recubre el interior del útero (endometrio) se encuentra fuera del mismo. Puede desarrollarse en forma externa al útero, en los ovarios (en forma superficial o profunda, como quistes), en el peritoneo (que es una membrana que recubre por dentro la pelvis y abdomen) e, incluso, en la vejiga o los intestinos.

Dado que se trata de una enfermedad inflamatoria, puede producir adherencias (los órganos de la pelvis se adhieren entre sí), provocando la alteración de la anatomía normal y, como consecuencia, dolor de intensidad variable. Así es que muchas mujeres con endometriosis padecen dolor pélvico o abdominal aunque algunas pueden no presentar síntomas.

Entre los signos y síntomas frecuentes de la endometriosis podemos mencionar los siguientes:

- Cólicos menstruales dolorosos, incluso debilitantes, que podrían empeorar con el tiempo.
- Dolor durante o después de las relaciones sexuales.
- Dolor en el intestino o la parte baja del abdomen.

- Evacuaciones intestinales dolorosas o dolor al orinar durante los períodos menstruales.
- Períodos menstruales abundantes.

A su vez, existen distintos factores que podrían elevar el riesgo de tener endometriosis:

- Madre, hermana o hija con endometriosis (el riesgo aumenta aproximadamente seis veces).
- Comenzó a menstruar antes de los 11 años.
- Ciclos mensuales cortos (de menos de 27 días).
- Ciclos menstruales abundantes que duran más de 7 días.

La endometriosis puede influir en la fertilidad de varias maneras: distorsiona la anatomía de la pelvis, produce adherencias, deja cicatrices en las trompas de Falopio, causa inflamación en las estructuras de la pelvis, altera el funcionamiento del sistema inmunológico, cambia el entorno hormonal de los óvulos, perjudica la implantación del embarazo y altera la calidad del óvulo.

Respecto a su diagnóstico, el Dr. Werther A. Clavelli, Jefe de Ecografía y Doppler de Diagnóstico Maipú manifiesta que “varias formas de endometriosis, se pueden ver en la ecografía y la manera de saber con certeza

si tiene la enfermedad es a través de un procedimiento quirúrgico llamado laparoscopia”.

La mejor manera de diagnosticar una endometriosis en una etapa temprana es consultando al médico si se presenta algún síntoma. La detección precoz mejora las probabilidades de que el tratamiento que el médico decida aplicar sea eficaz. •

TESTIMONIO DE UNA PACIENTE CON ENDOMETRIOSIS

María Florencia, integrante de la Asociación de Mujeres Argentinas con Endometriosis (MAE). “Mi nombre es María Florencia, tengo 42 años y hace 7 años me diagnosticaron endometriosis grado 3. El diagnóstico llegó luego de 18 años, al someterme a una cirugía laparoscópica. Mis síntomas eran dolores menstruales desde la adolescencia, luego se sumaron dolores en las relaciones sexuales e infertilidad. Logré mi diagnóstico después de muchos estudios. Luego de 2 cirugías laparoscópicas y 12 tratamientos de fertilidad, llegó Mía”.

INFORME AMBIENTAL

Un planeta en riesgo

Según un estudio científico que evalúa el estado de la biodiversidad mundial, cerca de un millón de especies animales y vegetales están en peligro de extinción. La necesidad de impulsar un acuerdo global.

Tres cuartas partes del ambiente terrestre y cerca del 66% del ambiente marino se encuentran considerablemente alterados. Más de un tercio de la superficie terrestre del planeta y casi el 75% de los recursos de agua dulce se destinan actualmente a la producción agrícola o ganadera. Alrededor de un millón de especies animales y vegetales están en peligro de extinción, muchas en las próximas décadas, la cifra más alta de la que se tenga registro.

Estos son algunos de los resultados del último informe de la Plataforma Intergubernamental Científico-Normativa sobre Diversidad Biológica y Servicios de los Ecosistemas (IPBES, por sus siglas en inglés), presentado en París a mediados de junio. El estudio, que evalúa el estado de la biodiversidad mundial con datos proporcionados por 400 expertos de 50 países, brinda evidencia científica sobre el rápido deterioro del planeta y es un llamado de atención para que los responsables políticos y las empresas tomen medidas decisivas.

• **Datos que alarman.** La biodiversidad está disminuyendo a un ritmo sin precedentes a nivel mundial y la tasa de extinción de especies se está acelerando. Según el informe, más del 40% de las especies de anfibios, casi 33% de los corales de arrecife y más de un tercio de todos los mamíferos marinos están amenazados. Además, la abundancia promedio de especies nativas en la mayoría de los principales hábitats terrestres ha disminuido en al menos 20%.

ANTES DEL 2020

De acuerdo con los resultados del estudio IPBES, del que participaron 400 científicos de todo el mundo, es necesario alcanzar en 2020 un nuevo acuerdo para la naturaleza y las personas con el fin de no llegar a un punto sin retorno.



RESPONSABILIDAD DE TODOS

“La salud de los ecosistemas de los que nosotros y todas las demás especies dependemos se está deteriorando a una velocidad nunca antes vista”, afirmó Robert Watson, presidente del IPBES. Y agregó: “Estamos erosionando los cimientos de las economías, los medios de vida, la seguridad alimentaria, la salud y la calidad de vida en todo el mundo”.

• **El cambio climático.** El informe también analiza la interrelación entre el cambio climático y la pérdida de biodiversidad. Entre otros datos, señala que las emisiones de gases de efecto invernadero se duplicaron desde 1980, elevando las temperaturas globales promedio en al menos 0.7 grados centígrados, mientras que el promedio global del nivel del mar aumentó de 16 a 21 centímetros. Estos cambios están impactando en muchos aspectos de la biodiversidad, como la distribución de especies.

• **Evidencia irrefutable.** “La necesidad de actuar nunca fue más clara. Seguir como siempre ya no es una opción”, reflexionó Rebecca Shaw, directora científica de WWF, una de las organizaciones de conservación más grandes del mundo. Y afirmó: “El informe ofrece evidencia irrefutable no sólo sobre una pérdida de la naturaleza sin precedentes, sino también sobre los riesgos que esto representa para la vida humana y la prosperidad”.

• **Un llamado a la acción.** El estudio también revela que no es demasiado tarde para actuar, pero sólo si se empieza ahora, en todos los niveles, desde lo local hasta lo global. “A través de un cambio transformador, la naturaleza todavía puede ser protegida, restaurada y aprovechada de manera sostenible”, apuntó Robert Watson, presidente de IPBES. Según el organismo, es necesario alcanzar en 2020 un nuevo acuerdo para la naturaleza con el fin de no llegar a un punto sin retorno. •



Por Agustín Biasotti

Un espacio de contención para chicos y grandes

El Centro San Ignacio de Loyola brinda asistencia pedagógica y alimentaria a niños y adolescentes, así como también cursos de capacitación con títulos oficiales para jóvenes y adultos

Primero mirar, después escuchar y luego trabajar juntos. Ese es el lema del Centro San Ignacio de Loyola. Un espacio de contención ubicado en la localidad de Boulogne, San Isidro, que pertenece a la parroquia homónima y que nació en 1992 para brindar asistencia alimentaria en un contexto de crisis. Pero que con el paso de los años fue convirtiéndose en un centro de atención integral, al incorporar distintos servicios para la comunidad, en especial para niños y adolescentes.

Hoy el Centro San Ignacio de Loyola constituye un lugar de encuentros, participación, oportunidades, contención, formación y pertenencia. "Contamos con un comedor infantil, que asiste a chicos de 1 a 14 años; de 1 a 3 años se da una ayuda nutricional y a partir de los 3 vienen al comedor -cuenta Judith Acuña, coordinadora general del centro-. A medida que el tiempo fue pasando, la realidad fue mutando y comenzó a surgir la necesidad de ofrecer algo más que el comedor. Fue entonces que empezamos a acompañar a los niños desde lo pedagógico, ofreciendo apoyo escolar a alumnos de cinco

colegios secundarios de la zona". El centro, que cuenta con el patrocinio de la Fundación Diagnóstico Maipú, sigue hoy ofreciendo su servicio de comedor infantil junto con distintas actividades pedagógicas, que incluyen no solo las clases de apoyo escolar, sino también salidas educativas y recreativas, e incluso salidas de vacaciones. "Cumplimos ya 20 años ininterrumpidos de irnos de vacaciones con los chicos a los que brindamos clases de apoyo -destaca con alegría Judith Acuña-. Eso es algo maravilloso para ellos".

Las actividades del centro son llevadas a cabo por un equipo de trabajo integrado por 9 personas, a las que se suma la colaboración de más de 20 voluntarios que donan su tiempo y sus conocimientos. El trabajo de los voluntarios es especialmente importante en los talleres de formación profesional que desde 1998 ofrece el Centro San Ignacio de Loyola a adolescentes y adultos, quienes al final de los cursos reciben títulos oficiales, en virtud del convenio que el centro tiene con el Ministerio de Cultura y Educación de la provincia de Buenos Aires. •

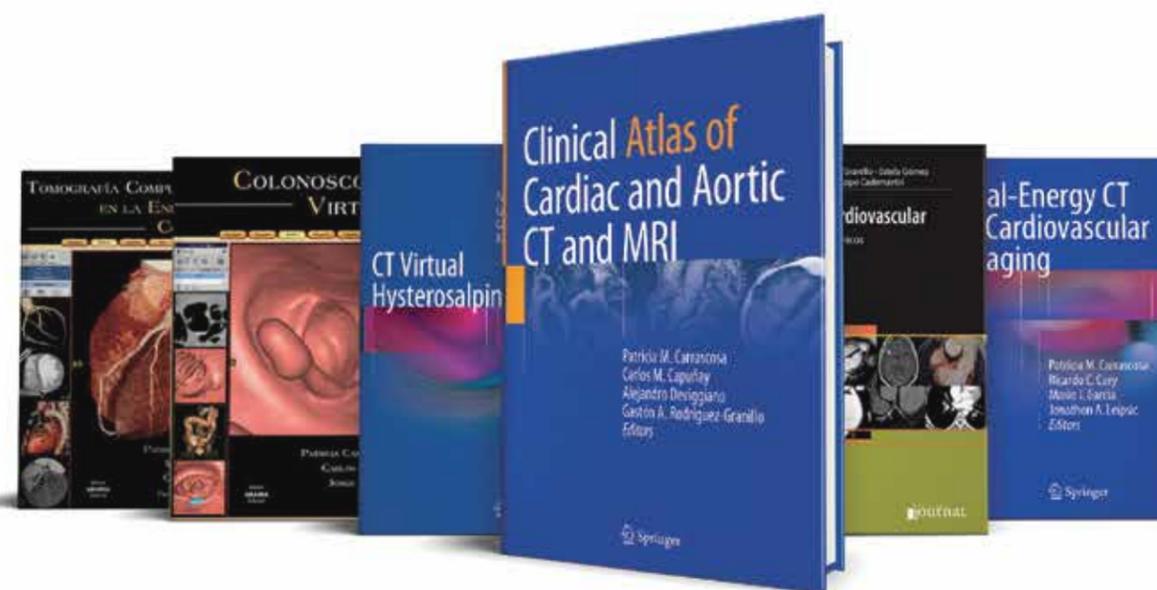
DIRECCIÓN:
Gorriti 1574 y Yerbal 630,
Boulogne

TELÉFONO:
(011) 4508-4701

MAIL:
fp-sanignacio@hotmail.com

DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN: UN VALOR AGREGADO PARA NUESTROS PACIENTES

Libros publicados por staff de Diagnóstico Maipú



- Tomografía Computarizada en la Enfermedad Coronaria
- Colonoscopia Virtual
- CT Virtual Hysterosalpingography
- Clinical Atlas of Cardiac and Aortic CT and MRI
- TC y RM Cardiovascular: Fundamentos Clínicos
- Dual-Energy CT in Cardiovascular Imaging

DAR SIN ESPERAR NADA A CAMBIO



En julio de 2018 el Congreso aprobó por unanimidad en ambas cámaras la ley que establece que todas las personas son donantes, salvo que en vida hayan expresado lo contrario:

“Ahora sé que la muerte de mi hija no fue en vano” Dijo Paola Stello la mamá de Justina Lo Cane, la niña de 12 años que el 22 de noviembre de 2017 murió a la espera de un corazón que le permitiera resolver la cardiopatía congénita que padecía. Ella no lo logró. Ese corazón no llegó a tiempo, sin embargo, su logro post mortem la trascendió. Y el “ayudemos a todos los que podemos” que ella misma propuso a sus padres durante su internación de tres meses en Fundación Favaloro y la campaña “Multiplicate x7” se convirtieron en una ley -la 24.447, llamada en su honor Ley Justina- que llevó a que las cifras de donantes de órganos se incrementaran notablemente y se realicen 736 trasplantes en lo que va de 2019, 201 más que en igual período de 2018, antes de la aprobación de la norma.

En julio de 2018 el Congreso aprobó por unanimidad en ambas cámaras la ley que establece que todas las personas son donantes, salvo que en vida hayan expresado lo contrario: habilita la ablación de órganos y/o tejidos a toda persona capaz mayor de 18 años que no haya dejado constancia expresa de su negativa. Desde la sanción de esa ley, hace ya más de un año, los procesos de donación en el país se incrementaron un 60 por ciento.

“Creo que el fallecimiento de Justina cambió mi perspectiva de ver la vida; soy otra persona, con ganas de dar lo mejor de mí, tengo mis días de tristeza porque es difícil de entender que mi hija no esté, pero ahora ya no me pregunto el por qué, sé que eso tuvo un para qué”. Dijo la mamá de Justina.

En mi último libro “Amor del Bueno” -Editorial Planeta 2018- abordé el tema de la generosidad a través de uno de estos gestos que enseñan, y es el caso de la pareja que conforman Sandra Mihanovich y Marita Moreno Hueyo.

“Amar de verdad es ayudar aun cuando no puedan devolvernos el favor.” La cita de la Biblia es de Mateo 25:25, y nos ilustra una conmovedora historia de buen amor, la que protagoniza uno de los íconos de la canción argentina: Sandra Mihanovich. Sandra fue siempre una mujer de un altísimo perfil, en parte por el fuerte protagonismo de su madre, la periodista Mónica Cahen D’Anvers, en los medios de comunicación, y fundamentalmente por mérito propio, como cantante: su disco debut, Pienso en vos, fue editado en 1977, cuando Sandra tenía solo 20 años.

Combinando esa pasión con el rock, el pop y una voz privilegiada, cinco años después, con Puerto Pollensa, Sandra se convertiría en una intérprete de éxito y la primera cantante argentina mujer en hacer un show en el estadio Obras. Esta popularidad creciente, que se mantiene hasta hoy - en 2017 festejó sus cuarenta años con la música con el exitoso tour Soy lo que soy por Argentina -, tuvo como contrapartida una vida privada de bajo perfil, pero signada por el más contundente y a la vez silencioso gesto de amor y de entrega.

Uno de esos actos que duelen en el cuerpo, pero que curan el alma. Una decisión tan difícil como generosa, tan valiente y tan llena de amor que, a pesar de su acostumbrada discreción en cuanto a su vida privada, trascendió para conmover a un país entero: la donación en 2012 de uno de sus riñones a su ahijada Sonsoles, hija de su pareja, María Paz «Marita» Novaro Hueyo, una relación que hasta ese momento había permanecido en la intimidad.

*Dar es dar:
generosidad
y amor*

«Dar es dar / Y no explicarle a nadie / No hay nada que explicar». Hermosos versos los de la canción de Fito Páez, para aplicarlos a los gestos de generosidad en los que hunden sus raíces los buenos amores. «Dar y amar / No cuento el vuelto / Siempre es de más...» ;Qué bellas y grandes verdades se revelan en simples palabras! Canciones que por algo pegan fuerte en el inconsciente colectivo.

El término «generosidad» deriva de la palabra latina generosus, que refiere al origen noble y virtuoso del individuo. En la antigüedad, esta definición se refería al concepto de linaje o abolengo. Sin embargo, a partir del siglo XVIII la concepción más ajustada de este vocablo remite a la virtud de entregar algo y de entregarse por el bien de aquellos que lo necesitan. En una profundización más amplia del concepto, podríamos decir que la generosidad implica resignar parte de nuestro beneficio o confort en beneficio de otro que lo necesita más.

La generosidad más grande es aquella que nos impulsa a dar las cosas que no tienen repuesto, como nuestro tiempo.

La medicina también ha comprobado que la generosidad es buena para la salud: aquellas personas que ayudan a otros tienen menos malestares, tanto físicos como emocionales. Y es que la generosidad es un rasgo de la bondad, y al dejar fuera los sentimientos negativos, los beneficios concretos se sienten en cuerpo y en el alma.

La generosidad es un círculo vicioso que produce más generosidad. El altruismo multiplica las buenas acciones y puede desatar acciones en cadena que benefician al prójimo y que siempre, de alguna manera, volverán multiplicadas a quienes dan de corazón. •

¿QUÉ HAY DETRÁS DE CADA DIAGNÓSTICO?

NUESTRA CENTRAL DE INFORMES

Disponemos de una importante central de informes ubicada en nuestra Sede de Vicente López con más de treinta puestos de trabajo y dos centrales anexas de apoyo en las sedes Pilar y Cabildo, especialmente para los servicios de Resonancia Magnética y Tomografía Computada.

¿Cuáles son los beneficios de contar con una Central de Informes Médicos?

Resulta muy importante que nuestro staff médico se desempeñe en un ambiente de alta concentración evitando interrupciones y distracciones externas. Al mismo tiempo, ese espacio les permite interactuar entre colegas, hecho que eleva el rendimiento individual, facilita la interconsulta con jefes médicos de referencia, redundando en una mejor calidad del informe.

¿Con qué tecnología cuenta?

Cada uno de los puestos cuenta con dos monitores para visualizar las imágenes a través de nuestro PACS (Picture Archiving and Communication System) de Carestream Health, y un tercer monitor para acceder al RIS (Radiology Information System), donde se recibe toda la información del paciente, orden médica y datos del interrogatorio. Además, cada posición dispone de un sistema de reconocimiento de voz para el dictado del informe del estudio simplificando y agilizando la labor del médico informante.

Es muy importante destacar que desde el PACS, el médico informante tiene acceso a los estudios previos del paciente, lo que le permite comparar los resultados actuales con los anteriores. Herramienta que resulta clave para el desarrollo final del informe. •

Por Dr. Carlos Capuñay y
Laura Álvarez



Advanced®
Radiotherapy

Un nuevo concepto
para el tratamiento radiante del cáncer

Advanced Radiotherapy® es un método integral de servicios de oncología radiante que conjuga tecnología de punta, excelencia profesional, investigación científica y servicio personalizado, para brindar el máximo impacto positivo sobre la vida de aquellos que transitan un tratamiento oncológico.

El tratamiento mas avanzado a nivel mundial en Argentina.

- Tecnología de última generación.
- Staff multidisciplinario de profesionales médicos, físicos e ingenieros, especializados en Estados Unidos.
- Interconsulta con **21st Century Oncology USA** para cada paciente.

Beneficios

- Máxima precisión milimétrica permitiendo mayor preservación de órganos sanos lindantes como corazón y pulmones.
- Mejor resultado cosmético y estético a corto y largo plazo en mamas naturales y con prótesis.
- Permanente interacción entre el paciente y el equipo profesional tratante.



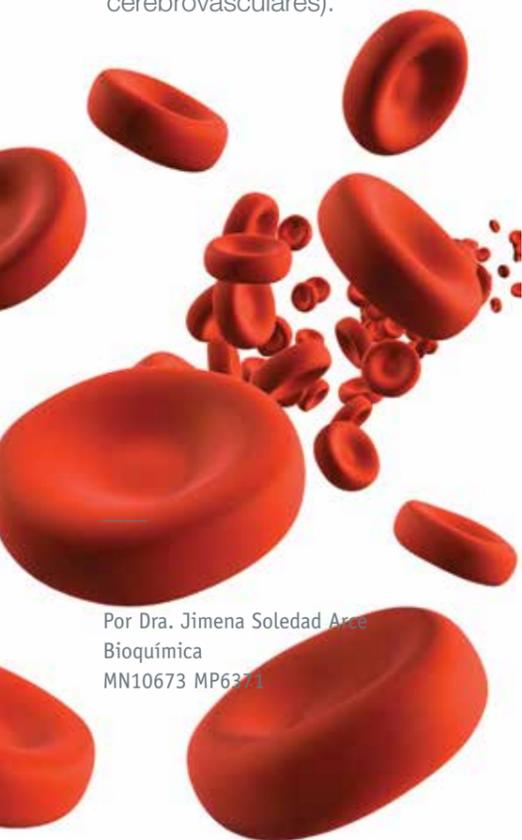
Advanced®
Radiotherapy

Vidt 1924/32 - (1425) - C.A.B.A.
Tel. Advanced Radiotherapy (5411) 5278-6001
info@advancedradiotherapy.com
www.advancedradiotherapy.com

ANTICOAGULANTES ORALES

¿QUE SON?

Son fármacos que impiden la coagulación de la sangre, evitando la formación de coágulos y trombos. Favorecen la dilución de estos mismos en el organismo. Previenen aproximadamente el 70% de los ACV (accidentes cerebrovasculares).



Por Dra. Jimena Soledad Arce
Bioquímica
MN10673 MP6371

¿Cómo se contrae la enfermedad?

Se han utilizado durante décadas y sigue aumentando considerablemente su utilización para procesos tromboembólicos, en la actualidad un elevado número de pacientes son tratados con estos fármacos. Su margen terapéutico es estrecho y requieren del monitoreo periódico para mantener la seguridad y la eficacia del tratamiento de cada paciente.

Patologías en las que son indicados

Son indicados en pacientes principalmente con valvulopatías, síndromes coronarios agudos, fibrilación auricular, IAM (infarto agudo de miocardio), y trombosis venosa.

Los más utilizados.

Ellos son los dicumarínicos, por un lado tenemos el acenocumarol, conocido comercialmente como Sintrom y Azecar. Por el otro lado la warfarina, conocida como Circuvit y Aldocumar.

Mecanismo de acción

Actúan disminuyendo la síntesis de proteínas de la coagulación, inhibiendo la vitamina K o vitamina de la coagulación. Esta misma ingresa al organismo cuando se consumen diferentes tipos de verduras, hortalizas de hojas verdes. También se produce en el tracto gastrointestinal bajo, mediante bacterias propias del cuerpo.

Alimentos que contienen Vitamina K:

- Contenido bajo: zanahoria, apio, maíz, berenjena, pimiento verde, papa, batata, cebolla, tomate, zapallito verde, zapallo.
- Contenido medio: espárragos, palta,

porotos, castañas, lechuga de hoja verde, garbanzos, radicheta, alcaucil.

- Contenido alto: brócoli, repollitos de brucas, coliflor, repollo, endivias, espinacas, lechuga de hoja roja, perejil, nabos, berros, acelga, mostaza de grano.

Monitoreo

Los dicumarínicos precisan del monitoreo hematológico frecuente, ya que sufren fluctuaciones dependiendo de la dieta, medicamentos y alcohol que consume cada individuo. Por este motivo las dosis son individuales para cada paciente. Debe ser administrada en el mismo horario, y se sugiere que sea durante la tarde/noche.

Pruebas de laboratorio.

La anticoagulación oral se controla con el Tiempo de Protrombina (TP, Quick) que mide cuanto tiempo tarda en coagular la sangre. Expresado mediante el RIN (razón internación normatizada). Con este índice se ajusta la dosis del anticoagulante.

Los controles al inicio del tratamiento son frecuentes, pero una vez establecida la dosis óptima, el médico evaluará el intervalo pudiendo espaciarlo hasta cuatro semanas.

“Lo importante para tener éxito en estos tratamientos es: realizar vida normal, regular y ordenada, sin cambios bruscos de hábitos, sin modificar la dosis y el horario de toma del anticoagulante, salvo por prescripción médica”.

¿Ante que síntomas se debe consultar al médico cuando se está bajo tratamiento con anticoagulantes?

- Hemorragias (orina oscura y/o rojiza, sangrado de encías, melena (materia fecal oscura o con restos de sangre), sangrado nasal, expectoración sanguinolenta, sangrado ginecológico etc.)
- Hematomas espontáneos.
- Traumatismos importantes y cortes profundos.
- Inicio de medicaciones.
- Cirugías.



Asesoramiento médico:
Dres. Gustavo Lopardo y
Hebe Vázquez. Médicos infectólogos de STAMBOULIAN.

POR QUÉ Y QUIÉNES DEBEN RECIBIR DOS VACUNAS CONTRA LA NEUMONÍA

En la Argentina se aplica el esquema secuencial. El desafío es que más personas con enfermedades crónicas o más de 65 años reciban ambas vacunas.

Tres de cada cien personas mayores de 65 años tienen neumonía anualmente, y el riesgo de que mueran por esta causa es cercano al 20% (12 meses después del episodio, sube al 40%), según un estudio conducido por el doctor Gustavo Lopardo en General Roca, provincia de Río Negro, que también comprobó que la neumonía afecta a los adultos más jóvenes con patologías crónicas u otros factores de riesgo.

Para proteger a estos grupos de la enfermedad y sus complicaciones, es indispensable que reciban las dos vacunas antineumocócicas de manera secuencial: así se obtiene protección contra más de veinte tipos de neumococo, bacteria que causa neumonía.

El neumococo **se transmite** a través de las secreciones respiratorias que las personas infectadas expulsan al toser, hablar o estornudar. Los síntomas son: fiebre alta, tos, dificultad para respirar y dolor torácico. **Posibles complicaciones:** otitis, meningitis y septicemia (infección de la sangre). Además, **si bien se cuenta con tratamientos antibióticos, la mortalidad casi no varió en medio siglo.**

La vacuna polisacárida protege contra 23 serotipos de la bacteria (que generan entre el 80 y el 90% de los neumococos en nuestro

PERSONAS QUE DEBEN RECIBIR AMBAS VACUNAS:

- De 65 años o más.
- Con enfermedades crónicas: respiratorias, cardíacas, renales, hepáticas, diabetes.
- Con inmunodeficiencias congénitas o adquiridas, infección por VIH, leucemia, linfoma y enfermedad de Hodgkin u otros tipos de cáncer.
- Bajo tratamientos que reducen las defensas.
- Con trasplante de órgano sólido o de células hematopoyéticas.
- Que no tienen bazo.
- Con implante coclear.
- Fumadores
- Que beben alcohol en exceso.

país), mientras que la conjugada protege contra 13 serotipos (la mayoría, compartidos con la polisacárida) pero con una respuesta inmunitaria más beneficiosa. **Las dos son seguras y eficaces.**

Ambas se aplican por vía intramuscular en el hombro y pueden administrarse junto con otras como la antigripal, pero en distinto brazo. **Las vacunas antineumocócicas pueden recibirse en cualquier momento durante todo el año.**

ESQUEMAS SECUENCIALES

Los mayores de 65 años y personas con enfermedades crónicas que no recibieron ninguna: deben aplicarse primero la conjugada y, después de un año, la polisacárida. Quienes comenzaron por la polisacárida, deberán recibir la conjugada al año.

En personas con otras condiciones de riesgo: el intervalo entre la aplicación es diferente o pueden necesitarse más de una dosis o refuerzos.

Es esencial realizar una consulta médica para la evaluación individual de cada paciente.

Ambas vacunas están disponibles en el sector privado con receta. Los mayores de 65 años no requieren orden médica en el sistema público, pero sí deben presentarla quienes pertenecen a los demás grupos vulnerables.

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



CERTAMEN
CORAZONADAS

Las emociones agradables y acciones de buen trato hacen bien al corazón. Para celebrar el Mes del Corazón, septiembre, Fundación Diagnóstico Maipú lanzó un Certamen de Fotografía y Pintura para la comunidad, donde participaron más de 450 obras.

Desde hace más de 10 años se desarrolla el Programa “La Fundación y el Arte”, cuyo objetivo es la prevención y difusión en salud a través de expresiones artísticas. Así es como, en nuestras sedes, la comunidad puede ver en los pasillos obras de pintura y fotografía que participaron en cada Certamen. Para este año y en consonancia con la campaña de Buen Trato, que busca mejorar las relaciones interpersonales, planteamos el desafío de expresar las emociones que le hacen bien al corazón a través de obras de pintura y fotografía

Participaron un total de 273 pinturas y 172 fotografías, de las cuales se realizó una selección que conforma la muestra Corazonadas, inaugurada el pasado viernes 20 de septiembre. Según el Lic. Juan Pablo Siccardi, Jefe de Fundación: “Esta actividad también fue pensada como parte de la celebración del mes del corazón. Buscamos generar un espacio de exposición gratuito para la comunidad, que además promueva la difusión en salud. Para muchos el gran premio, es la posibilidad de exhibir su obra en nuestras sede, sitio web y redes y que sea vista por miles de personas al mes”.

El jurado, compuesto por figuras de trayectoria en arte y salud, estuvo conformado por la Dra. Liliana Sosa, médica del servicio de Mamografía de Diagnóstico Maipú; Irene Marcet, ex Presidente de MACMA y artista; Elvira Cerbán, artista plástica y la Dra. Graciela Fernández Alonso, Directora de Fundación Diagnóstico Maipú.

Desde Fundación agradecemos a la comunidad por su participación y apoyo. También a la empresa San Up por su colaboración con esta iniciativa.



Una de las 42 obras de pintura seleccionadas “Fusión de Vida”, es de Bibiana Baldassarri quien la describe como “El corazón: esa bomba que nos nutre y nos llena de oxígeno para poder florecer y hacer raíces. Que se reinicia con cada abrazo y con la fuerza de una mano amiga, es el circuito motor perfecto que nos mantiene vivos.

OBRAS GANADORAS

Fotografía:



Primer puesto: Artesano de Corazón, de Natalia Belén

Pintura:



Primer puesto: El latir de la ciudad, de Susana Silva.



Segundo puesto: El corazón de la ciudad, de Juan Carlos Salgado
Obra: La Caja Negra Del Corazón.



Segundo puesto: El amor después del amor, de Patricia Quiroga.



Tercer puesto: De Tout Coeur, de Eric Abaigar.



Tercer puesto: : Encuentro, de Ana Maria Nale

VOTO POPULAR

Todas las obras participantes fueron publicadas en la página de facebook de Fundación. Las que mayor cantidad de interacciones tuvieron se hicieron ganadoras de la Mención por Voto Popular y ganaron además dos kits de productos San Up.



Mención Voto Popular de Fotografía: Familia, de Joaquín Capurro



Mención Voto Popular de Pintura: Corazones de colores, de Mabel Vaccaneo.

Todos los años desde Fundación Diagnóstico Maipú realizamos un certamen de arte abierto a la comunidad. Si te interesa participar en los próximos seguí nuestras novedades en Facebook e Instagram.

Por Sebastián A. Ríos

No al **SEDENTARISMO:** lo que hay que saber antes de empezar

Cuáles son los beneficios de la práctica regular de actividad física, cuáles las actividades más recomendadas y qué estudios hay que hacerse antes de empezar

Los beneficios de la actividad física son indudables. Y la lista no solo es larga, sino que se expande a medida que se acumulan las evidencias de que llevar una vida físicamente activa es bueno para el cuerpo y para la mente. “Realizar actividad física se asocia a una reducción en la incidencia de enfermedad cardiovascular y mortalidad –destaca el doctor Alejandro D. Deviggiano, jefe de los Servicios de Cardiología y Chequeo Médico Integral de Diagnóstico Maipú–. El ejercicio físico genera efectos beneficiosos relacionados con el peso corporal y el colesterol; la práctica deportiva regular favorece el mantenimiento del peso ideal y previene la obesidad”.

En las personas con exceso de peso, la actividad física realizada bajo control médico ofrece beneficios. Tanto en individuos sanos como en personas obesas, agrega el especialista, “hacer ejercicio se refleja en una reducción del colesterol “malo” o LDL y un aumento del colesterol bueno o “HDL”, lo que ayuda a disminuir el riesgo de padecer enfermedad aterosclerótica”.

Otro de los efectos más directos del ejercicio físico es disminuir la resistencia a la insulina: “esto se debe a que el tejido muscular aumenta su capacidad de captación de glucosa. Es por ello que la actividad física regular disminuye el riesgo de desarrollar diabetes mellitus

tipo 2, y en los pacientes diabéticos permite controlar la glucemia así como reducir las necesidades de fármacos antidiabéticos y/o insulina”

Los beneficios del ejercicio, se extienden incluso a afecciones como la hipertensión arterial y el cáncer. “El entrenamiento regular reduce la actividad simpática en reposo disminuyendo la concentración plasmática de catecolaminas lo cual contribuye a la reducción de la presión arterial –explica el doctor Deviggiano–. El ejercicio también aumenta la cantidad de los glóbulos blancos en sangre, ayudando a defender al organismo del desarrollo de células cancerígenas y de infecciones causadas por virus, bacterias y parásitos. Finalmente la actividad física genera una sensación de bienestar que ayuda a combatir el estrés”.

El porcentaje de argentinos mayores de 18 años que es sedentario es cada vez mayor, alcanzando al 54,9% según la Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo elaborada por el Ministerio de Salud de la Nación. Los resultados están en sintonía con las advertencias de las principales organizaciones sanitarias, que advierten los riesgos asociados a la falta de actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (representando el 6% de las muertes registradas).



APTOS FISICOS EN LA SEDE CABILDO Y PILAR

A cargo de nuestros profesionales del Servicio de Cardiología **Se requiere turno previo.**
Niños hasta 16 años: Deben concurrir con orden de Electrocardiograma y Ecodoppler cardíaco. Se realizan sólo en Pilar (a partir de Enero 2020)
Mayores de 16: Deben concurrir con orden de ergometría y ecodoppler cardíaco. Se realizan en Pilar y Cabildo.

No al
SEDENTARISMO

CÓMO COMENZAR A MOVERSE

Los distintos estudios coinciden en señalar a los ejercicios aeróbicos –esto es, los que involucran desplazamientos prolongados y de intensidad moderada– como los más adecuados para el cuidado de la salud cardiovascular. “Se recomienda la realización de ejercicios aeróbicos de intensidad moderada tres o más días por semana durante 30 minutos”, recomienda el doctor Deviggiano, y agrega: “Las personas deben buscar realizar la actividad física que más les guste y esté dentro de sus posibilidades. Las más recomendadas son caminar, correr, andar en bicicleta y nadar. Los pacientes que deseen la práctica deportiva como el fútbol o el tenis deben realizar además de ellas actividad aeróbica adicional para tener una mejor performance, evitar lesiones y agregar los efectos beneficiosos de la actividad física sobre el sistema cardiovascular”.

Pero en todos los casos, sea cual fuere la actividad elegida, antes de comenzar a practicarla es recomendable efectuar una consulta médica a fin de conocer su estado actual de salud y detectar posibles alteraciones cardiovasculares que podrían generarse con el esfuerzo. “La evaluación

pre-deportiva consta de una consulta clínica con examen físico, toma de presión arterial y realización de un electrocardiograma –explica el especialista–. Además, su médico puede solicitarle otros estudios complementarios como el ecocardiograma-Doppler para ver la estructura cardíaca y el funcionamiento de bomba del corazón o una prueba funcional como la ergometría, el ecoestrés o el SPECT cardíaco para evaluar la respuesta del corazón durante el esfuerzo”.

Y no basta con un estudio una vez en la vida... “Una vez por año es un tiempo prudencial para efectuar un chequeo pre-deportivo a fin de detectar algún cambio en la condición de salud del individuo que le impida efectuar la misma”, precisa el doctor Deviggiano. Esa recomendación se encuentra incorporada incluso en la Ley N° 5397 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, que establece que en las personas que participan de carreras de calle de más 5 km el Certificado Médico de Aptitud Física tiene una validez máxima de un año, a partir de la fecha en la que fuera expedido. •

BUENO PARA...

- **RUNNING:** es ideal para mantener un peso saludable y en buen estado el sistema cardiovascular
- **BICICLETA:** tan beneficioso como correr, pero evitando el impacto que esa actividad puede tener en las articulaciones
- **NATACIÓN:** además de los beneficios del ejercicio aeróbico se suma el hecho de que pone en movimiento músculos de todo el cuerpo
- **TENIS:** favorece el desarrollo óseo en niños y adultos, y en mayores ayuda a la prevención de la osteoporosis
- **YOGA:** ideal para reducir el estrés y reducir los dolores asociados a una mala postura corporal
- **PILATES:** ayuda a combatir los dolores de espalda, mejora la postura y ha demostrado ayudar a prevenir la osteoporosis
- **PESAS:** favorece la resistencia muscular y es un buen complemento para proteger las articulaciones de quienes corren
- **TAI CHI:** favorece el equilibrio y ha demostrado reducir el riesgo de caídas en personas mayores
- **CAMINAR:** es el ejercicio aeróbico básico, apto para personas de todas las edades. Útil para el control del peso, del colesterol y de la glucosa en sangre

ES TU DERECHO Y ES TU IZQUIERDO.

#CHEQUEÁ TUSPECHOS

TENER TIEMPO PARA CONTROLAR LA SALUD
DE NUESTRAS MAMAS ES NUESTRO DERECHO.
EL CÁNCER DE MAMA ES EL MÁS COMÚN
DIAGNOSTICADO EN MUJERES.
LA MAMOGRAFÍA ANUAL PUEDE SALVAR VIDAS.

WWW.FUNDACIONAVON.ORG.AR

AVON
**FUNDACIÓN
PARA LA MUJER**

Por Victoria Portillo
Corresponsal en el exterior
para Diagnóstico Maipú



San Francisco

La ciudad más antigua de California y, para muchos, la más linda de Estados Unidos. No hay viaje a la costa oeste sin pasar unos días por la ciudad de los tranvías

Con más de cincuenta colinas en su territorio, San Francisco es famosa por sus calles empinadas, las cuales desde Telegraph Hill, Russian Hill y Nob Hill asoman a vistas increíbles. Es una ciudad tan fácil de recorrer a pie y en tranvía, que se recomienda hacerlo entre los meses de mayo y septiembre, cuando el clima es ideal para caminarla.

En esta nota te llevamos a sus barrios para que puedas armarte un recorrido y no te pierdas lo más lindo de San Francisco.

Embarcadero. Este barrio se encuentra en la zona que va desde Fisherman's Wharf hasta el Ferry Building, y es una de las tantas caminatas que no hay que perderse en donde al pasar por los diferentes muelles encontraremos a artistas cuya creatividad sorprende.

Si se recorre por la mañana el mediodía puede encontrarte en el Ferry Building, una estación antigua devenida en mercado con tantas propuestas gastronómicas como nacionalidades habitan esta ciudad.

Si en cambio decidimos caminar este barrio por la tarde, podremos, en el atardecer, disfrutar del espectáculo de luces led que se ve sobre el puente en la bahía.

Es desde uno de sus muelles, el Pier 33, que salen los barcos que nos llevan a la antigua prisión de Alcatraz, una de las visitas más interesantes que puedan hacerse en esta ciudad.

Y si viajamos con chicos en el Pier 39, veremos a una comunidad enorme de leones marinos.



Página izq.: Golden Gate. bajo estas líneas: fachada en el barrio Castro, vista desde el paseo del Embarcadero, imagen de las calles de San Francisco, grafiti en el Mission District



Chinatown. El de esta ciudad es el barrio chino más grande del país. Lámparas de papel, accesorios, comida, y todo lo que se espera encontrar en barrios como este. Sobre la calle Washington encontraremos muchísimos restaurantes y en la panadería llamada Eastern Bakery la gente compra, desde 1924 galletas de la fortuna, porque los mensajes típicos de las galletitas chinas no se inventaron en Pekín sino en esta ciudad.

North Beach. Desde Chinatown podemos llegar a este barrio de italianos en donde entregarnos a alguna de sus trattorias es el mejor plan. Aquí también encontramos la Torre Coit en lo alto de Telegraph Hill, un imperdible que nos dará una vista panorámica de la ciudad.

City Lights es otra de las paradas recomendadas, esta librería que edita sus propios libros es considerada una de las más lindas de Estados Unidos.

Castro. El barrio en donde se encuentra el Museo de la Historia de LGBT, lleno de los colores del arcoiris y con una variedad de negocios y propuestas para que no queden dudas que el espíritu es libre, abierto e inclusivo. En Castro caminaremos por el Rainbow Honor walk, en donde veremos baldosas conmemorando con breves reseñas a famosas personalidades de la comunidad gay.

Cerca de allí se encuentran las Twin Peaks, dos colinas consideradas el centro de San Francisco.

Mission District. Galerías de arte, diseño y muchos hipsters, este barrio es el más antiguo y es donde se encuentra la Igle-

TIPS

Recorrer el Golden Gate Con sus 227 metros de altura, sus 2,7 km de largo y su color tan característico si hubiese que elegir sólo una, el Golden Gate es sin dudar la imagen de San Francisco y se pueden alquilar las bicicletas para cruzarlo.

Consejo En San Francisco hay muchísima gente viviendo en las calles, muchos de los cuales tienen problemas psiquiátricos. Si bien es una ciudad para caminarla todo el día sin sentirse en peligro, al caer el sol las imágenes cambian y se recomienda no caminar de noche por lugares desconocidos.

Cable Car es uno de los medios de transporte característicos de la ciudad, cuenta con tres rutas que nos llevan a la mayoría de los barrios.

Tranvías Son llamados Street cars y su línea F recorre varios barrios. El boleto puede usarse varias veces durante 90 minutos.

sia de la Misión de San Francisco de Asis fundada en 1776.

Mission District es conocido por sus murales en la calle, los que pueden verse mientras recorremos todos sus negocios de ropa, cafecitos, restaurantes y food trucks. Hay un callejón llamado Clarion Alley en donde nos sorprenderá todo el arte urbano en sus paredes.

Haight Ashbury. Este barrio fue el de los hippies, el del llamado "flower power". Caminando se pueden ver muchos negocios de ropa vintage, anteojos con los marcos característicos de los 70's y mucho batik. En Haight, como se lo llama, vemos las Damas Pintadas, las casas victorianas que se encuentran una al lado de la otra justo enfrente de Alamo Square y que forman una de las fotos más típicas de San Francisco.

La calle más famosa. Situada en el barrio Russian Hill, Lombard Street con sus curvas es la calle en zig zag más famosa de la ciudad, otra de las fotos infaltables de San Francisco.

Del otro lado del agua. Visitar la isla en donde se encuentra la prisión de Alcatraz es una experiencia que no deberíamos perdernos. A la misma llegamos en ferry desde el muelle 33 en Fisherman's Wharf. Una vez que estemos en La Roca, podremos recorrerla mientras un audio nos relatará la vida de encierro de presos como Al Capone.

Otra visita que no hay que dejar de hacer es a Sausalito, un pueblo que nos parecerá de cuentos al que se llega en ferry o cruzando el puente Golden Gate en bicicletas. •

Estuvimos,
estamos...
y estaremos siempre



ininterrumpidos junto al Médico Radiólogo



TEMISLOSTALO
Excelencia farmacéutica

Zepita 3178 - C1285ABF
Cdad. De Buenos Aires - Argentina
TEL: 6344-1275
www.temislostalo.com.ar



Sebastián A. Ríos
Fotos: Cruz Fernández García

MALBA, un museo que convoca a multitudes

Liminal, la muestra antológica de Leandro Erlich, es un ejemplo de cómo la Fundación Constantini se convirtió en una atracción a nivel masivo

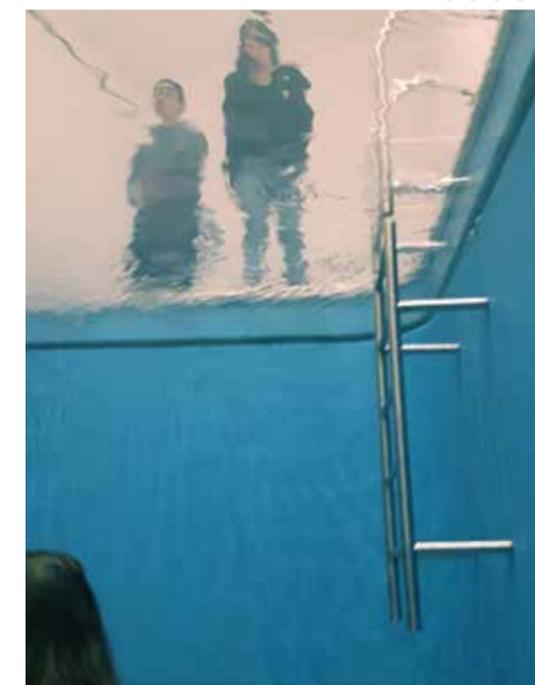


Desde hace ya varias semanas, ya sea en día laboral o en fin de semana, de la entrada del Museo de Arte Latinoamericano de Buenos Aires (MALBA) emerge una fila de personas de todas las edades -estudiantes, adultos, mayores- que corre paralela a Avenida Del Libertador. El interés está puesto en una de las muestras de arte del año (que pelea por ese título con la retrospectiva de Julio Le Parc que exhibe el CCK): se trata de *Liminal*, la primera exposición antológica del reconocido artista argentino Leandro Erlich en todo el continente americano, que sucede a la que se realizó en 2018 en el museo Mori, de Japón. En menos de un mes, más de 70.000 personas visitaron la muestra.

La relevancia de las exposiciones temporarias -y de las colecciones permanentes del museo! - son un denominador común del MALBA, que año tras año concentra no solo

la atención del iniciado, sino también la del público en general, generando fenómenos de convocatoria masiva como el que caracteriza a *Liminal*. Por sus salas han pasado exhibiciones de numerosos artistas consagrados - Andy Warhol, Guillermo Kuitca, Marta Minujín entre otros-, pero es quizás la colección permanente lo que hace que el MALBA sea un lugar de visita obligado para quien visita la ciudad.

Creada en 2001, el MALBA - Fundación Constantini conserva y exhibe un patrimonio de cerca de 600 piezas de los principales artistas modernos y contemporáneos de la región. Allí es posible encontrar obras de Antonio Berni, Xul Solar, Frida Kahlo, Emilio Pettoruti, Pedro Figari, Tarsila do Amaral, Wilfredo Lam, entre muchos otros. El museo ofrece además actividades como ciclos de cine, de conversaciones de artistas (no solo plásticos, también escritores, por ejemplo),



y de encuentros con curadores y otras personalidades del arte.

Por eso, para quienes todavía no se han acercado al MALBA, la muestra *Liminal* quizás sea una buena excusa. Allí es posible conocer instalaciones de Erlich reconocidas internacionalmente, como *La piletta* (1999), que representando a nuestro país en la Bienal de Venecia en 2001 y que actualmente forma parte de la exposición permanente del 21st Century Museum of Contemporary Art, de Kanazawa, Japón. Esa es la excusa para aprovechar y recorrer las salas que conforman la colección permanente del MALBA. •

Por Sebastián A. Ríos



JERÓNIMO BUCHER: "SE HA AVANZADO EN LA VISIBILIZACIÓN DE LAS PROBLEMÁTICAS MEDIOAMBIENTALES"

Elegido por la Universidad de Harvard como uno de los 100 Líderes del Futuro a nivel mundial, Bucher desarrolló Sourí, una máquina para la producción de vasos biodegradables.

Egresado de la Escuela Técnica ORT, de Belgrano, Bucher estudia Ingeniería electrónica y Biotecnología en la Universidad de San Martín (Unzan). En 2017 estuvo en Berlín como representante en la cumbre de jóvenes del G20 y este año fue elegido por la Universidad de Harvard y el Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT) como uno de los 100 Líderes del Futuro a nivel mundial. Su interés por las cuestiones medioambientales, y en especial por la necesidad de desarrollar alternativas a los productos plásticos de un solo uso, fue el motor para que desarrolle Sourí, una máquina para la producción de vasos biodegradables.

— ¿Siempre te interesó la ciencia?

—Siempre me interesaron los temas vinculados a la ciencia y la tecnología; desde que estaba en la escuela primaria. Apenas tenía 12 años empecé a competir en olimpiadas de biología y de ciencias, y ahí tuve la oportunidad de representar a la Argentina a nivel latinoamericano. Después de esto, surgió la chance de estar en distintos programas de investigación en institutos de varios países en temas muy distintos: por ejemplo estar en una isla en Chile trabajando en análisis de ecología de líquenes o estar en un laboratorio de física en Israel trabajando en disociación molecular de partículas inducida por láser. Todas instancias en las que iba pudiendo canalizar mi interés en estos temas, aprendiendo más, profundizando, preparándome.

— ¿Y tu interés por las cuestiones medioambientales?

—También desde chico siempre había estado aliado a temas vinculados con la conservación, la ecología, el interés por el mundo natural, y por entender cómo funciona eso y cómo afecta la acción del hombre. Por otro lado, cuando empecé a meterme en todos estos programas vinculados con la parte científica fui entendiendo de a poco esta situación crítica que tenemos en términos ambientales, en términos de contaminación, a nivel climático, y cómo se pueden abordar esas situaciones desde el lado tecnológico.

—¿Cómo surgió el desarrollo de los vasos ecológicos Sourí?

—Surgió en el último año de la secundaria, identificando una situación cotidiana que se daba en el entorno de la escuela. Yo veía todos esos dispensers de agua donde los chicos iban, sacaban un vaso, tomaban un trago y lo tiraban, y era ver todos los días

los tachos rebalsando de vasos de plástico. Empecé a hacer estimaciones de que todos los años estaban tirando cientos de kilos de plástico solamente por utilizar estos vasos descartables en una escuela secundaria en la ciudad de Buenos Aires. Es una problemática que crece muchísimo. A nivel nacional son miles de millones de vasos de plástico y a nivel global crece en forma exponencial. Fue esa cuestión la que me llevó a investigar un poco más, a indagar en la contaminación plástica y en sus implicancias. Entonces empecé a plantearme de qué manera poder contribuir a reducir esos grandes factores de contaminación.

Ahí arranqué a desarrollar las primeras instancias de experimentación y pruebas con Sourí. Primero de la parte de materiales y después del proceso de producción, de automatización a través de las máquinas y los primeros prototipos. En un momento, vi que eso de algún modo funcionaba y podía tornarse en una alternativa que evitara el impacto ambiental negativo que justamente estaba tratando de abordar. Entonces fui tratando de trabajar todos esos componentes que hacen al proyecto - cómo su factibilidad económica -para poder ir fortaleciéndolo en términos de formación.

Lo que comencé a hacer es buscar recursos para poder impulsarlo y llevarlo al siguiente nivel.

—¿Crees que la problemática medioambiental ha ganado visibilidad a partir de los jóvenes?

—Efectivamente, pienso que en el último tiempo se han dado avances muy importantes en términos de la visibilización, del alcance y del interés o involucramiento en estas distintas problemáticas ambientales que estamos enfrentando, lo cual es algo fundamental. La contribución que están teniendo las diferentes movilizaciones o acciones por grupos de jóvenes a nivel global y en Argentina juegan un rol muy interesante. Pero pienso que es algo que trasciende a un grupo etario y que nos convoca a todos como humanidad, como seres vivos viviendo en este planeta.

—¿Estás trabajando en una iniciativa legislativa para frenar la contaminación por descartables plásticos en Argentina?

—Dentro de este abordaje de la contaminación plástica, sobre todo de la que causan estos productos de un solo uso que se tiran y van a contaminar eternamente, es importante ir generando medidas transversales,

sistémicas que puedan ir frenando esto. Por eso presenté una petición para lograr frenar la contaminación por descartables plásticos en Argentina. La idea es poder ir avanzando en dos ejes centrales. El primero es lograr un proyecto de ley a nivel nacional, en el Congreso de la Nación, que apunte a la prohibición, a la regulación progresiva de los distintos productos descartables de plástico. Ya se presentó el proyecto de ley a nivel de la cámara de diputados. Por otro lado, está el progreso a nivel local, de cada ciudad, de cada pueblo de la Argentina; cómo construir ese avance de presupuestos mínimos que se plantean a nivel nacional para poder ir llevándolo a la comunidad, cerca del lugar donde se va a ir poniendo en práctica. En este caso, lo que preparé es un material para que se puedan ir generando esos avances locales. •



— "...Empecé a hacer estimaciones de que todos los años estaban tirando cientos de kilos de plástico solamente por utilizar estos vasos descartables en una escuela secundaria en la ciudad de Buenos Aires..."

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

OCTUBRE ROSA

Octubre es el mes de lucha contra el cáncer de mama y realizamos diferentes acciones para concientizar de la importancia de hacerse los controles anuales.



- Caminata en San Isidro

El sábado 5 de Octubre junto al Municipio de San Isidro #AbrazamosLaVida. Más de 200 personas participaron de una caminata para concientizar sobre la importancia de la detección temprana del Cáncer de Mama. Junto al Intendente de la Municipalidad de San Isidro, Gustavo Posse, caminamos desde el Paseo de las Bicicletas hasta el Hospital Central de San Isidro.

- Caminata AVON

El domingo 29/09 se realizó la edición número 15 de la Caminata AVON. Allí, nuevamente estuvimos presentes con un espacio especial donde invitamos a todas las mujeres a pintar una gran obra de arte. Alrededor de 15.000 personas caminaron y unas 1.000 dejaron su pincelada rosa.

- Taller de arteterapia en Pilar



Realizamos todos los jueves un taller de arteterapia para personas con cáncer de mama, en el Taller en La Aldea Pilar. El arte terapia en pacientes oncológicos brinda la posibilidad de contactar con elementos profundos del ser y permite expresar aquello que no se puede nombrar. Se utilizaron técnicas de respiración, expresión corporal y creación plástica y literaria.

- Fiestas Patronales de Pilar

En las Fiestas Patronales se celebran el arte, la creatividad y la destreza de los vecinos y las organizaciones sociales de Pilar. El domingo 13/10 donamos ramos y flores de color rosa, en alusión al mes de concientización del cáncer de mama, para todas princesas y reinas elegidas el último día de las Patronales. Asistieron más de 80.000 personas.



PAPÁ NOEL EN NUESTRAS SEDES

En vísperas de Navidad, los invitamos a disfrutar en familia de la llegada de Papá Noel, sacarse una foto junto a él y participar de muchos sorteos. Los esperamos en:

Sede Vicente López:

Sábado 7/12 de 15 a 18 hs.

Sede Pilar:

Domingo 8/12 de 15 a 18 hs.

Paseo Pilar:

Domingo 15/12 Paseo Pilar, de 17 a 19 hs.

DÍA DEL NIÑO EN MANOS DE LA CAVA

La Asociación Civil Manos de la Cava de San Isidro tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes del barrio La Cava, generando espacios de desarrollo personal y familiar. Consideramos que su misión es muy valiosa y por eso los acompañamos en sus diversas iniciativas. En el festejo que realizaron por el Día del Niño, aportamos un castillo inflable que pudieron disfrutar entre amigos.

FUNDACIÓN CONIN

Recibimos una carta de agradecimiento de la Familia CONIN, por la ayuda que les brindamos para cumplir su misión: erradicar la desnutrición infantil y la pobreza en Argentina.



SABEMOS COMO CUIDARTE

- Certificación del Sistema de Gestión de calidad, normas ISO 9001:2015.
- Procedimientos analíticos automatizados y conectados online al sistema de informes.
- Atención inmediata.
- Entrega de valores críticos en el día.
- Línea de contacto directo de Médicos con la Dirección del laboratorio.
- Envío de informes por mail e historial de resultados online para análisis evolutivo.

WEB APP MAIL
TURNOS Y RESULTADOS

www.diagnosticomaipu.com

LABORATORIO MAIPU
ANÁLISIS CLÍNICOS

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



2019

Ciclo de charlas NUK

CICLO DE CHARLAS CON PUERICULTORAS, DESTINADAS A TODA LA FAMILIA Y COMUNIDAD.

NUK®



"LACTANCIA MATERNA"

30 DE OCTUBRE, 14 HS.
Sede Pilar

20 DE NOVIEMBRE,
15 HS Sede San Fernando



CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

23 DE OCTUBRE, 19 HS.
Sede Vicente López



VUELTA AL TRABAJO Y PRIMERAS COMIDAS

13 DE NOVIEMBRE, 19 HS.
Sede Vicente López

2019

RCP y Primeros Auxilios

De la mano de Cruz Roja Argentina, un recorrido teórico por las principales maniobras ante emergencias y la técnica de reanimación cardiopulmonar. Los mismos serán brindados en distintos espacios.



17 DE OCTUBRE, 14 HS.
Sede Pilar

7 DE NOVIEMBRE, 14 HS.
Sede Pilar

4 DE DICIEMBRE, 14 HORAS.
Sede Pilar

Ciclo de Prevención Online

TRANSMISIÓN EN VIVO A TRAVÉS DE LA PÁGINA DE FACEBOOK DE FUNDACIÓN

FUNDACIÓN TV
www.diagnosticoaipu.com/fundacion



CÁNCER DE MAMA DESDE LA MIRADA DEL ARTE. Un recorrido por el arte, la historia y la cultura.
Dra. Liliana Sosa

MIÉRCOLES 16 DE OCTUBRE,
17 HORAS.

Ciclo Cultural

JUEVES 28 DE NOVIEMBRE, 20 HS.

AGUSTÍN ARISTARAN

SOY RADA

Inscríbete en nuestra web para luego retirar tu entrada en la Sede Pilar, desde el 11 de noviembre hasta agotar localidades.

Lugar: Salón Mediterráneo,
Hotel Hilton de Pilar



Inscripciones
www.diagnosticoaipu.com/fundacion

Informes
inscripcionesfundacion@diagnosticoaipu.com.ar
o al 4837-7585.

2019

Informes e inscripción:
Inscríbese ingresando a www.diagnosticoaipu.com/fundacion
Por consultas: inscripcionesfundacion@diagnosticoaipu.com.ar o al 4837-7585

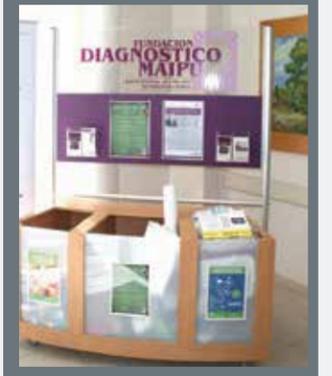
Sede Vicente López: Av. Maipú 1668, 3er piso, Vicente López

Sede Cabildo: Av. Cabildo 457, Belgrano.

2019

EL RINCÓN DE LA FUNDACIÓN

En las recepciones Diagnóstico Maipú están ubicados los contenedores de Fundación, especialmente diseñados para organizar las donaciones de tapitas de plástico y papel destinadas al programa de reciclaje de la Fundación Garrahan. Te invitamos a acercarnos tu donación de papel y/o tapitas..



Seguinos en:

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

Comé consciente

Por Manuela Lorenzo

@come.consciente

SOPA CREMOSA DE CALABAZA, PUERRO Y AJO



INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza horneada en cubos
- 1 tallo de puerro previamente salteado
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas soperas de queso untarle descremado
- agua
- sal y pimienta
- opcional: queso y ciboullete
- condimentos a gusto: curry, jengibre, nuez moscada, pimentón colorado

PROCEDIMIENTO

Licuar/procesar: 2 tazas de calabaza en cubos (previamente horneada con un toque de oliva, sal y pimienta) + 1 tallo de puerro (previamente picado y rehogados en sartén) + ajo + queso untable descremado + agua a nivel + condimentos.

Una vez bien procesado e integrado todo, calentar la sopa crema en sartén a fuego moderado.

Rallar un poco de parmesano o queso que prefieran por encima, y un toque de ciboullete. Servirla en un pan de campo es un lujo extra, que termina de hacer a esta sopa perfecta!

SCONS DE QUESO Y CEBOLLA

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de arroz
- 1 taza de avena gruesa
- 1/2 taza de cebolla en escamas
- 1/3 taza de aceite de coco
- 2 huevos
- 1/2 taza de queso en hebras light
- 1 cucharada de polvo para hornear
- Sal marina y pimienta
- opcional: 1 cucharada de tomillo seco.

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes secos en un bol (harina, avena, cebolla en escamas, polvo para hornear, sal y pimienta). Y tomillo si lo desean.

Por otro lado, batir 2 huevos con el aceite de coco e incorporar a la preparación anterior.

Por último, agregar el queso y mezclar.

Armar bollitos con ayuda de las palmas de las manos.

Colocarlos sobre una placa apta para horno con papel manteca o previamente engrasada. Cocinarlos en horno a temperatura moderada por 20-25 minutos o hasta dorar.



HACEMOS TUS ANTEOJOS EN EL MOMENTO

SOMOS FABRICANTES DE LENTES HACE MAS DE 60 AÑOS.

Te ofrecemos un excelente servicio y asesoramiento en lentes multifocales, lentes monofocales y lentes de contacto.

VISITANOS EN

Béccar - Gob. Udaondo 1350
Belgrano - Echeverría 2489
Martínez - H. Yrigoyen 22
Pacheco - H. Yrigoyen 904
San Fernando - Constitución 1102

info@opticaslookout.com.ar - www.opticaslookout.com.ar

NUESTROS COLABORADORES

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

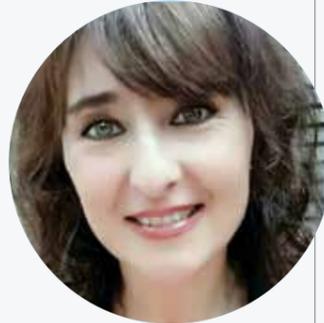
SABRINA LONGO

Atención al cliente.

Soy parte de la empresa desde agosto del 2000. Llevo 19 años en la sede de San Isidro como recepcionista. Anteriormente me desempeñé en la misma función en otro centro de diagnóstico.

Participé de la inauguración de la sucursal y sigo formando parte del equipo de trabajo. Soy una de las más "grandes" de mi sector.

En todos estos años tratando con el público, aprendí a cultivar la paciencia y la escucha y adquirí experiencia en la resolución de problemas. Lo que más rescato es el cariño entrañable que siento por mucha gente que trabaja conmigo



cotidianamente. Siempre hay un beso, un abrazo, una "oreja" y una sonrisa de buenos días. Valoro ante todo el factor humano, ese ida y vuelta que se establece con el otro y el aprendizaje permanente que esto conlleva. Creo en la cultura del trabajo y agradezco a Diagnóstico Maipú la posibilidad que me ofrece diariamente de desarrollarme laboralmente.



BÚSQUEDAS LABORALES

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

El día 24 de agosto festejamos el "Día del Niño" con nuestros colaboradores en el teatro El Templo en Colegiales. Disfrutamos de la obra WiFi Fest de la compañía Desenchufados. Colaboradores, hijos, nietos, sobrinos y ahijados pasaron una tarde desopilante a pura música, percusión y humor durante una fiesta desenchufada poniendo la imaginación y la creatividad al servicio de la diversión.



Proyectamos y dirigimos la obra de la nueva sede de Diagnóstico Maipú en Pilar.

udw Ures Devalle Wild Mendoza
arquitectura para la salud

www.udwarquitectos.com.ar (+54) 11 4704 9079





PILAR

NUEVA SEDE

Buscamos el equilibrio entre la naturaleza, la calidad y la ciencia.
Inauguramos la nueva sede Pilar.

3500 m² de infraestructura edilicia

Laboratorio de Análisis Clínicos. Resonancia Magnética, Tomografía Computada, Ecografía y Doppler, Mamografía, Medicina Nuclear, Densitometría, Radiología Digital General y Odontológica

Estacionamiento exclusivo | Bar | Auditorio

Panamericana Colectora Este Pilar Km 48.5

TURNOS: 4837-7777

infomaipu@diagnosticomaipu.com.ar

Turnos y resultados online:

www.diagnosticomaipu.com.ar

**DIAGNOSTICO
MAIPU** 

DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES-LABORATORIO