

Vida Sana

Informe en salud del Hospital Privado



¡Felices Fiestas!

---Publicación mensual del Hospital Privado

Nº 2-

DICIEMBRE DE 2009

EN ESTE NÚMERO

EL SOL Y LA PIEL

¿Cómo protegemos?



[Ir a la nota](#)

DIABETES

¿Qué alimentos consumir?



[Ir a la nota](#)

ACCIDENTES EN EL HOGAR

Cuestionario para padres



[Ir a la nota](#)

ADEMÁS

MIGRAÑAS y riesgo de derrame cerebral



[Ir a la nota](#)

EDITORIAL

Queremos aprovechar este espacio para agradecer a los profesionales que hacen posible que este proyecto llegue a sus hogares, y a nuestros lectores por apoyar esta iniciativa.

Con la llegada del verano y las vacaciones, debemos incrementar los cuidados de nuestra piel y su exposición al sol. Por eso, en este número les contaremos cómo realizar un completo autoexamen, distintas medidas de fotoprotección y cómo detectar y prevenir enfermedades de la piel. Además, encontrarán consejos de alimentación para pacientes diabéticos y tips para tener en cuenta en estas fiestas. Para finalizar, una guía para padres, para reconocer la seguridad de nuestros hogares.

Departamento de Docencia e Investigación
Hospital Privado Centro Médico de Córdoba.

Nota Central: EL SOL Y LA PIEL

El sol es un astro presente en todos los días de nuestras vidas. Posee distintas propiedades, como la de alterar el ADN celular, convirtiéndolo en incompatible con la vida; aunque este hecho es aprovechado, por ejemplo, para lograr la esterilización de quirófanos a través de fuentes artificiales de esta radiación.

La excesiva exposición al sol predispone al enrojecimiento, quemaduras y fundamentalmente al cáncer de piel, en mayor medida que la radiación UVA. Por esto, es importante saber que no existen buenos o malos horarios para estar al sol, sino horarios de mayor o menor nocividad.

PREGUNTAS FRECUENTES

El cáncer de piel ¿se puede prevenir?

Si; casi todos los tipos de cáncer de piel pueden prevenirse.

¿Qué es el cáncer de piel?

Es un crecimiento de las células de la piel. Existen tres tipos de cáncer de piel.

- El carcinoma basocelular,
- El carcinoma espinocelular, y
- El melanoma

¿Quiénes tienen mayor riesgo de adquirirlo?

- Las personas con piel y ojos claros
- Quienes se exponen de forma prolongada al sol
- Los que durante la infancia han tenido episodios de quemaduras solares
- Quienes tienen historia personal o un familiar directo con cáncer de piel



ESPECIAL FIESTAS FIN DE AÑO

Que en estas fiestas el compartir la mesa con sus familiares sea un agradable momento sin descuidar su alimentación y salud, para ello es importante:

- Comer y beber con moderación, eligiendo alimentos variados pobres en grasas, azúcares y sal
- Reemplace salsas y mayonesa por quesos descremados
- Elija guarniciones con vegetales frescos
- Reemplace fiambres por carnes magras frías (peceto, pavita, pollo, etc)
- Prepare postres con frutas frescas, yogures y gelatinas

Recuerde que lo importante es la MODERACION



AGENDA

- Las personas con muchos lunares

¿Cómo se lo reconoce?

- Aparece como un cambio en la piel, con mayor frecuencia en las áreas expuesta al sol, y se lo debe sospechar cuando:
- Una herida pequeña no cicatriza
- Un lunar cambia de color, tamaño, forma (ver ABCD), pica, duele o sangra.
- Aparece un nuevo lunar, mancha o verruga.

¿Cómo se detecta?

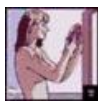
Es necesario conocer nuestra piel, familiarizarnos con nuestros lunares y con los de nuestros hijos. Esto resultará fácil si aprendemos:

- A realizar el autoexamen de piel
- El ABCD de los lunares
- A consultar a nuestro dermatólogo ante una duda

AUTOEXAMEN DE LA PIEL



Examine la zona anterior y posterior del cuerpo frente al espejo. Luego los costados izquierdo y derecho con los brazos levantados



Doble los codos y examine con cuidado antebrazos, axilas y palmas



Revise su cuero cabelludo con la ayuda de un espejo de mano



Luego examine la espalda y los glúteos



Finalmente, revise la región anterior y posterior de los muslos y piernas. Los pies, entre los dedos y las plantas

EL ABCD DE LOS LUNARES

Estos sencillos cambios en los lunares nos pueden alertar de un posible cáncer de piel de tipo melanoma. El melanoma es un tipo de cáncer de piel agresivo, que si se diagnostica a tiempo es curable en la mayoría de los casos.



Asimetría: una mitad del lunar difiere de la otra



Borde: irregular y poco definido



Color: varios colores y diferentes tonos de azul, marrón y rojo.



Diámetro: mayor de 6 mm o aumento rápido del tamaño del lunar

Recuerde: las camas solares son también una fuente de radiación ultravioleta

FOTOPROTECCIÓN

Medios físicos para la fotoprotección

- Sombra (tener en cuenta la reflexión por el agua o la arena)
- Horario (no exponerse entre las 11 y las 16 horas)
- Ropa oscura y de trama cerrada
- Sombrero de ala ancha y anteojos con protección para radiación ultravioleta

Protectores solares

- Actúan absorbiendo, reflejando y dispersando la Radiación Ultra Violeta (RUV)
- Cuando se realiza la indicación, se debe considerar: Protección UVA – UVB

MITOS Y REALIDADES EN RELACIÓN AL SOL

- ¿Cuál es el tiempo de exposición para la síntesis de vitamina D?
15 minutos diarios en horarios que no son de riesgo
- ¿Los horarios no pico son inofensivos?

• 9 de Diciembre 18 hs.

Auditorio de Hospital. Entrada libre y gratuita.

Charla Abierta: **Utilidad de las Ecografías durante el embarazo.**

El Departamento de Psicoprofilaxis Obstétrica y el Servicio de Ginecología y Obstetricia invitan a todas las mujeres embarazadas y a sus parejas a participar de esta charla.

Informes: partofeliz1@gmail.com / club-dela-salud.hp@hotmail.com

•16 de diciembre 17 hs.

Auditorio del Hospital Privado
Entrada libre y gratuita

Cineclub La Butaca. **Llegaron los turistas** (Robert Thalheim, Alemania 2007). Comentarios a cargo del Prof. Eduardo de la Cruz

Sinopsis: La historia transcurre en Auschwitz, un pequeño pueblo de Polonia donde existió un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. Sven realiza trabajos de servicio social allí, cuidando a un anciano desagradable, un ex recluso que nunca dejó el campo, y que ahora pasa sus días dando charlas testimoniales de su experiencia o reparando valijas. Todo gira en torno a las valijas quitadas a los judíos cuando llegaban a los campos de concentración desde toda Europa. A medida que las semanas pasaban, Sven comienza a descubrir que en Auschwitz, el verdadero pueblo detrás del terror y la industria turística que ha surgido a su alrededor.

NUEVO SERVICIO



Ahora si Ud. es afiliado a Cobertura de Salud, podrá descargar su factura desde nuestra web.

[Descargar factura](#)

DATOS ÚTILES

No, no son inofensivos ya que la radiación ultravioleta y UVA también daña la piel

• **¿El sombrero protege?**

Sí, pero depende del ancho del ala y es un complemento de las otras medidas

• **¿Estar sumergido en el agua evita la necesidad de usar protector solar?**

No, la RUV penetra hasta 60 centímetros de profundidad

• **¿Las nubes son efectivo filtro solar?**

No

• **¿La ropa protege?**

Sí, especialmente la de trama cerrada

• **¿Hay medicamentos fotosensibilizantes?**

Sí, se debe consultar al médico de cabecera sobre los mismos

• **¿El vidrio filtra toda la RUV?**

No, permite el paso de la RUV A

• **¿La cama solar es más segura?**

No, ya que la RUV A que emiten es un co-carcinógeno

• **¿Me bronceo si uso protector solar?**

Sí

• **¿Las preparaciones caseras son seguras?**

No, ya que algunas contienen fotosensibilizantes

• **¿Existen las alergias solares?**

Sí

• **¿Hay cosméticos fotosensibilizantes?**

Sí

• **¿Los bebés y ancianos, qué protección requieren?**

Los bebés deben usar protector resistente al agua de más de 30 FPS y sólo se los puede exponer a partir de los 6 meses; los ancianos deben usar protectores solares de más de 30 FPS

• **¿Las mujeres embarazadas pueden tomar sol?**

Sí, pero deben tener en cuenta que tienen más tendencia a pigmentarse

Dra. Nadia Sureda - Dr. Claudio Mainardi
Equipo B. Servicio de Dermatología
Hospital Privado

[Arriba](#)

La más completa cobertura, al mejor precio, con planes para cada medida.

- PLAN INFANTIL - PARA PROTEGER A LOS MÁS CHICOS.
- PLAN JUVENIL - PARA MENORES DE 35 AÑOS.
- PLAN FAMILIAR - PORQUE LOS QUEREMOS SANOS A TODOS.

0810 444 7748

CS **SPRINTA**
HOSPITAL PRIVADO

[Conozca todos los detalles de cada plan en nuestro sitio web](#)



¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN CONSUMIR LAS PERSONAS CON DIABETES?

Las personas con diabetes deben tener una alimentación balanceada, con cantidad apropiada de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, oligoelementos y agua; adecuada a su estado nutricional y a sus requerimientos personales de salud.

¿Qué significa esto, traducido al lenguaje cotidiano? Que **NO** hay “**PROHIBIDOS**”

• **Hospital Privado**

Teléfonos:

Conmutador 4688200

Central de Turnos 4688888

• **HP Farma**

Delivery de Medicamentos

0810-444-3276

• **Turnos Online:**

Ahora puede sacar turnos a través de nuestra página web:

www.hospitalprivadosa.com.ar



Desconecte los aparatos eléctricos de la red cuando no estén funcionando. Algunos artefactos como televisores o microondas continúan gastando hasta un 33% de energía.

ANTES

AHORA

PRECIOS ESPECIALES DE NAVIDAD.

hofarma

Precios especiales de Navidad durante todo diciembre, sólo en **HP Farma**

Las personas con diabetes pueden comer todo tipo de alimentos y las personas que no tenemos diabetes deberíamos comer como ellas.

Claro, hay que tener en cuenta algunos **principios**:

- Los planes de alimentación deben ser elaborados y supervisados por **profesionales competentes**. Los Licenciados en Nutrición tienen excelente preparación para eso y son parte imprescindible del Equipo Profesional de atención a los pacientes con diabetes.
- Estos planes deben ser **personalizados**, teniendo en cuenta la etapa vital, las circunstancias sociales y familiares, otras patologías que pueda tener la persona, sus gustos, posibilidades económicas, si vive solo o acompañado.
- Las “dietas” que se bajan de la Web o que se distribuyen en folletos o propagandas son sólo ejemplos que en general, no sirven en casos individuales
- Los **carbohidratos** (sobre todo las harinas, almidones y fibras) están dentro de la alimentación saludable de las personas con diabetes, en la cantidad y calidad pautada para cada uno por su Nutricionista.

Hay mucho por aprender acerca de la alimentación saludable y en el Servicio de Diabetología contamos con Nutricionistas excelentes que pueden orientarlos.

Dra. Graciela Rubin
Servicio de Diabetología y Nutrición
Hospital Privado

¿Preguntas? Escribanos a vidasana@hospitalprivadosa.com.ar

[Arriba](#)



NOTICIAS DE MEDICINA

MIGRAÑAS Y RIESGO DE DERRAME CEREBRAL

Un equipo internacional de investigadores descubrió que las mujeres que sufren migrañas con distorsiones visuales –la llamada aura- tienen el doble de riesgo de sufrir un derrame cerebral.

Según el estudio, el riesgo de derrame cerebral es mayor si la mujer tiene 45 años, fuma y toma píldoras anticonceptivas. Sin embargo, los expertos subrayan que el riesgo general de un derrame entre quienes sufren migraña es pequeño.

Estudios recientes con animales mostraron que los altos niveles de estrógeno pueden producir auras en los animales, por lo que las hormonas sexuales estarían afectando el sistema vascular; pero aún es necesario llevar a cabo más estudios en este campo.

Los científicos recomiendan a las mujeres jóvenes que sufren migraña con aura que dejen de fumar y consideren utilizar métodos anticonceptivos que no contengan estrógenos.

Fuente: www.bbc.co.uk

[Arriba](#)



CONSEJOS PARA UNA VIDA SANA

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR: CUESTIONARIO PARA PADRES

Estimado papá y/o mamá: es tarea del Pediatra ayudar a los padres en la crianza de los hijos; por ello queremos contribuir a optimizar la seguridad en su hogar.

Simplemente, conteste este cuestionario elaborado por expertos de la Sociedad Argentina de Pediatría, cuyo lema es "por un niño sano en un mundo mejor"

- ¿Deja al bebé en el moisés o bebesit en un lugar sobreelevado respecto al piso?
- ¿Usa su hijo cadenas alrededor del cuello?
- ¿Deja a su bebé sobre la cama, sin protección?
- ¿Cuándo Ud. sale, quien cuida a su(s) hijo(s) es menor de 16 años?
- ¿Juega su hijo con bolsas de plástico u objetos pequeños o desarmables?
- ¿Guarda elementos cortantes, punzantes, fósforos o encendedores, fuera del alcance de los niños?
- ¿Deja solo a su hijo en la bañera, pileta de natación o arroyo?
- ¿Traslada o manipula líquidos calientes con su bebé en brazos o cerca suyo?
- ¿Cocina preferentemente en las hornallas de atrás?
- ¿Orienta hacia la pared de atrás las manijas de ollas o sartenes, tanto en la cocina como en la mesada?
- ¿Tiene instalado en su casa un disyuntor o cortacorriente?
- ¿Guarda en un lugar seguro medicamentos, insecticidas, kerosene, lavandina y otros productos tóxicos?
- ¿Las ventanas, escaleras, pileta de natación, están protegidas con rejas, puertas bloqueantes o cercos?
- ¿Guarda en lugar absolutamente seguro algún arma de fuego?

Servicio de Pediatría
Hospital Privado

[Arriba](#)

Las notas proporcionadas en este boletín son de carácter informativo y no pretenden reemplazar la consulta y el diagnóstico de su médico, ni la visita periódica al mismo.

SU OPINIÓN NOS INTERESA

Nuestro objetivo es crear un medio de comunicación con nuestros pacientes, brindando información actualizada de su interés. Si Ud. tiene alguna consulta, duda, sugerencia, o no desea recibir más este boletín comuníquese con nosotros al e-mail vidasana@hospitalprivadosa.com.ar o telefónicamente al 468-8894.