

Vida Sana

Informe en salud del Hospital Privado



---Publicación mensual del Hospital Privado

Nº 7

JUNIO DE 2010

EN ESTE NÚMERO



FERTILIDAD

Estamos esperando un embarazo y no llega...

[Ir a la nota](#)

VÁRICES

¿Qué son?
¿Cómo se tratan?



[Ir a la nota](#)

ACCIDENTES
INFANTILES
EN LA CALLE

¿Cómo
prevenirlos?



[Ir a la nota](#)

ADEMÁS:
ESTRES

¿Cómo
engorda?



[Ir a la nota](#)

EDITORIAL

Un embarazo es un proceso complejo, y muchas parejas tienen dificultades para alcanzarlo. En esta edición de **Vida Sana** abordaremos las distintas condiciones que intervienen en la búsqueda, los factores que influyen en un embarazo sano, los mitos y distintas formas de tratamiento para aquellas parejas con problemas.

Por otra parte, el Servicio de Pediatría nos enseña a reconocer situaciones de riesgo y formas de prevención de los accidentes en la calle.

Finalmente y respondiendo a las inquietudes de nuestros lectores, conoceremos qué son las várices, cuáles son las causas y los modos en que se presentan.

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

Nota Central:

FERTILIDAD: ESTAMOS BUSCANDO UN EMBARAZO Y NO LLEGA...

Muchas parejas encuentran dificultad para lograr el embarazo. Actualmente, se calcula que alrededor de un 20% de las parejas presentarán algún grado de dificultad para lograr un primer embarazo o uno subsiguiente.

La reproducción humana es un proceso muy complejo que depende de muchos factores, siendo los más importantes la salud de los espermatozoides, la condición del óvulo y el útero materno, el ambiente hormonal de la mujer, y la habilidad del óvulo fertilizado para implantarse en el útero.

¿Qué es normal en relación a los tiempos de búsqueda de embarazo?

En mujeres menores a 38 años sin problemas de fertilidad, la chance de embarazo en cada ciclo de búsqueda se encuentra entre un 15 y 20%, y el 70% de estas parejas habrá logrado el embarazo en los primeros 6 meses. Después de un año de búsqueda, ese porcentaje sube al 85%.

¿Con qué frecuencia debemos tener relaciones para lograr el embarazo?

Actualmente, se recomienda tener relaciones cada 48 hs en el período ovulatorio, sin que sea necesario mantener abstinencia el resto del mes. Esa frecuencia es solo un mínimo, pero se cree que relaciones más frecuentes podrían aumentar las chances.

Es importante mencionar que como los espermatozoides viven 48 a 72 hs en el moco cervical de la mujer, no es necesario un plan estricto de relaciones para lograr el embarazo.



AGENDA

Jue. 17 de Junio. 18 hs.
Alimentación para adultos.

Las comidas que mejoran nuestra calidad de vida. Alimentación y ritmo de vida actual, el trabajo, la rutina acelerada y los cuidados que debemos tener los adultos para comer saludablemente. Sobrepeso y alimentos protectores. A cargo de la Lic. Luciana Dauverné.
Consultas: (0351) 468-8894
info@elclubdelasalud.com.ar

NUEVO SERVICIO



Si Ud. es afiliado a Cobertura de Salud, podrá [descargar su factura](#) desde nuestra web.

¿Cómo se si yo estoy ovulando?

Por un lado, existen test comerciales que detectan la ovulación, y también otras formas de determinarlo como la curva de temperatura, pero no se recomienda su utilización de rutina.

A los fines de la búsqueda de embarazo se sabe que si el ciclo menstrual dura más de 25 días, y menos de 35, esa mujer tiene 90% de chances de estar ovulando.

La ovulación se produce 14 días antes del próximo ciclo; por ejemplo, en un ciclo de 31 días la ovulación se produjo el día 17. En casos de ciclos más cortos o más prolongados, hay que consultar con el especialista.

El embarazo no llega, ¿cuándo debo consultar?

El factor individual más importante para saber si una mujer podrá embarazarse es su edad.

A medida que avanza la vida, se experimenta un deterioro en la calidad ovocitaria y en la cantidad de ovocitos disponibles.

Debido a ello, actualmente se recomienda que si la mujer tiene menos de 35 años, la pareja debe consultar a un Especialista en Reproducción después de un año de relaciones sin métodos anticonceptivos.

Si la mujer tiene 35 años o más, esa consulta debe realizarse a partir de los 6 meses de búsqueda sin resultados.

¿Qué puedo hacer mientras tanto?

Tener un bebé sano empieza con padres sanos. Por ello, un peso apropiado, ejercicios y una dieta adecuada son claves para lograr el embarazo.

El sobrepeso o un peso por debajo de lo normal interfieren en la fertilidad. La actividad física debe ser moderada, y las dietas controladas por un profesional.

Por su parte, el cigarrillo deteriora la función espermática, y se asocia con múltiples complicaciones en el embarazo. Si hay planes de embarazo a futuro, el momento para dejar de fumar es ahora. Lo mismo es aplicable al alcohol y a las drogas.

En el caso de los medicamentos, éstos pueden interferir en múltiples formas. Si está planeando un embarazo no debe automedicarse, y se debe informar al médico que prescribe para que éste haga las modificaciones apropiadas a tiempo.

Por otra parte, se debe consultar al Ginecólogo sobre la toma de ácido fólico, que debe comenzar antes de la búsqueda de embarazo. Recuerde que el objetivo no es sólo lograr el embarazo sino también un bebé sano al término del mismo.

Los mitos...

"No me embarazo porque estoy muy nerviosa, cuando me tranquilice me voy a embarazar..."
No hay ninguna evidencia científica que sostenga que la ansiedad o los nervios por no embarazarse interfieran en la búsqueda. Cierta grado de ansiedad es normal, pero no es la causa de que el embarazo no llegue, sino que es consecuencia de ello.

"Que se haga los estudios el/ella antes que yo, yo me siento bien..."

En el 40% de los casos la causa de la infertilidad es puramente masculina, y en otro 40% puramente femenina. En el 20% restante, ambos presentan alguna alteración; por ello es importante que ambos miembros de la pareja sean evaluados apropiadamente.

¿A quién consultar?

En primer lugar, su Obstetra o Ginecólogo de cabecera puede evaluar si necesita atención por parte de un Especialista en Reproducción, realizar estudios y asesorarlo en muchos aspectos.

Finalmente, será el Urólogo especialista en Reproducción Masculina (Andrólogo), y el Ginecólogo Especialista en Medicina Reproductiva los que hagan la evaluación final e indiquen los tratamientos específicos.

¿Cuáles son los tratamientos disponibles?

Los tratamientos disponibles dependen de los problemas encontrados en la pareja, y pueden ser los siguientes:

DATOS ÚTILES

• 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



Evite el uso de productos agresivos como limpiahornos, lejía, que impiden los procesos biológicos de depuración del agua. No tire productos tóxicos, como pintura o aceite de cocinar, al desagüe.



APRENDER DEL MÁS GRANDE, ES MÁS PARA VOS...

Tener el mejor precio para su regalo, también
20 de junio:

D día del Padre en [HP Farma](#)

• **Relaciones sexuales programadas:** se indica la toma de medicación para ovular, teniendo relaciones en período fértil.

• **Inseminación intrauterina:** se seleccionan los espermatozoides más aptos en el Laboratorio y se los coloca dentro del útero en el período ovulatorio, para que fertilicen al óvulo.

• **Fertilización in vitro/ICSI:** se extrae el óvulo del ovario y se lo lleva al laboratorio, donde se permite que se una con el espermatozoide (proceso llamado fertilización in vitro). Una variante de este método es el ICSI, en el cual se inyecta un espermatozoide en cada óvulo. Luego, el óvulo fecundado se coloca en el útero (proceso llamado transferencia).

Antes de llegar a esos procedimientos, o en el transcurso de ellos, muchos pacientes requieren tratamiento por trastornos hormonales, metabólicos, nutricionales, entre otros, y eventualmente algún tipo de cirugía.

Frecuentemente, los procedimientos quirúrgicos en estos casos tienen fines diagnósticos (por ejemplo la Videolaparoscopia Diagnóstica) y en otros los fines son terapéuticos (como la corrección de varicocele en el hombre o la corrección de obstrucción tubaria en la mujer).

Lo más importante es cuidar la salud general de ambos miembros de la pareja para optimizar la búsqueda, mantener relaciones con la frecuencia adecuada, consultar oportunamente al Especialista si en los tiempos mencionados de búsqueda no llega el embarazo buscado, permanecer unidos y tranquilos en el proceso de búsqueda.

Éste es sólo el primer escalón de un proyecto mucho mayor: tener un hijo.

Dr. José Sad Larcher
Jefe de la Sección de Fertilidad.
Servicio de Ginecología y Obstetricia
Hospital Privado

[Arriba](#)



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



¿QUÉ SON Y COMO SE TRATAN LAS VÁRICES?

Las várices son dilataciones de las venas que adoptan un trayecto tortuoso.

Las venas comprometidas pueden ser de distinto calibre, las más delgadas son conocidas como arañas vasculares o telangiectasias y ocurren en las capas superficiales de la piel.

Mientras, las venas de mayor calibre pueden dilatarse y hacerse claramente visibles como cordones verde azulados que sobresalen sobre la piel.

Las venas profundas -que van por dentro de los músculos- pueden mostrar alteraciones pero no son consideradas várices en sentido estricto.

Un gran número de individuos con várices son asintomáticos pero, en ocasiones, pueden presentar síntomas tales como dolor de piernas, pesadez, picazón, alteraciones en el color de la piel, y en escasas oportunidades, la presencia de heridas conocidas como úlceras.

Sin embargo, es importante recordar que la presencia de várices en miembros inferiores no siempre justifica los síntomas que el paciente padece, y por tanto deben ser evaluados en forma completa por el médico **para descartar otras enfermedades**.

La causa de las várices no se conoce con precisión, pero se presume que tienen un componente hereditario.

Diversos factores influyen en su agravamiento como la edad, los partos y el exceso de peso .

Los pacientes que presentan várices asociadas a dolor de piernas o pesadez, pueden mejorar en gran medida disminuyendo peso y realizando caminatas o ejercicio en la cinta.

Los tratamientos dependen de la severidad de los síntomas e incluyen:

- Uso de medias elásticas de compresión
- Inyecciones esclerosantes (en especial para las arañas venosas y telangiectasias)
- Cirugía
- Láser endovascular

Dr. Aldo Tabares
Servicio de Medicina Vascul y Trombosis

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

[Arriba](#)



NOTICIAS DE MEDICINA

¿DE QUÉ MANERA ENGORDA EL ESTRÉS?

Según las estadísticas, dos tercios de la población estresada es hiperfágica, es decir, se apoya en la comida para bajar el nivel de estrés. El estrés genera un círculo vicioso que invita a comer de más, como un sistema para aplacarlo.

Frente a esto, se engorda de dos formas. Por un lado, ante el estrés crónico se aumenta la sustancia que lo marca: la hormona cortisol. Al comer ésta baja, pero sólo temporalmente.

La hormona (hormona neuropéptido Y-NPY-) participa en el control neural de la alimentación, actúa sobre el cerebro para dirigir la necesidad de comer.

Pero, además, el NPY de los nervios periféricos puede actuar sobre el tejido adiposo.

Los especialistas coinciden en la importancia de implementar tratamientos multidisciplinarios que aborden el problema desde el punto de vista psicológico, médico y nutricional, apoyando al paciente con técnicas anti estrés y plan alimentario equilibrado.

Fuente: www.lanacion.com.

[Arriba](#)



¿CÓMO PREVENIR ACCIDENTES INFANTILES EN LA CALLE?

A partir del material elaborado por la Sociedad Argentina de Pediatría, el Servicio de Pediatría nos acerca una serie de pautas para reconocer las principales situaciones de riesgo y formas de prevención para evitar accidentes en la calle.

La mayoría de los niños, aprenden, recuerdan y ejecutan eficientemente las reglas de seguridad peatonal entre los siete y nueve años.

Esto se logra gradualmente y se estimula con el ejemplo y el señalamiento permanente de los adultos.

Por debajo de esa edad, las reacciones de los niños son imprevisibles y su capacidad de concentración muy variable.

El cuidado de los niños en la calle debe estar a cargo de un adulto apto físicamente, de lo contrario, esta compañía puede no ser efectiva en momentos de emergencia.

El desplazamiento por la vereda con los más pequeños debe ser del lado opuesto a la calle. Los más grandes pueden ir un par de metros adelante, pero nunca detrás.

Cuando no se puede caminar por la vereda por refacciones u obras en construcción, y se trata de una calle de mucho tránsito, no debe dudarse en retroceder a la esquina y utilizar la vereda opuesta.

Es fundamental estar atento a los garajes de casas particulares, que muchas veces carecen de señalización adecuada y donde es frecuente la salida de vehículos marcha atrás..

Al cruzar la calle, el adulto debe tener en cuenta que los menores de seis o siete años, tienen serias dificultades para evaluar la distancia y la velocidad de cualquier vehículo que tienen a la vista.

No bajar el cochecito del bebé a la calle hasta no tener habilitado el paso y mucho menos esperar la señal del semáforo con el cochecito en la calle.

Muchos niños sufren lesiones al ser transportados en bicicleta. La más frecuente se produce al aprisionar su tobillo entre los rayos de la rueda, causando secuelas de larga duración. También sucede que muchos niños caen de las bicicletas al dormirse mientras son transportados.

No dejar a los niños pequeños junto a una bicicleta parada, ya que se le puede caer encima o jugando con los pedales, puede quedar su mano atrapada entre la cadena y la corona o el piñón de la bicicleta.

Un niño que viaja en el asiento delantero del automóvil sufre alto riesgo de padecer graves lesiones al golpear contra el habitáculo en caso de frenada brusca o colisión.

Un bebe que viaja en brazos de un adulto, no podrá ser sostenido por el mismo, ya que el niño multiplica varias veces su peso en caso de colisión, corriendo el riesgo de golpear contra el vehículo o salir despedido por el parabrisas. Si además el adulto no está sujeto con cinturón de

seguridad, debe agregarse las lesiones producidas por el golpe del mismo contra el niño, considerando que el peso de la madre también se encuentra ampliado por la fuerza resultante de la colisión.

[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.



© 2009 Hospital Privado -Centro Médico de Córdoba S.A -
Departamento de Docencia e Investigación - Todos los derechos reservados

