

SEPTIEMBRE 2024  
Nº68

# RSALUD

UNA VISIÓN SOBRE LA RESPONSABILIDAD SOCIAL  
EN SALUD Y MEDIO AMBIENTE

## PERSONALIDADES

**Federico Benetti**

Uno de los 7 sabios  
de la cirugía del  
corazón

**JORNADA  
VIRTUAL**

**VI CONGRESO  
ADECRA+CEDIM**

**MIEDO**  
ESA EMOCIÓN  
QUE NOS  
IMPIDE VIVIR  
EN PLENITUD





Somos integrantes de la cadena de suministro de medicamentos, equipamiento e insumos médicos y tenemos un **compromiso integral con la salud y bienestar** de la población Argentina.



**JUNTO A VOS, MEJORANDO  
LA CALIDAD DE VIDA.**



DESDE 1995  
AL SERVICIO  
DE UNA  
ACTUALIZACIÓN  
PERMANENTE  
Y RESPONSABLE EN  
SALUD  
Y SEGURIDAD  
SOCIAL



**FESS**

FUNDACIÓN DE ESTUDIOS  
PARA LA SALUD  
Y LA SEGURIDAD SOCIAL



# ACADEMIA NACIONAL DE MEDICINA

José Andrés Pacheco de Melo 3081 - Ciudad de Buenos Aires - 4805-5759



# Vení por más.



USAL  
más de  
**60**  
años

## #USALIZATE



Detrás de nuestro hashtag **#USALIZATE** hay una universidad con más de 60 años de trayectoria, un campus para estudiar al aire libre, más de 30.000 alumnos formándose como profesionales, un Programa de Inserción Laboral para que comiences a trabajar en lo que elegiste, más de 70 carreras para encontrar la tuya, y más...

Descubrí todo lo que hay detrás de nuestro hashtag **#USALIZATE** en [www.usalivate.com.ar](http://www.usalivate.com.ar)

Te esperamos en



**usalivate.com**

0-800-333-USAL



**USAL**  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

*Ciencia a la mente y virtud al corazón*



TODOS SOMOS RESPONSABLES

EDICION N° 68  
SEPTIEMBRE 2024



**RSALUD**  
STAFF

**Dirección periodística**

Antonio Ambrosini

**Secretaría de redacción**

Ximena Abeledo

**Redacción**

Luciana Kairuz

**Relaciones Institucionales**

María del Rosario Martínez

**Consejo editorial**

Carlos H. Nápoli

Patricio Martínez

**Diseño**

Silvana A. Segú

**Consejo Académico**

Marisa Aizenberg

Mabel Bianco

Mario Félix Bruno

Florencia Brandoni

Pablo Canziani

Carlos Garavelli

Jorge César Martínez

Juan Carlos Ortega

Graciela Reybaud

Alfredo Stern

Rubén Torres

**RSalud** es

una publicación

de MAAB S.A.

Av. Córdoba 1111

Ciudad de Buenos Aires

Argentina

[www.rsalud.com.ar](http://www.rsalud.com.ar)

[info@rsalud.com.ar](mailto:info@rsalud.com.ar)

Registro de propiedad  
intelectual: en trámite.

Hecho el depósito que marca la .

Todos los derechos reservados.

La reproducción total o parcial

del material de la revista

sin autorización escrita del editor

está prohibida. El contenido

de los avisos publicitarios y

de las notas no es responsabilidad

del editor ni expresa sus opiniones

# SUMARIO

## 10

**NOTA DE TAPA**

### **MIEDO**

## **ESA EMOCIÓN QUE NOS IMPIDE VIVIR EN PLENITUD**

Nos paraliza. A veces es un sudor frío que recorre nuestro cuerpo. En otras ocasiones es un temblor, más o menos perceptible. Pueden ser reales o imaginarios, pero están ahí al acecho. Nos condicionan, limitan y trastornan nuestra vida cotidiana. En ciertas ocasiones, alcanzan tal grado que llegamos a sentirnos impotentes para enfrentarlos



@RevistaRSalud



**16. PERSONALIDADES**

Federico Benetti

Uno de los 7 sabios de la cirugía del corazón

Se lo conoce como “El Padre de la cirugía con el corazón latiendo”. El rosarino de 76 años recibió una de las distinciones más apreciadas de la medicina cardiovascular.

**18. JORNADA VIRTUAL**

VI Congreso Adecra+Cedim

**24. NOVEDADES**

**26. SALUD**

Viruela del mono

**28. CIENCIA**

Fertilidad masculina

**31. MATERNIDAD**

Cómo se vive la lactancia a la hora de volver al trabajo

**32. EDUCACIÓN**

Simulación para evitar el error médico

**36. CIENCIA**

Identifican la molécula que regula el estrés

**42. INICIATIVAS**

**44. SALUD**

12 millones de hipertensos

**48. HÁBITOS**

Alto consumo de azúcares añadidos

**52. BIENESTAR**

5 recomendaciones para la artrosis

**53. AGENDA**



# En el recuerdo

Desde la Fundación FESS y la plataforma de comunicación RSalud lamentamos el **fallecimiento del Dr. Santiago Rossi**, quien fuera Director Médico del Centro Rossi. Tenía 53 años, era médico y formaba parte de un proyecto familiar que signó el crecimiento de los consultorios médicos y laboratorios que fundó en 1980 su padre, Enrique Rossi.

En 2014, Santiago asistió a nuestra tradicional jornada anual para recibir el premio sobre Responsabilidad Social en Salud destinado a la Fundación Dr. Enrique Rossi.

Santiago aceptó con orgullo el galardón en reconocimiento a las múltiples actividades científicas, docentes y asistenciales dirigidas desde la comunidad médica a toda la sociedad.



**Santiago Rossi** entregando el Premio a la Responsabilidad Social en Salud para Fundación VER del Centro Oftalmológico Dr. Charles, recibe Celina Charles, Directora Ejecutiva de Fundación VER



También podés seguirnos en Instagram **@revistarsalud**  
<https://www.instagram.com/revistarsalud/>

**LinkedIn**  
<https://www.linkedin.com/company/rsaludrevista/>



**FESS**  
 FUNDACIÓN DE ESTUDIOS  
 PARA LA SALUD  
 Y LA SEGURIDAD SOCIAL

**info@fess.org.ar**



## VIVIR CON **MIEDO**

**L**a nota de portada de este nuevo número de RSalud aborda una emoción que sacude nuestra vida, con diferentes alcances y matices. Es cierto que todos hemos sentido miedo en algunos momentos y períodos de nuestra existencia. Dicho así, puede ser una sensación positiva y alentadora o decididamente negativa.

El miedo es una respuesta que nos prepara frente a una amenaza, real o ficticia, que atraviesa en diversas manifestaciones a todas las etapas de nuestra vida. Claro, el miedo es una emoción que puede ser útil frente a riesgos potenciales o reales, pero como señalamos es una barrera que nos impide vivir en plenitud. Puede bloquear nuestra capacidad de pensar y nos lleva a tomar decisiones erróneas o apresuradas. Por eso decidimos tratar el tema y brindar algunos enfoques sobre cómo afrontarlo.

En la flamante sección de Personalidades, la figura que destacamos es el cardiocirujano Federico Benetti. Calificado como “Padre de la cirugía con el corazón latiendo”. El rosarino de 76

años recibió una de las distinciones más apreciadas de la medicina cardiovascular.

Ha sido designado como uno de los “7 sabios de la humanidad de la década de oro de la cirugía cardiovascular”. Bajo esta denominación, la Primera Clínica de Cirugía Cardiovascular del “Centro Hospitalario Henry Dunant” de Atenas distinguió al eminente médico argentino.

Como es habitual tratamos una serie de aspectos de la salud que entendemos pueden ser de interés. Por caso: cinco recomendaciones para aliviar los síntomas de la artrosis. La importancia de mantener peso corporal saludable; una temperatura adecuada; la aplicación de algunos tratamientos como el uso de los antiartrósicos naturales, que combinan insaponificables de palta y soja con vitamina D3; el ejercicio físico periódico y tener en cuenta los hábitos posturales, como por ejemplo, dormir en una cama plana y evitar sentarse en sillones hundidos.

Adelante con la lectura, hay mucho más en esta nueva edición. Bienvenidos. 

**Puede bloquear  
nuestra capacidad  
de pensar y nos  
lleva a tomar  
decisiones erróneas  
o apresuradas**

**El miedo es  
una respuesta  
que nos prepara  
frente a una  
amenaza, real  
o ficticia**

# MIEDO:

## ESA EMOCIÓN QUE NOS IMPIDE VIVIR EN PLENITUD

Nos paraliza. A veces es un sudor frío que recorre nuestro cuerpo. En otras ocasiones es un temblor, más o menos perceptible. Pueden ser reales o imaginarios, pero están ahí al acecho. Nos condicionan, limitan y trastornan nuestra vida cotidiana.

En ciertas ocasiones, alcanzan tal grado que llegamos a sentirnos impotentes para enfrentarlos. Miedo, temor, pánico: ¿Qué podemos hacer?

**T**odos hemos sentido miedo en ciertos momentos y períodos de nuestra existencia. Dicho así, puede ser una sensación positiva y alertadora o decididamente negativa. El miedo es una respuesta que nos prepara frente a una amenaza, real o ficticia, que atraviesa todas las etapas de nuestra vida. Hay quienes equiparan al miedo a la ansiedad, pero no son reacciones equiparables. La ansiedad nos precipita, el miedo puede alcanzar niveles insostenibles.

Ciertamente, el miedo es una emoción que puede ser útil frente a riesgos potenciales o reales, pero como señalamos es una barrera que nos impide vivir en plenitud. Puede bloquear nuestra capacidad de pensar y nos lleva a tomar decisiones erróneas o apresuradas.

La escala es amplia y variopinta. Temor a hablar en público, a las alturas, a los espacios abiertos o cerrados, a volar, a la sangre, a los animales...en fin. A estas fobias conocidas hay que sumar en los últimos tiempos los temores que vienen de la mano de la tecnología, los móviles, las redes sociales. Especialmente entre adolescentes los cuadros de estrés, depresión y ansiedad son muy comunes. Apegados las 24 horas al celular y pendientes de los comentarios y reacciones de su entorno, los jóvenes son prisioneros de la aprobación o repudio de amigos y conocidos. Recientemente la Ciudad de Buenos Aires prohibió el uso de celulares tanto en escuelas públicas como privadas. Es un paso, pero el problema es de otra dimensión. Un reciente estudio realizado en China, arroja que el 23 por ciento de los adolescentes tiene problemas de adicciones y el 11 por ciento problemas alimenticios, derivados del uso abusivo de celulares y redes.

Dejando en claro que tanto los miedos como los cuadros de ansiedad pueden ser positivos frente a situaciones diversas, como un estallido imprevisto; alguna presentación en público o un examen inminente, el problema radica cuando las señales de amenaza están más en nuestra cabeza que en la realidad. Entonces nos ponemos nerviosos, inquietos, tenemos palpitaciones, sudor y frente a estos escenarios decidimos evitar encuentros, escapar

o encontrar alguna ambigua excusa. Esto no es gratis, limita nuestra conducta futura y daña nuestra salud mental. Estas reacciones explican en buena medida porque algunas personas de talento limitado triunfan en la vida y otras, más talentosas, fracasan. No es una cuestión de aptitud, es una cuestión de temperamento.

Más allá de las sutiles diferencias entre miedo o ansiedad, el problema radica cuando esas señales de amenaza se disparan de forma continua e intensa y lo hacen frente a estímulos que no deberían resultar amenazantes. Esto nos puede llevar a huir o evitar situaciones donde no deberíamos sentirnos inseguros, generando limitaciones y agravando gradualmente el problema. La presencia continuada de miedo, nerviosismo, desasosiego, inquietud y de otras sensaciones corporales (como palpitaciones, tensión muscular, sudoraciones, entre otras) junto a temores o fobias irracionales y conductas elusivas, pueden ser una señal que nos alerte de algún problema relacionado con nuestra salud mental.

Cuando tenemos ansiedad, sentimos intranquilidad, tensión, pero también preocupación o temor. Normalmente, también puede venir acompañada de síntomas físicos, como la sudoración o el aumento del ritmo cardíaco.

Es totalmente normal sentir ansiedad en situaciones de estrés, o cuando nos encontramos ante alguna dificultad. De hecho, en ciertos momentos la ansiedad puede ser incluso positiva, proporcionándonos un plus de concentración o energía ante un problema que se nos presenta. Sin embargo, cuando esta sensación se torna continua, y el miedo o la preocupación se vuelven difíciles de controlar, podemos estar hablando de un trastorno mental.

La intranquilidad excesiva ante problemas cotidianos, como laborales o familiares, o las dificultades para controlar nuestras preocupaciones, pueden ser signos que nos alerten de un posible trastorno de la ansiedad. Generalmente, las personas que tienen este tipo de problemas pueden superarlos con la ayuda adecuada y llevar una vida normal.

El miedo puede presentarse de muchas formas diferen-



**Especialmente entre adolescentes los cuadros de estrés, depresión y ansiedad son muy comunes**



tes. Más allá de los miedos puntuales o las preocupaciones que todos sentimos en nuestro día a día, existen manifestaciones concretas que pueden tener relación con problemas de salud mental, como las fobias o los trastornos del pánico.

#### **Las fobias**

En ocasiones los trastornos de ansiedad pueden manifestarse como un miedo irracional hacia algo que realmente no supone una verdadera amenaza, pero que nuestro cerebro la interpreta como tal. Ese tipo de miedo es lo que conocemos como fobia específica. Es el caso de las personas que padecen claustrofobia (miedo a los espacios cerrados), agorafobia (miedo a grandes espacios abiertos), acrofobia (miedo a las alturas) o la fobia a la sangre y las inyecciones, entre otras muchas.

Las personas que padecen este tipo de fobias sienten una gran ansiedad e inseguridad en estas situaciones, que pueden manifestarse también con síntomas físicos como el aumento del ritmo cardíaco o la sensación de ahogo cuando se encuentran ante ellas. Sentirán la necesidad de evitar estas situaciones a toda costa, lo que puede llevar a un desgaste emocional importante y a muchas limitaciones, especialmente cuando aquello que temen representa algo importante para mantener la vida diaria (lugares concurridos, ascensores o inyecciones).

La ansiedad y los problemas relacionados con el miedo pueden tratarse y superarse. Los profesionales de la salud mental pueden ayudar a superarlos.

A la hora de tratar fobias, existen diferentes estrategias de psicoterapia, como la terapia de exposición o, de forma más genérica, la terapia cognitivo-conductual, que pueden resultar útiles para ayudarnos a superarlas. La terapia de exposición, particularmente indicada para tratar las fobias, consiste en exponerse a la situación que nos produce miedo de forma controlada y gradual, para que el

paciente pueda superarla poco a poco. Por otro lado, la terapia cognitivo-conductual, además de hacer uso de las exposiciones, se centra en conseguir un mayor dominio de nuestras emociones y nuestros pensamientos, con el objetivo de que estos no nos desborden y reducir así la angustia. En algunos casos, el médico puede recomendar la prescripción de algunos fármacos para el manejo de estos trastornos.

#### **Trastornos de pánico**

Los trastornos de pánico se caracterizan por la aparición de ataques repentinos de ansiedad y/o miedo intensos y puntuales que pueden alargarse durante varios minutos. Las personas que padecen este tipo de trastorno sienten intensas reacciones corporales de ansiedad (sensación de palpitaciones o de ahogo, temblores, náuseas, mareos, entre otros) a menudo acompañadas de miedo a morir o perder el control.

Inicialmente estos ataques pueden ser espontáneos y producirse en circunstancias donde la persona se encontraba relajada, sin ningún tipo de miedo o fobia previa. Una crisis de pánico puede ser puntual y no repetirse más. Sin embargo, cuando las personas presentan crisis de forma recurrente es habitual que desarrollen un miedo intenso a volver a tener ataques de pánico, o de volver a los sitios donde los han tenido, generando conductas de evitación y fobias asociadas.

A menudo, el trastorno de pánico comienza a final de la adolescencia o a principios de la edad adulta. Las mujeres tienen una mayor probabilidad que los hombres de desarrollar este trastorno.

Algunos expertos señalan que el trastorno de pánico podría ser hereditario, pero nadie sabe a ciencia cierta por qué algunos miembros de una familia lo tienen y otros no. Los investigadores han descubierto que varias partes del cerebro y ciertos procesos biológicos pueden desempeñar un papel fundamental en el temor y la ansiedad. Algunos investigadores consideran que los ataques de pánico son como una “falsa alarma” en la que los instintos normales de supervivencia están activos con demasiada frecuencia o fuerza, o una combinación de las dos.

Por ejemplo, una persona con trastorno de pánico podría sentir palpitaciones fuertes y asumir que está teniendo un ataque al corazón. Esto podría dar origen a un círculo vicioso, ocasionando que una persona tenga ataques de pánico aparentemente de improviso, que es la característica principal del trastorno de pánico. Los investiga-

**En ocasiones los trastornos de ansiedad pueden manifestarse como un miedo irracional: una fobia**



**Junto a vos,  
a lo largo de tu vida.**

**osde**

Existen prestaciones obligatorias de cobertura médico asistencial, infórmese de los términos y alcances del Programa Médico Obligatorio en la siguiente dirección de Internet: [www.buenosaires.gov.ar](http://www.buenosaires.gov.ar). La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de trasposos. El mismo se encuentra habilitado de lunes a viernes de 10 a 17 horas, llamando al 0800-222-SALUD (72583) - [www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar) - R.N.O.S. 4-0080-0, R.N.E.M.P. (Prov.) 1408. La figura humana ha sido retocada y/o modificada digitalmente.

La ansiedad y los problemas relacionados con el miedo pueden tratarse y superarse

Se usa la terapia cognitivo-conductual para tratar el trastorno de pánico

dores están estudiando cómo interactúan el cerebro y el cuerpo en las personas con trastorno de pánico, para así desarrollar tratamientos más especializados. Los investigadores también están explorando formas en que el estrés y los factores ambientales desempeñan algún papel en este trastorno.

Frente a síntomas de este trastorno, la recomendación es abordar la problemática con un profesional médico. Después de conversar sobre su historial clínico, es posible que le pida un examen físico para asegurarse de que no tenga algún problema físico que le esté causando estos síntomas. Es probable también la derivación a un profesional de la salud mental, como un psiquiatra, un psicólogo o un trabajador social clínico. El primer paso para un tratamiento eficaz es obtener un diagnóstico correcto y detallado. Por lo general, el trastorno de pánico se trata con psicoterapia (a veces llamada “terapia de diálogo”), medicamentos o una combinación de ambos.

### Psicoterapia

Con frecuencia, se usa la terapia cognitivo-conductual, un tipo de psicoterapia respaldada por investigaciones, para tratar el trastorno de pánico. Esta terapia le enseña diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante diversos sentimientos que ocurren durante o antes de un ataque de pánico. Los ataques pueden llegar a ser menos frecuentes, una vez que usted aprenda a reaccionar de forma diferente a las sensa-

ciones físicas de ansiedad y miedo durante un ataque de pánico.

La terapia de exposición es un método frecuente de la terapia cognitivo-conductual que se centra en confrontar las creencias y los temores asociados con el trastorno de pánico para ayudarlo a participar en actividades que ha estado evitando. A veces, la terapia de exposición se usa junto con ejercicios de relajación.

### Medicamentos

Los médicos y otros proveedores de atención médica también pueden recetar medicamentos que ayudan a tratar el trastorno de pánico. Hay diferentes tipos de medicamentos que pueden ser eficaces para tratar este trastorno, entre estos antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN); betabloqueadores (también conocidos como ic-betabloqueantes); ansiolíticos o medicamentos contra la ansiedad, como las benzodiazepinas.

Lo importante es reconocer que no podemos dejarnos estar. La vida puede transformarse en un infierno cuando los miedos nos acorralan. Especialmente en un entorno caótico como ha sido nuestro país en las últimas décadas. Pero la buena noticia es que se pueden resolver con la terapia adecuada y la decisión personal de enfrentar el problema. <sup>RS</sup>

Fuentes: Salud Mental. Pfizer “Qué es el miedo y porqué lo sentimos” NIH National Institute of Mental Health: Trastorno de pánico: Cuando el miedo agobia. 11/2022

**emergencias**



Tu vida es lo que más nos importa.  
**Te ayudamos a vivirla mejor.**

 @emergenciasok

 /emergencias

 /emergencias

 [www.emergencias.com.ar](http://www.emergencias.com.ar)

En su trayectoria,  
operó a más de 6  
mil pacientes con  
enfermedades  
cardiovasculares

Es uno de los 50  
médicos del mundo  
con un monumento  
en la Fundación  
Hipocrática en la Isla  
de Kos en Grecia

Se lo conoce como “El Padre de la cirugía con el corazón latiendo”.  
El rosarino de 76 años recibió una de las distinciones más apreciadas  
de la medicina cardiovascular

# FEDERICO BENETTI

Uno de los 7 sabios  
de la cirugía del corazón

**A los 14 años ya sabía Benetti que quería ser cirujano del corazón, y probaba con sapos**

“**S**iete sabios de la humanidad de la década de oro de la cirugía cardiovascular”. Bajo esta denominación, la Primera Clínica de Cirugía Cardiovascular del “Centro Hospitalario Henry Dunant” decidió reconocer a grandes figuras en esta área y el cardiocirujano argentino Federico Benetti fue uno de ellos.

Inició su carrera como médico en 1973, dos décadas más tarde realizó innovaciones por las cuales recibió pocas semanas tras este reconocimiento. La entrega de la distinción al argentino se realizó en un acto efectuado en el marco de un simposio en el Antiguo Salón del Parlamento de Grecia, con los siete destacados cirujanos cardíacos como invitados.

En la Edad Antigua, en Grecia se reconocía a los “Siete Sabios” que eran filósofos, estadistas y legisladores famosos de esa época. Incluyó a Bías de Priene, Cleóbulo de Lindos, Periandro de Corinto, Pítaco de Mitilene, Quilón de Esparta, Solón y Tales. Los directivos de la Primera Clínica de Cirugía Cardiovascular del “Centro Hospitalario Henry Dunant” se inspiraron en esa distinción para reconocer el aporte de 7 especialistas en medicina cardiovascular en la década de 1990.

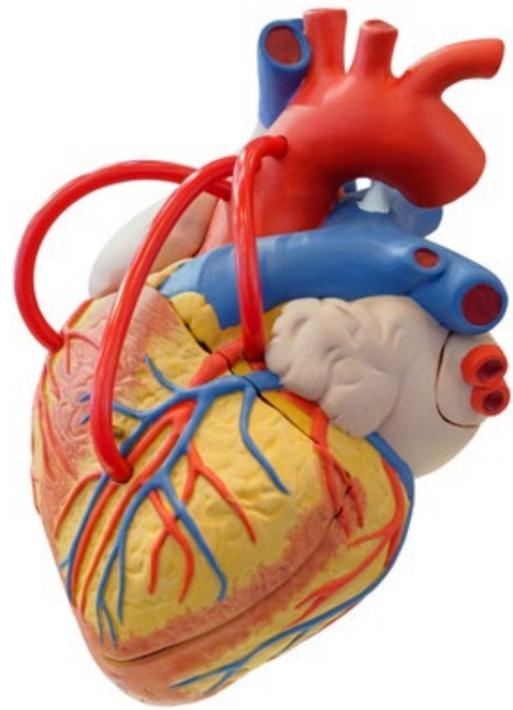
Los otros expertos destacados fueron Gianni Angelini, quien en 1992 fue nombrado Catedrático de Cirugía Cardíaca de la Fundación Británica del Corazón en la Universidad de Bristol. También estuvieron Christopher Salerno, líder mundial en cirugía cardíaca y experto en la realización de complejas intervenciones quirúrgicas a pacientes que padecen una amplia gama de afecciones cardíacas en los Estados Unidos; e Hisayoshi Suma, de Japón, junto a otros médicos reconocidos provenientes de Estados Unidos, India e Italia.

#### El aporte de Benetti

El doctor Benetti reside en la ciudad de Rosario, Santa Fe, y viajó a Grecia para recibir el reconocimiento, una distinción que se hizo por primera vez en la historia de la medicina. A los 14 años ya sabía Benetti que quería ser cirujano del corazón, y probaba con sapos. Después estudió medicina y se especializó en la cardiocirugía. Con sus innovaciones en técnicas y tecnologías, Benetti ha conseguido más de 30 patentes de invención y ha realizado más de 500 presentaciones y publicaciones de su especialidad a lo largo de su carrera.

También enseñó en centros y entrenó a decenas de cirujanos de 45 países del mundo. Ha sido profesor invita-

**Ha conseguido más de 30 patentes de invención y ha realizado más de 500 presentaciones**



do de diversas universidades del mundo y tiene reconocimientos tales como el R/D de la Academia de Ciencias y Artes de Chicago a los 100 inventos que modificaron la vida de los seres humanos. “Debo reconocer que soy un ejemplo de todo lo que hice y luego llevé al resto del mundo, lo estudié en la Argentina de lo cual me siento muy orgulloso”, dijo el especialista.

Es uno de los 50 médicos del mundo que tiene un monumento en la Fundación Hipocrática en la Isla de Kos en Grecia. En 1990, creó su propia fundación para promover la investigación en cardiología. Y seis años más tarde, fundó la Sociedad Internacional de Cirugía Cardíaca Menos Invasiva. “Yo nací y tuve una infancia absolutamente normal - contó durante una charla Ted que se hizo en Rosario-. Pero cuando era adolescente, ya sabía que quería dedicarme a la medicina cardiovascular”.

A los 14 años “no quería ser médico, quería ser cirujano del corazón. Esto era una cosa un poco extraña, pero lo único que hacía era pensar permanentemente cómo trabajar sobre el corazón. Entonces, insistía todo el tiempo”, agregó.

Los fines de semana buscaba conocer más del funcionamiento cardíaco, es por eso que capturaba sapos para ver qué pasaba en su corazón. “Nadie me llevaba a ver una operación de corazón en un hospital”, argumentó.

Uno de los eventos más reconocidos de su labor se relacionaba con la baja eficacia que presentaba el uso de la máquina corazón-pulmón durante las intervenciones cardiovasculares. “En mi cabeza daba vuelta permanentemente el hecho de tener que hacer algo para mejorar esto que nos preocupaba permanentemente”, recordó.

Con el objetivo de encontrar una respuesta, tuvo en cuenta que las arterias coronarias son las que alimentan al corazón y están en su superficie. Es por eso que desarrolló el bypass coronario sin poner el paciente en la máquina de corazón-pulmón, dando nacimiento a la cirugía coronaria sin la utilización de la circulación extracorpórea. Pero fue más allá y luego realizó una operación con una cámara de video, “de manera tal de conectar el bypass, y que el paciente pudiese salir caminando”.

En su trayectoria, operó a más de 6 mil pacientes con enfermedades cardiovasculares y recibió innumerables menciones en todo el mundo, entre ellos la mención de Padre de la Cirugía con el Corazón Latiendo en Oxford, Inglaterra, y es uno de los inventores de un sistema para tratar las arritmias del corazón en forma totalmente no invasiva. <sup>RS</sup>

El modelo de Atención Centrada en la Persona (ACP) fue otro de los ejes de la jornada

# Humanizar, transformar e innovar: los desafíos para la gestión en las organizaciones de salud

Adecra+Cedim organizó el VI Congreso de Salud, donde más de 20 referentes del management empresarial del área y otros expertos nacionales e internacionales debatieron temas de gestión de la agenda del sector

**A**decra+Cedim –la cámara nacional que nuclea a más de 400 instituciones de salud privada entre clínicas, sanatorios, hospitales privados, laboratorios y centros de diagnóstico y tratamiento ambulatorio- llevó delante de manera virtual, en dos jornadas, el pasado miércoles 21 y jueves 22, el VI Congreso de Salud.

Más de 20 especialistas analizaron los desafíos actuales y futuros que tienen los líderes en las instituciones de salud para gestionar las áreas de gerencia y

administración, recursos humanos, dirección médica y comunicación en contextos de cambio y evolución.

Cerca de 8.000 personas siguieron la transmisión en vivo y por diferido desde distintos puntos del país e internacionalmente.

## Primera jornada

Transformación cultural y digital, atención centrada en la persona (el paciente, su familia y el personal), el bienestar de los equipos de trabajo y la gestión



Adecra+Cedim es la cámara nacional que nuclea a más de 400 instituciones de salud privada

**Jorge Cherro** | Presidente Adecra

**Gabriel Oriolo** | Superintendente de Servicios de Salud

**Marcelo Kaufman** | Pres

de crisis fueron los temas que abordaron los expertos durante la primera jornada.

En el primer panel, bajo el título “transformación cultural basada en la gestión del cambio”, Paula Espasande y Manuel Ocampo, directora Técnica de Soluciones y director y socio Fundador de Veril Consultores, respectivamente, abordaron la diferencia entre “cambio” y “transformación”, enfatizando la necesidad de que las organizaciones evolucionen su cultura y su forma de trabajar para mantenerse efectivas.

“El 70% de los cambios fracasan. Sin embargo, insistimos en gestionarlos de la misma forma”, contextualizó Ocampo, y explicó que existen tres tipos de cambios: “el adaptativo, que aparece y nos obliga a adaptarnos”; “el evolutivo, que genera expectativa de mejora continua”; y “el disruptivo, que suele nacer del corazón de la institución, porque implica grandes decisiones de los directivos”.

“Para trabajar en la transformación, es fundamental que exista un propósito y crear el sentido de urgencia que estimule la movilización de las personas, al tiempo que cada líder modele con el ejemplo, hablando con los equipos y mostrando apertura al cambio”, expresó Espasande.

A continuación, en el panel “Gestión de la emocionalidad de los equipos de trabajo: la importancia del autocuidado del profesional de la salud para su bienestar”, Martín Reynoso, fundador y director en Train your Brain Argentina, habló de las “emociones aflitivas, que surgen como reacción mental al malestar que produce el enojo, el miedo, la ansiedad y la angustia, y que se pueden transformar en ira, pánico y desesperación”. “Los líderes deben atender estas emociones, ya que pueden llevarlos a tomar decisiones no deseadas para el conjunto de la organización”, explicó.

“Tenemos que aprender a perderle miedo al conflicto y a entrenar la capacidad de flexibilidad”, enfatizó el especialista en mindfulness y agregó que “es clave habitar en ecosistemas saludables, que pueden incluir ejercicio físico, meditación y alimentación consciente”, entre otros puntos.

En un primer acercamiento al tema de “la transformación digital como pilar estratégico”, Mariano Bino, ejecutivo de Ventas en Philips, ingeniero biomédico focalizado en estrategia y desarrollo de negocios en la industria de la salud, conceptualizó a la transformación digital como “un proceso de adaptación continua a un ecosistema de negocios en permanente evolución” y explicó que “el alineamiento con prioridades estratégicas, el mapeo de procesos institucionales, la inversión en calidad y enriquecimiento de datos, y la preparación de la organización para el cambio son factores clave para que la transformación sea exitosa”.

“Ya no hablamos de si ir o no a la transformación digital, sino de cómo implementarla”, afirmó.

El modelo de Atención Centrada en la Persona (ACP) fue otro de los ejes de la jornada, analizado tanto desde el enfoque testimonial y de experiencia del paciente como desde las estrategias y desafíos en todo el continuo de atención, que también incluye “el cuidado a los cuidadores”.

Mercedes Manzioni, médica de familia, encargada del Departamento de Calidad y Seguridad de Atención Centrada en el Paciente y la Familia del CEMIC, señaló que este paradigma de atención “se enfoca en optimizar el cuidado médico mediante la colaboración del paciente y su familia”. “El desafío, para los equipos de salud, es encontrar el equilibrio entre la evidencia científica y trabajar con personas”, afirmó.

En ese marco, Manzioni presentó a Belén, una mu-



jer de 45 años diagnosticada durante la pandemia por cáncer de mama, quien compartió al auditorio su paso por el sistema de salud a nivel personal y como paciente, y las experiencias positivas y negativas del proceso. “Todas mis experiencias hablan de personas”, remarcó.

Para ampliar el tema, en el panel siguiente, se llevó adelante un debate con referentes de Planetree, una organización mundial sin fines de lucro “que establece el estándar global para la atención de excelencia centrada en la persona en todo el continuo de atención”.

Natalia Hreczuch, consultora Senior del Departamento de Calidad, Seguridad del Paciente y Gestión Clínica en IECS; Janet Durand, líder de Proyectos por la Organización para la Excelencia de la Salud de Colombia; y Pablo Lemos, médico Internista en el Hospital Privado Universitario de Córdoba y miembro del Departamento de Calidad, Seguridad del Paciente y Gestión Clínica de IECS, se centraron en los desafíos de la ACP y trajeron ejemplos de “mejores prácticas a nivel internacional”.

Se trata de un modelo que “se centra en la perspectiva del paciente y sus seres queridos, promueve un entorno saludable y alentador para los cuidadores y aborda las necesidades de salud de la comunidad circundante a la organización”, explicó Hreczuch y detalló que, entre sus múltiples beneficios, “mejora los resultados clínicos y la calidad de las interacciones, y aumenta la adherencia a los tratamientos y la satisfacción laboral”.

“Tenemos que empezar a trabajar con los pacientes y no para los pacientes, y dar apoyo y escucha a las personas que integran las instituciones, co-creando con ellos las mejoras necesarias”, resaltó Janet Durand.

Por su parte, Pablo Lemos habló de la “ronda de liderazgo” y “los pases de guardia al pie de la cama” como dos recursos esenciales en este paradigma. “Hablar de experiencia del paciente es más que ha-

**Se abordó el proceso de transformación digital: la integración de personas, tecnología e información**

**8.000**

personas siguieron la transmisión en el país y en el exterior

**Gabriel Oriolo dijo que están tratando de "generar las condiciones para que el sistema sea lo más eficiente posible"**

blar de calidad de servicios: tiene que ver con la conexión con las personas”, resumió.

En el último panel de la jornada, Gustavo Fedi, director en PAC Consulting Argentina, y Alejandra Martínez, presidenta del Círculo Dircoms Argentina y directora de Relaciones Externas y Sostenibilidad en ENEL Argentina, fundamentaron la importancia de que las organizaciones cuenten con un buen profesional de las comunicaciones para prevenir y gestionar escenarios de crisis, y aportar valor, desde el área, a la estrategia de negocios de la organización, en entornos cada vez más desafiantes.

“Estamos cada vez más expuestos a enfrentar crisis públicas y para eso hay que anticiparse con estrategias, como mapeos de riesgos”, dijo Martínez. “La escucha activa con todas las áreas de las organizaciones nos da herramientas a quienes gestionamos la comunicación, y eso permite a las organizaciones dar con mejores resultados”, agregó.

### Segunda jornada

La segunda jornada tuvo como ejes la implementación del proceso de transformación digital; la integración de personas, tecnología e información; la miniaturización, robótica e IA en salud 4.0; y la tecnología aplicada.

En la primera mesa, Roberto Panigo, partner en Eniax y asesor en estrategia y gestión en salud; Florencia Nicolet, gerente de Innovación y Transformación en Medicus; y Luciano Bustelli, líder Técnico de América Latina en Digisystem, definieron a la transformación digital (TD) como un proceso “que contempla la estrategia de negocio, transversal a toda la organización y que es parte de la innovación”.

“No se trata de una herramienta aislada, sino de un proceso alineado a una estrategia de acción y a un propósito, que nos indican qué problemas queremos solucionar, qué mercados queremos satisfacer, qué procesos impactar y qué objetivos y metas a cuantificar”, explicó Panigo. “Procesos a gestionar y oferta tecnológica: unir estos dos mundos puede ser muy desafiante”.

Nicolet y Bustelli abordaron ejemplos del tema. Nicolet trajo el caso de un asistente virtual que se implementó en Medicus para la gestión de turnos. “Desde el inicio de implementación de esta herramienta en marzo de 2022, redujimos la tasa de ausentismo en un 15%”, contó y recomendó: “La IA orientada a estos procesos no tiene altos costos y brinda muchas oportunidades de generar eficiencia en nuestras instituciones”.

“Esto no implica eliminar cápitás (personas), sino lograr que las personas puedan mejorar la calidad de su trabajo. Lo repetitivo lo puede hacer la tecnología, pero las personas pueden dar el diferencial sobre esa evolución tecnológica”, opinó.

De igual modo, Bustelli, desde Digisystem, defendió el pasaje del “trabajo manual” a “la automatización de procesos”. “El robot no va a reemplazar a las personas, sino que las va a ayudar a hacer mejor sus tareas. La automatización robótica de procesos (RPA) nos genera rápido retorno de inversión (ROI). Es hoy un paradigma en las organizaciones”, puntualizó.

El panel siguiente, conducido por Andrés Torres, subdirector Médico del Hospital Universitario Mederi de Colombia, también se centró en la eficiencia desde la in-

# UN AMBIENTE CUIDADO ES FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE UNA VIDA SALUDABLE



Con el gas contaminante de la  
basura producimos energía eléctrica

**CEAMSE**

Ingeniería Ambiental |    [ceamse.gov.ar](http://ceamse.gov.ar)



**Se presentaron ejemplos sobre miniaturización, robótica e IA en salud 4.0**

**Dos temas clave: el bienestar de los equipos de trabajo y la gestión de crisis**

tegración de las personas a la tecnología. Habló del camino de “evolución consciente” que recorrió la institución hasta convertirse en un “hospital de alta complejidad y excelencia”, a partir de la implementación de la “Central de Gestión Hospitalaria”.

“Se trata del Centro que permite, a través de flujos automatizados, paneles dinámicos y micrositios, tener información de la atención de los pacientes en línea, permitiendo a profesionales capacitados con alarmas programadas hacer gestión oportuna, ágil y efectiva sobre las desviaciones de tiempos en los flujos de atención”, definió.

“Para 2025, más de 40 mil millones de dispositivos van a estar conectados a internet. Sin dudas, para todos, las tecnologías son preponderantes”. Así lo afirmó María Magdalena Moret, vicepresidenta de South Latam y Servicios de Ventas para RLM Américas en Medtronic, en el panel “Salud 4.0: la sinergia entre miniaturización, robótica e inteligencia artificial”.

Moret presentó, desde Medtronic, algunos ejemplos de “tecnologías y soluciones médicas innovadoras” basados en miniaturización, IA y robótica, como “el marcapasos transcáteter sin cables, un 93% más pequeño que los marcapasos convencionales; el módulo de endoscopia inteligente, que ofrece soluciones, impulsadas por IA, para la detección temprana del cáncer colorrectal; y el ecosistema quirúrgico integrado e inteligente para columna y cráneo”.

Luego, Juan Carlos Giraldo, director de la Asociación Colombiana de Hospitales y Clínicas (ACHC), experto en temas de gestión hospitalaria, remarcó a las instituciones la necesidad de “salir un poco de la coyuntura” para pensar en clave de “evolución y futuro”, y se explayó en el paso a paso de cómo debería ser esa evolución.

“Hay cuatro superpoderes sobre los cuales deberíamos avanzar: el de la aceleración, que apunta a cambios de velocidad en la adopción de tecnología para optimizar recursos; la intangibilidad, para implementar la atención multimodal, logrando omnipresencia con sistemas de salud distribuidos y descentralizados, basados en esquemas híbridos de atención; la invencibilidad, donde aparece el cambio en los liderazgos, con orientación fuertemente humanista, esto es, el liderazgo colectivo y la inteligencia conectiva; y por último la expansión, donde ya la institución expande su valor con un cuidado ampliado, sostenible y responsable”.

“Tenemos que abrazar estas posibilidades”, recaló Giraldo. “Debemos pensar que no somos el centro del universo, sino parte de un ecosistema con el que debemos interactuar, y el gran foco es atender la salud poblacional, pero esto solo se logrará con un cambio filosófico”, remató. <sup>RS</sup>

## PANELES DE CIERRE

El análisis político de Gabriel Oriolo y los aportes motivacionales de Sergio “Cachito” Vigil

**E**l superintendente de Servicios de Salud disertó en el panel “Actualidad político-sanitaria. La mirada desde el Estado”. Oriolo analizó la situación del sistema de salud y los objetivos que se propone desde su rol “fiscalizador” al frente del organismo.

El presidente de Adecra, Jorge Cherro, y el presidente de Cedim, Marcelo Kaufman, en tanto representantes de los prestadores de salud privada, le extendieron algunas preguntas al funcionario.

Oriolo esbozó un análisis de contexto sobre la situación del sistema de salud y el panorama que encontró en la Superintendencia al asumir el cargo. Habló de “desorden” y de “una Superintendencia que no cumplía con las funciones para las que había sido creada”, haciendo alusión a la falta de eficiencia y de transparencia en la información a los beneficiarios de los agentes de salud (obras sociales y prepagas).

Luego se refirió al rol del Decreto oficial 70/2023 en la “desregulación de las obras sociales y prepagas” y la “liberación de los copagos”, para enfocarse, a continuación, en los objetivos a seguir desde la SSS.

“Nuestro rol es el de fiscalización y, desde ese lugar, estamos intentando generar las condiciones para que el mercado de salud cambie”, sentenció.

“Desde un comienzo, nos fijamos tres objetivos muy claros: generar el espacio para la libre competencia entre los agentes de salud (obras sociales nacionales y prepagas); que los beneficiarios tengan la libertad de elegir a dónde derivar sus aportes; y que esos aportes del trabajador lleguen realmente a una prestación y no quede en una triangulación, con costos adicionales que no agreguen valor a ese servicio”, puntualizó.

“Los prestadores atravesamos una crisis que ya está llegando a una situación de colapso. Si la emergencia sanitaria cae, miles de instituciones podrían ser embargadas por deudas fiscales. ¿Cómo compatibilizamos las urgencias que tenemos ante esta situación, con el impacto que esto representaría para el sistema sanitario?”, preguntó Jorge Cherro.

“Sabemos que, lamentablemente, van a quedar instituciones en el camino, pero estamos trabajando en racionalizar la forma en que se distribuyen los recursos”, respondió Oriolo y agregó: “Somos uno de los sistemas que más invertimos en salud (Argentina destina cerca del 10% del PBI), pero tenemos a los beneficiarios, financiadores y prestadores disconformes. Por eso, estamos tratando de generar las condiciones para que el sistema sea lo más eficiente posible”.

Asimismo, frente a la consulta de Marcelo Kaufman, respecto de la problemática de financiamiento que afecta a los prestadores, con “altos costos y bajos ingresos”, el funcionario aclaró: “Nosotros no definimos aranceles, pero estamos abocados en generar mecanismos de transparencia en cuanto a los aportes que los financiadores reciben de los beneficiarios, porque, como dijimos, nuestro objetivo es que todos los financiadores tengan la libertad de competir y que el beneficiario sepa que tiene la libertad de elegir”.

Oriolo se refirió también a tres ejes clave sobre los que se encuentran “trabajando fuerte” desde la SSS: el reordenamiento del Fondo Social de Redistribución (FSR) (que incluye, entre otros puntos, los medicamentos de alto costo y las prestaciones por discapacidad); la revisión del Programa Médico Obligatorio (PMO); y retomar el proyecto de la Agencia Nacional de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (AGNET), puntualmente el tema de la receta electrónica digital.

“Las problemáticas son muchas, pero estamos trabajando fuerte para el reordenamiento del sistema”, finalizó.

El cierre del VI Congreso de salud contó también con la participación del líder deportivo “Cachito” Vigil, trayendo mensajes motivacionales desde su formación en coaching y su experiencia de liderazgo.

“Cuando uno se propone a hacer un viaje desde lo personal y profesional puede hacer un recorrido distinto”, enmarcó Vigil. “¿Sabes cuáles son los tres pilares que impulsan a los equipos olímpicos de la vida? Tener un sueño grande, encarar una estrategia con corazón, y tener confianza, consistencia y disfrute del proceso”, resaltó y finalizó: “Un equipo ganador no es solo el que más gana, sino el que siempre tiene más ganas”.



# Tu tranquilidad es nuestro propósito

Implementamos la última tecnología en nuestros procesos de almacenamiento y distribución, y en cada servicio que involucra nuestro trato con vos, entendiendo que, finalmente, lo importante es que solo te ocupes de seguir con tu vida.



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

**OSR** technology sistema automático de almacenamiento y preparación de alto rendimiento.

## PRIMER CONGRESO IBEROAMERICANO DE AUDITORÍA, SALUD, TRABAJO Y SOCIEDAD

El próximo 28 y 29 de noviembre el Aula Magna de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA) se convertirá en la sede de este primer congreso. Bajo el lema “Aportando al bien común; construyendo salud sustentable”, este espacio convoca a destacados profesionales de la auditoría médica, salud ocupacional y sectores relacionados de toda Iberoamérica.

## NOVEDOSO EQUIPAMIENTO PARA EL CÁNCER DE PRÓSTATA

El Centro Argentino de Urología (CAU) incorporó un equipo de microecografía-fusión que no se encontraba aún en la Argentina, con el cual puede diagnosticarse el cáncer de próstata de manera más rápida, más precisa y con estudios menos invasivos. Es un ecógrafo de alta resolución que, entre otras ventajas, permite obtener un diagnóstico certero y muy rápido, sin la necesidad de realizar previamente una resonancia magnética.



## YOGUR CON TECNOLOGÍA

Danone, empresa líder en la industria láctea, lanzó al mercado una nueva receta de Yogurísimo que incorpora una tecnología del CONICET que contribuye a la salud respiratoria y gastrointestinal. La tecnología, que se incorpora en un yogur sabor natural sin azúcares agregados y otro bebible sabor frutilla de la marca Yogurísimo, se basa en la bacteria láctica probiótica “L. rhamnosus CRL1505”, fue desarrollada por especialistas en el Centro de Referencia para Lactobacilos (CERELA-CONICET) en la ciudad de Tucumán.



## DETECCIÓN GRATUITA

La Sociedad Argentina de Dermatología realizó una campaña de detección gratuita de hidradenitis supurativa, en varios puntos de todo el país. Se trata de la hidradenitis supurativa (HS), una enfermedad inmunológica, inflamatoria, crónica y recurrente, que se manifiesta con lesiones dolorosas e incómodas en la piel. Aquellas personas identificadas con alguno de los síntomas pudieron acceder a un turno gratuito con un médico especialista.

Más información en <https://sad.org.ar/>

## CUIDADOS EN LA MEDIA MARATÓN

Dermaglós Solar de Laboratorios Andrómaco, acompañó a la media maratón de la Ciudad de Buenos Aires 2024, remarcando la importancia del uso del protector solar todo el año. Además de brindar su producto, la marca ofreció un espacio de sombra para resguardarse del sol, dispensers de protector solar, sillas y almohadones y otros beneficios.

## LUCHA CONTRA LA MUERTE SÚBITA

Por iniciativa de la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) y la Fundación Argentina de Cardiología (FAC), se declaró del 21 al 27 de agosto de cada año como la Semana de la Lucha contra la Muerte Súbita, con el fin de concientizar a la población sobre la importancia de conocer las maniobras iniciales adecuadas para tratarla y tomar cursos de reanimación cardiopulmonar (RCP). En Argentina se presentan 40 mil casos anuales.

## CONSULTORIO MULTIDISCIPLINARIO GRATUITO

La Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer (LALCEC), organizó una jornada especial para que los pacientes con cáncer que no cuenten con cobertura médica y no puedan acceder a una consulta integral, se acerquen al Centro Médico ubicado en Palermo (CABA) para realizar consultas personalizadas sobre su caso. Un equipo multidisciplinario de profesionales, incluyendo psicooncólogos, nutricionistas y médicos oncólogos, atendieron a los pacientes en la sede central de la organización.



## ACUERDOS DE COOPERACIÓN

La Universidad Nacional de Rosario, la Municipalidad de Rosario y AHF Argentina se unen para mejorar el sistema de salud público de la región, a partir de la firma de convenios de trabajo en conjunto. AHF Argentina aportará su conocimiento y experiencia en la prevención y tratamiento del VIH e Infecciones de Transmisión Sexual, mientras que la UNR proporcionará el soporte académico y de investigación necesario para desarrollar programas de formación y capacitación para profesionales de la salud.

## TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Desde el Centro de Estudios Especializado en Trastornos de Ansiedad (CEETA) evidencian un aumento significativo de los Trastornos de Ansiedad en niños y adolescentes. En vistas a esta situación lanzaron un Taller presencial de Habilidades Sociales para Adolescentes, que inicia en septiembre en la sede de Belgrano.

Más información en [www.ceeta.org](http://www.ceeta.org)

## TRATAMIENTOS DE SOBREPESO Y OBESIDAD DESDE LA TECNOLOGÍA

Motivia, la aplicación de Inteligencia Artificial que incentiva a las personas con enfermedades crónicas a adquirir nuevos hábitos de salud, inicia su alianza con el Dr. Alberto Cormillot y la Fundación ALCO.

La plataforma combina las investigaciones y contenidos de Cormillot/ALCO con su modelo propio conductual de IA, para que las personas refuercen la adherencia a los programas y adquieran comportamientos saludables, responsables y perdurables en el tiempo.



## PUBLICACIÓN CIENTÍFICA

La Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial lanzó una publicación científica para abordar la enfermedad cardio-reno-metabólica. Con una prevalencia alarmante y graves consecuencias para la salud, esta enfermedad afecta a uno de cada cuatro adultos con factores de riesgo, destacándose como una prioridad en la agenda de salud pública mundial. La publicación contó con la colaboración del laboratorio nacional Gador.

República del Congo ha reportado desde enero 2023 más de 22.000 casos con 1.200 muertes

La viruela del mono tiene un período de incubación de entre 3 a 21 días

# La viruela del mono: una guía informativa

Causada por el *ortopoxvirus*, es una enfermedad que se transmite por contacto directo con personas infectadas o materiales contaminados por el virus

**DRA. CRISTINA FREULER\***

**H**ay dos grupos o “clados” distintos de este virus: el I y el II, siendo el segundo el más habitual hasta ahora. Si bien había sido controlada efectivamente en muchos países, en la actualidad se han registrado casos en algunas regiones del mundo, que corresponden al clado I, mucho más contagioso y productor de una enfermedad más grave, afectando mucho a niños y personas con inmunodeficiencias.

África es el continente más afectado: República del

Congo ha reportado desde enero 2023 más de 22.000 casos con 1.200 muertes. Pero ya la enfermedad se está extendiendo al resto del mundo: Suecia acaba de informar su primer caso y la Argentina ya comunicó 5 en lo que va del año.

En ese sentido, aunque todavía es aparentemente poco frecuente en nuestro país, la reciente aparición de algunos casos pone en alerta y señala la importancia de conocer algo más sobre la enfermedad y sus características clínicas para facilitar un diagnóstico




Suecia acaba de informar su primer caso y la Argentina ya comunicó 5 en lo que va del año



temprano y medidas de control efectivas.

La viruela del mono tiene un período de incubación de entre 3 a 21 días, y se caracteriza por la presencia de lesiones bien delimitadas, que pueden ser únicas o estar diseminadas, y localizarse en la boca, genitales o zona perianal. A veces puede incluir fiebre, malestar general y adenopatías.

Las lesiones evolucionan desde máculas (1-2 días) a pápulas (1-2 días), vesículas (1-2 días), pústulas (5-7 días) y finalmente costras (7-14 días).

### Modos de Transmisión

La viruela del mono puede transmitirse por

- Contacto directo con lesiones en la piel y genitales, incluyendo las costras
- Contacto con secreciones respiratorias de personas infectadas
- Contacto prolongado cara a cara
- Tocar objetos, especialmente ropa, contaminados con secreciones de las lesiones cutáneas o respiratorias

Es importante destacar que las personas sin síntomas no suelen contagiar la enfermedad.

### Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico temprano a través de pruebas de laboratorio como PCR es fundamental para identificar y

tratar rápidamente a los afectados para evitar la propagación de la enfermedad. El mismo se realiza en muestras obtenidas del hisopado de las lesiones.

No existe a la fecha ningún tratamiento efectivo, aunque en la Argentina ya se encuentra en marcha un estudio con una droga aparentemente prometedora. El profesional a cargo discutirá con el paciente una posible participación en el estudio.

Existen en el mundo vacunas contra la viruela símica que se pueden aplicar en forma preventiva a quienes se encuentran en mayor riesgo de contraer la enfermedad, así como a quien estuvo en contacto con el virus -si puede aplicársela rápidamente-. No se recomienda, al menos por el momento, la aplicación masiva. Ninguna vacuna se encuentra disponible por el momento en la Argentina.

Es interesante saber que aquellos que recibieron la vacuna antivariólica, obligatoria en Argentina hasta 1978, tienen cierta protección.

Es fundamental seguir medidas preventivas como la higiene adecuada, evitar el contacto directo con personas infectadas o materiales contaminados, y seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias en caso de brotes o casos sospechosos. 

\* Jefa del Departamento de Medicina Interna  
Hospital Alemán



Se analizó el semen de cerca de 55 mil hombres (entre 18 y 60 años) de la Ciudad de Buenos Aires

# Comprueban que las olas de calor reducen la **fertilidad masculina**

Así lo reveló un estudio de especialistas del CONICET que entrecruzó datos de análisis de espermatozoides de cerca de 55 mil hombres en la Ciudad de Buenos Aires y del Servicio Meteorológico Nacional entre 2005 y 2023. Esta información puede guiar el diseño de estrategias que mitiguen esos efectos adversos en la salud reproductiva masculina

**E**specialistas del CONICET demostraron que la exposición prolongada a olas de calor reduce la fertilidad masculina. A ese resultado se llegó mediante el entrecruzamiento de datos de análisis de semen de cerca de 55 mil hombres (entre 18 y 60 años) de la Ciudad de Buenos Aires y del Servicio Meteorológico Nacional entre 2005 y 2023. En este período se registraron un total de 124 días con olas de calor, definidas como aquellos con al menos 3 días consecutivos con temperaturas máximas y mínimas superiores a los 32,3°C y 22°C respectivamente.

El estudio, publicado en la revista *Science of the Total Environment*, se hizo en colaboración con el Laboratorio Clínico CEUSA-LAEH de la ciudad de Buenos Aires.

“Encontramos una asociación negativa entre las olas de calor cuya frecuencia se ve incrementada por el cambio climático y la calidad del semen. Nuestro análisis reveló que aquellos hombres expuestos a olas de calor durante el desarrollo de sus espermatozoides (3 meses previos a la obtención de la muestra de semen) mostraron un menor número de espermatozoides y una morfología normal disminuida en comparación con aquellos que no estuvieron expuestos



Gustavo Luis Verón (izq.), Ania Manjon y Mónica Vazquez-Levin. **Créditos:** Flavia Hernandez & Emanuel Zylberberg / Comunicación IBYME.



**Una de cada  
seis personas  
experimenta  
infertilidad a lo  
largo de su vida**

durante ese período”, afirma Mónica Vazquez-Levin, coordinadora del estudio, investigadora del CONICET en el Instituto de Biología y Medicina Experimental (IBYME, CONICET- F-IBYME) y fundadora y coordinadora de AndroLATAM, red de profesionales en Salud Reproductiva Masculina de Latinoamérica.

Diversas condiciones que inducen estrés térmico se asocian con una disminución de la calidad del semen evidenciado por la presencia de alteraciones en sus indicadores (cantidad, motilidad y morfología espermática). “Ejemplo de ello son ciertas condiciones clínicas, como el varicocele y la obesidad, así como situaciones socioambientales de exposición prolongada a altas temperaturas, como se observa en ciertas tareas laborales (soldadores, panaderos, herreros) y durante la temporada de verano (tanto en pacientes en consulta en laboratorios de diagnóstico como en donantes fértiles en bancos de semen)”, puntualiza Vazquez-Levin, también directora del Laboratorio de Estudios de Interacción Celular en Reproducción y Cáncer en el IBYME y asesora al Departamento de Salud e Investigación Sexual y Reproductiva (SRH) de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Y agrega: “Las olas de calor también ejercen un efecto negativo sobre la producción espermática

(espermatogénesis), evidenciado por las alteraciones en los indicadores, según se informa en los resultados de nuestra investigación”.

Gustavo Luis Verón, primer autor del trabajo y becario posdoctoral del CONICET en el IBYME, indica: “Uno de los grandes desafíos de este trabajo fue manejar la enorme cantidad de datos biológicos y climáticos. Para hacerse una idea, los datos climáticos incluían registros de temperatura hora a hora de los 365 días del año durante 19 años. Extraer información útil de esta vasta cantidad de datos requirió desarrollar programas para depurar, organizar, combinar y analizar toda esta información”.

Cada parte de esta investigación implicó meses de trabajo, desde la aplicación de diferentes métodos matemáticos para resolver cada problema, el desarrollo de programas para el análisis formal, y análisis crítico de los resultados. “Este proceso fue esencial para asegurar que nuestros hallazgos fueran sólidos y confiables”, subraya Verón, especialista en el uso de herramientas de programación y de análisis con R que permitieron abordar el desarrollo de este proyecto y lograr un hilo conductor que tuviese un sentido biológico y explicase cómo las olas de calor se asocian con la calidad del semen.

**El estudio fue  
publicado en la  
revista *Science  
of the Total  
Environment***



Ante las olas de calor los hombres mostraron un menor número de espermatozoides y una morfología normal disminuida

En promedio, los hombres no expuestos a olas de calor tuvieron unos 65 millones de espermatozoides móviles, mientras que los expuestos tuvieron alrededor de 58 millones. “Esto significa que, en promedio, los hombres expuestos a olas de calor tuvieron 7 millones menos de espermatozoides móviles, lo que podría afectar su fertilidad”, afirma Verón.

“Teniendo en cuenta que en estudios previos observamos una menor calidad seminal en hombres de más de 40 años, estudiamos el impacto de las olas de calor en poblaciones de hombres mayores y menores de 40 años. Como resultado, identificamos alteraciones en la cantidad y morfología en los menores de 40, mientras que en los mayores también se encontraron alteradas la motilidad y la vitalidad”, subraya Ania Manjon, también autora del estudio, becaria doctoral del CONICET y licenciada en Genética.

### Infertilidad masculina

De acuerdo con la OMS, a nivel mundial, aproximadamente una de cada seis personas experimenta infertilidad a lo largo de su vida con el 50% de los casos atribuidos a factores masculinos.

La infertilidad masculina es una enfermedad compleja que tiene numerosos componentes, tanto de origen genético como socioambientales. Existen evidencias sobre el rol deletéreo de numerosos agentes y comportamientos que ponen en riesgo y alteran el potencial fértil y reproducción futura del varón como el consumo de alcohol, tabaco, exposición a contamina-

ción ambiental que altera el sistema endocrino, ciertos medicamentos, estrés, la dieta, infecciones de transmisión sexual y el aumento de la edad de paternidad.

“Debemos destacar que nuestro trabajo es el primero en las Américas que demuestra que las olas de calor, sus temperaturas, su extensión y su frecuencia tienen un impacto negativo en los indicadores del semen que se asocian al potencial fecundante espermático”, destaca Vazquez-Levin quien también es integrante de la Iniciativa de Salud Reproductiva Masculina de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología (ESHRE, según sus siglas en inglés). Y concluye: “Nuestros hallazgos destacan la importancia de considerar los factores climáticos, en particular las olas de calor, en el contexto de la salud reproductiva masculina. Y se suman a otros factores que han contribuido a la disminución de la calidad del semen a nivel mundial en las últimas décadas. Solo mediante el trabajo articulado entre los ámbitos científico, asistencial y de políticas sanitarias podremos enfrentar los desafíos que plantea el cambio climático y anticipar un mejor escenario para la salud reproductiva y general de las personas y de las próximas generaciones”. <sup>RS</sup>

Fuente: CONICET

Referencia bibliográfica:

Verón, G. L., Manjon, A. A., Arévalo, L., Santiago, J., & Vazquez-Levin, M. H. (2024). Impact of heat waves on semen quality: A retrospective study in Argentina between 2005 and 2023. *Science of The Total Environment*, 173813. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2024.173813>

# Cómo se vive la **lactancia** a la hora de volver al trabajo

La puericultora Paola de los Santos, autora de los libros ‘Yo doy la teta’ y ‘Destete’, se propuso, el mes de la lactancia, conversar con su comunidad de seguidoras en Instagram acerca de sus experiencias con la lactancia

“**M**e relataron experiencias de las más variadas, muchas valorando el rol de su pareja y de sus colegas de trabajo, aunque se presentó un factor común, un aspecto sobre el que debemos poner particular atención: la mayoría no encontró en sus lugares de trabajo contención y un espacio preparado para extraerse leche y conservarla, lo que se llama formalmente un lactario”, sostuvo de los Santos.

Una encuesta que llevó adelante la consultora Voces unos años atrás arrojó que 8 de cada 10 mujeres manifestaron que les resultó difícil combinar lactancia y trabajo. De hecho, 2 de cada 10 sintieron que su trabajo estuvo en riesgo si continuaban dando de mamar o extrayéndose leche y el 65% de las mujeres que se extraían leche debía hacerlo en el baño[1].

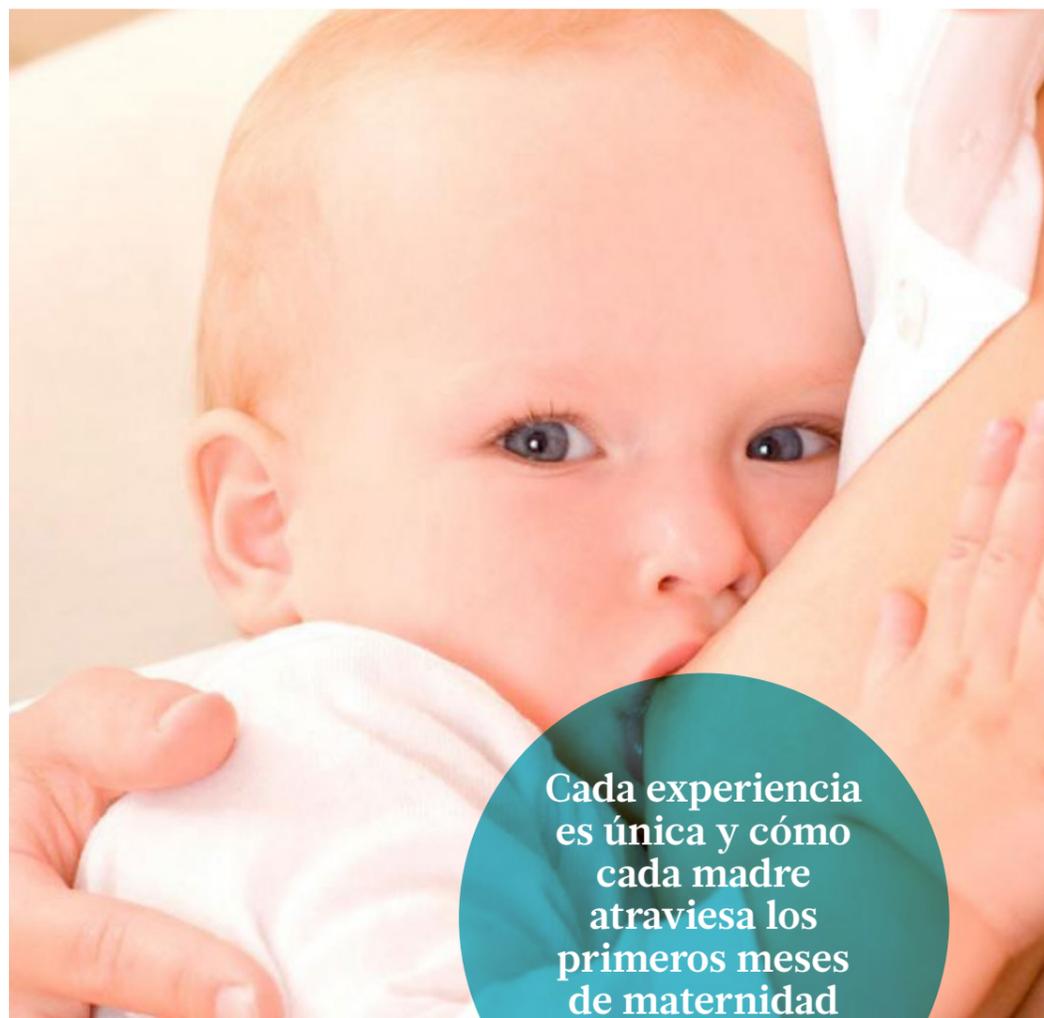
Para sostener la lactancia, pero también para que toda la experiencia en forma integral sea satisfactoria para la mujer, es indispensable el apoyo de su pareja, si tiene, de su círculo directo (padres, hermanos, vecinos, amigos), y de todas aquellas personas que podrían conformar una red de cuidado.

“En muchos casos, la mujer es sostén económico del hogar, pero también es sobre quien recaen todas las tareas domésticas y el acompañamiento del resto de los miembros de la familia, por lo que es sumamente agobiante intentar llevar adelante todo esto, con la carga emocional y física que la mujer está atravesando, sin contar con el soporte mínimo indispensable”, explicó la puericultora.

La buena noticia es que, a diferencia de lo que sucede en otros países de la región, la tasa de lactancia exclusiva hasta los seis meses en Argentina viene creciendo en forma sostenida y se incrementó un 50 por ciento en la última década, habiendo pasado de 30 a 45%. Esta cifra muestra los grandes esfuerzos que vienen llevándose adelante, aunque quede camino por delante para seguir mejorando.

La enorme mayoría de las mujeres que maternan y trabajan debe volver al trabajo antes de tiempo, por trabajo informal o independiente. La legislación establece 45 días antes de dar a luz y 45 días después. Pero aquí aparece la primera de las contradicciones porque la lactancia está recomendada en forma exclusiva durante seis meses y como complemento de otros alimentos hasta los dos años o hasta que madre y bebé negocien.

El derecho a la lactancia está incluido dentro del derecho a la alimentación, en el cual el Estado tiene rol



Cada experiencia es única y cómo cada madre atraviesa los primeros meses de maternidad también lo es

de garante y también existen legislaciones específicas como la ley de 1000 días y la ley de lactancia materna, entre otras, que aportan más elementos para establecer el marco adecuado que fomente la lactancia. La legislación prevé que las empresas destinen un espacio cómodo, higiénico y preparado para que la mujer se saque leche y la pueda refrigerar hasta que regrese a su casa.

“La mujer que vuelve a trabajar estará muchas horas fuera de su casa y la producción de leche no se frena porque una llegue a la oficina, la escuela o donde sea. Pero, si no amamantás ni te extraés leche durante varias horas, involuntariamente estás ordenándole a tu organismo que reduzca la producción y pueden producirse obstrucciones o mastitis, por eso es vital poder extraerse leche con frecuencia, para que el cuerpo siga produciendo, para poder almacenar lo suficiente”, explicó la puericultora. 

# ¿Cómo funciona el modelo de simulación clínica para estudiantes de medicina?



*Practicum Script* es una herramienta de enseñanza que incorpora las competencias de razonamiento clínico. Su utilidad acaba de ser demostrada en un mega estudio con casi 2500 estudiantes de medicina de 21 escuelas, que contó con la participación de la UCA

La literatura revela que los fallos cognitivos contribuyen en un 75% al temido error médico, cuya incidencia se estima como la tercera causa de muerte a nivel global. De ahí que organismos de acreditación de los planes de estudio de medicina como el *Accreditation Council for Graduate Medical Education* de Estados Unidos, reclamen una mejor evaluación de las competencias de pensamiento clínico. La Pontificia Universidad Católica Argentina (UCA) se suma a esta preocupación a través del *Practicum Script*, un programa de simulación clínica para el entrenamiento y la evaluación de las habilidades de razonamiento clínico que se ha coronado como el primer modelo de entrenamiento cognitivo testado y validado, según atestigua un reciente artículo de *Medical Teacher*.

*Practicum Script* presenta casos clínicos de pacientes reales, que permiten a los alumnos autoevaluar la calidad de su razonamiento clínico en situaciones cotidianas, potenciando su seguridad en la toma de decisiones. Desde hace cuatro años, la UCA confía en la metodología para formar una mejor camada de médicos y la aplica en cuarto, quinto y sexto año de

medicina en una modalidad individual de evaluación longitudinal formativa, complementada con sesiones grupales de debate clínico o debriefing. En sexto, además, la casa de estudios lleva a cabo un examen que integra en su estrategia de certificación. De acuerdo con el director de la carrera de medicina, Lenin de Janon Quevedo, “*Practicum Script* aporta objetividad en el tramo final de la acreditación como médico”.

El modelo, cuya didáctica se ha presentado en la conferencia de educación médica más importante del mundo (AMEE) y cuenta con el aval del European Board of Medical Assessors, supera las limitaciones de los enfoques tradicionales, centrados en el conocimiento teórico, además de incidir en la capacidad de los estudiantes para navegar la complejidad clínica y corregir deficiencias cognitivas.

Tanto el Dr. de Janon Quevedo como la Dra. Sabrina Julio, secretaria académica de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCA, consideran que *Practicum Script* facilita un marco de práctica reflexiva que fomenta la maduración clínica de los estudiantes. Para ellos, “la característica diferencial de esta plataforma es su alta fidelidad con respecto a la práctica real”. Igualmente, identifican un sesgo enciclopedista en la educación médica, que opera



# **ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**

Av. Santa Fe 1171 - Ciudad autónoma de Buenos Aires  
Argentina - Teléfono 5276-1040

[www.ama-med.org.ar](http://www.ama-med.org.ar)



El presidente de la *Fundación Practicum*, Dr. Eduardo Hornos y el rector de la UCA, Dr. Miguel Ángel Schiavone.

La herramienta permite a los alumnos autoevaluar la calidad de su razonamiento clínico en situaciones cotidianas

**75%**

Contribuyen los fallos cognitivos al temido error médico

La incidencia del error médico se estima como la tercera causa de muerte a nivel global



en detrimento del aprendizaje experiencial, y valoran el beneficio de Practicum Script para abrir la mente del estudiante a diagnósticos diferenciales.

### Pioneros en sumar esfuerzos

“Está en juego la habilidad de los futuros médicos para integrar conocimientos, sopesar evidencias, pensar de forma crítica y reflexionar sobre cómo llegar a una decisión de manejo del paciente. Y es que el razonamiento clínico es una competencia nuclear para cualquier profesional médico. Por eso, para los mencionados docentes de la UCA, “Practicum Script supone un valioso aporte al plan curricular de medicina”, dijeron en la casa de estudios.

Para demostrarlo, en el año académico 2019/2020 la Facultad de Ciencias Médicas de la UCA se sumó a un proyecto mastodóntico de la Fundación Practicum con 2.457 estudiantes de 21 facultades de medicina de Estados Unidos, Europa y América Latina, incluyendo Oxford, el Imperial College London (ICL) o la Universidad de California San Francisco, para poner a prueba la utilidad de Practicum Script entre estudiantes de medicina del ciclo clínico.

En su momento, la UCA fue la única universidad argentina en sumarse a este estudio piloto multicéntrico a gran escala y, además de aportar parte de la población de estudio, la casa de estudios incorporó a Lenin de Janon Quevedo como miembro de un panel de 20 validadores de los casos clínicos de evaluación, junto a especialistas de Harvard, la Universidad Charité Berlín o La Sapienza.

Los resultados prueban un alto nivel de confiabilidad, validez y eficacia en el desarrollo y la discriminación de las habilidades de pensamiento clínico de los estudiantes de pregrado, además de una alta aceptabilidad entre alumnos y profesores. De acuerdo con el artículo resultante, que puede leerse en la prestigiosa revista internacional *Medical Teacher*, “Practicum Script constituye un recurso valioso para fortalecer el juicio clínico y la capacidad de manejo de la incertidumbre clínica de los estudiantes”.

### La nueva medicina

En una reunión a finales de 2023 entre el presidente de la Fundación Practicum y director general de Practicum Script, el Dr. Eduardo Hornos, y el rector de la UCA, el Dr. Miguel Ángel Schiavone, coincidieron en la necesidad de apuntalar el pensamiento clínico como base de la práctica asistencial.

Por otra parte, los doctores Hornos y Schiavone conversaron acerca del reduccionismo mecanicista de la medicina, que se sustenta en la causalidad lineal y el estudio de series de casos e inferencias de la epidemiología clínica. En opinión de Hornos, “hay que comprender que el enfermo no es únicamente un cuerpo sino también una conciencia y un hábitat”. Para el Dr. Schiavone “en muchos casos el enfermo ni siquiera es un cuerpo sino sólo un relato (el del paciente), sin que el médico ahonde en el interrogatorio de sus problemas ni examine al enfermo adecuadamente”. <sup>RS</sup>

# ACLIBA

Asociación de Clínicas y Sanatorios Privados  
de la Provincia de Buenos Aires - Zona II

Miembro fundador de



ASOCIACIONES DE CLINICAS Y SANATORIOS FEDERADAS

[www.aclife.com.ar](http://www.aclife.com.ar)

Lavalle 51 of. A  
Avellaneda (B1870CCA)  
Tel. 4201-7181 Líneas rotativas  
[acliba2@aclife.com.ar](mailto:acliba2@aclife.com.ar)



En el primer año de la pandemia aumentaron un 25% los factores relacionados con la salud mental

La investigación básica maneja tiempos largos: hay que chequear y/o descartar muchas variables

# Identifican una molécula que regula la respuesta al estrés

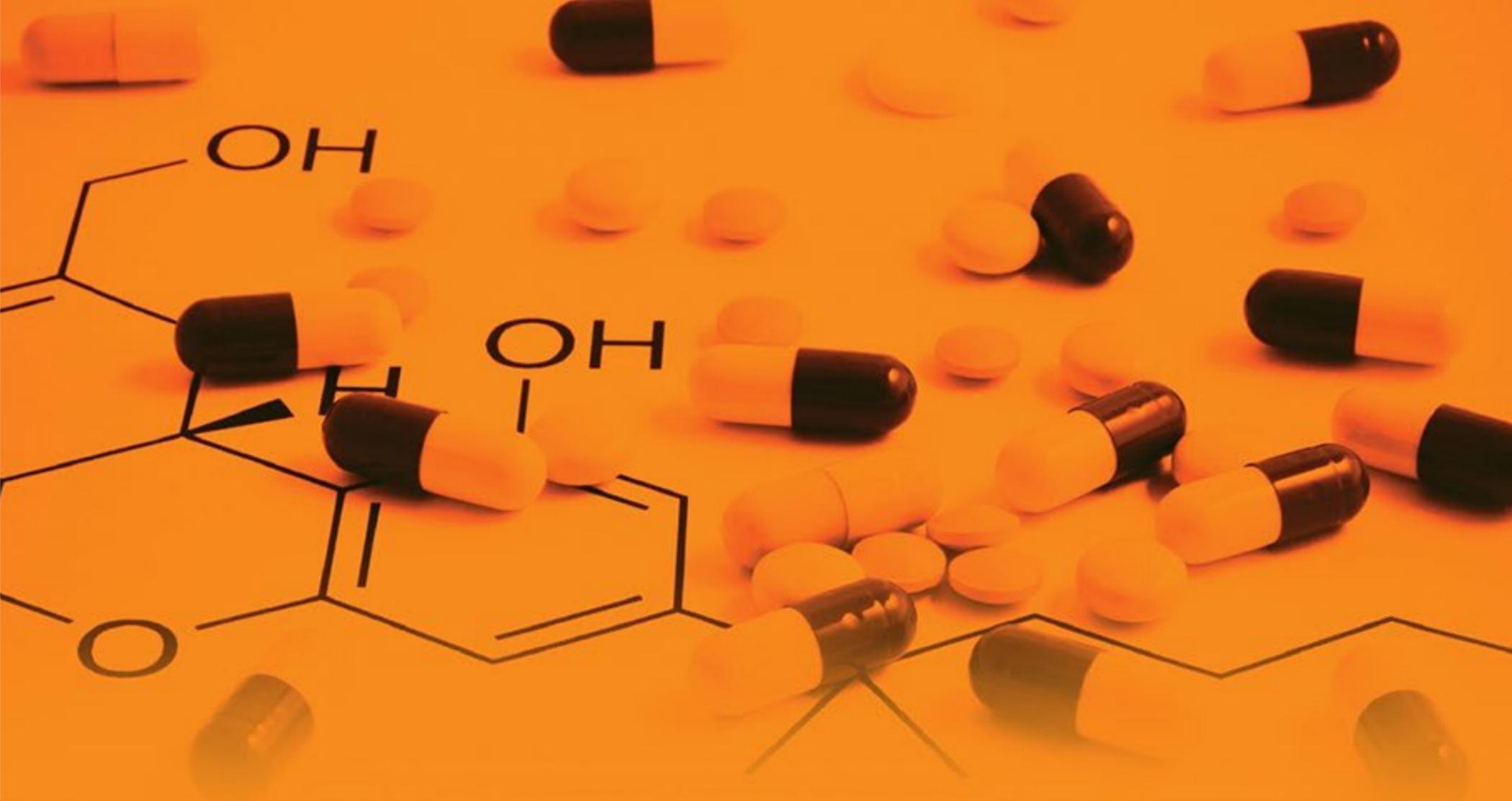
El estudio del CONICET publicado en la revista *Science Advances*, realizado sobre cultivos neuronales y modelos in vivo, abre camino hacia un posible uso futuro de nuevas terapias de ARN para el tratamiento de trastornos psiquiátricos cuyas bases patológicas aún se conocen pobremente

**U**na entrevista de trabajo, un examen, una charla en público, o simplemente los pensamientos cotidianos, pueden provocar ansiedad: una emoción normal de intranquilidad o agitación que se desencadena de manera anticipatoria para hacer frente a estímulos estresantes. La ansiedad implica la expectativa de una potencial amenaza futura y pone en marcha la adopción de cambios fisiológicos que adaptarán el cuerpo para enfrentarse a esa amenaza.

Sin embargo, en muchos casos, esta emoción normal y adaptativa da paso a un estado patológico que en general se caracteriza por una respuesta desproporcionada en intensidad o duración ante situaciones que frecuentemente se perciben sólo subjetivamente como amenazantes. De acuerdo a la Organización Mundial de

la Salud, los trastornos de ansiedad son las afecciones mentales más comunes en todo el mundo: en 2019 afectaron a más de 300 millones de personas y, en el primer año de la pandemia de COVID-19, la prevalencia mundial aumentó un 25 por ciento, exacerbando muchos factores relacionados con la salud mental.

Hace muchos años que el grupo de Neurobiología Molecular del Instituto de Investigación en Biomedicina de Buenos Aires (IBioBA, CONICET-MPSP) apunta a desentrañar las bases neurobiológicas de trastornos de conducta relacionados al estrés como la ansiedad y la depresión. A pesar de la importancia de esta problemática a nivel global, y a lo mucho que se ha investigado en este campo, aún se desconocen los mecanismos moleculares que dan lugar a este tipo de trastornos. Por ello, el laboratorio liderado por el investigador del CONICET



**farmanexus**

El nexó que agrega valor al medicamento.

[www.farmanexus.com.ar](http://www.farmanexus.com.ar) / [info@farmanexus.com.ar](mailto:info@farmanexus.com.ar) / Tel. +54 11 7700 0900

Damián Refojo director del IBioBA, busca posibles respuestas estudiando moléculas y mecanismos celulares que han sido poco explorados aún.

En este contexto se ubica el trabajo de investigación publicado hoy en Science Advances, en el que se logró caracterizar funcionalmente un subtipo específico de ARN denominado “circular” que es especialmente abundante en neuronas y que está presente en las sinapsis neuronales: circTulp4, una molécula que era prácticamente desconocida y de la que a partir de este trabajo se sabe que funciona como un promotor de la neurotransmisión sináptica, es decir la base de la comunicación entre neuronas.

Los estudios iniciales se realizaron en cultivos neuronales, pero para comprender cuál podría ser la relevancia de este ARN circular sobre la conducta, el grupo empleó la técnica de edición génica llamada CRISPR-Cas9 para modificar el genoma de un ratón de modo de eliminar la presencia de circTulp4 de su cerebro. Al estudiar la conducta de estos ratones, observaron que la ausencia de circTulp4 aumentó la sensibilidad a los estímulos aversivos o estresantes, lo que sugiere que esta molécula juega un papel inhibitorio sobre los circuitos que controlan la respuesta al estrés.

“Cuando hablamos de sensibilidad a estímulos aversivos, nos referimos a cuán fácilmente una persona o un organismo puede sentir o percibir eventos o situaciones desagradables, dolorosas o simplemente amenazantes. Hay moléculas que regulan los circuitos cerebrales de sentido para detectar este tipo de señales potencialmente dañinas o peligrosas”, explica Sebastián Giusti, investigador del CONICET en el IBioBA y primer autor del paper. CircTulp4 regula los circuitos que sintonizan la respuesta con la intensidad del estímulo ambiental: “Hay estímulos que se vuelven potencialmente peligrosos, por eso es adaptativo en los animales implementar conductas de respuesta al estrés cuando la intensidad de esos estímulos ha superado determinado umbral; por

Las enfermedades de salud mental afectaron a más de 300 millones de personas en 2019

La ansiedad implica la expectativa de una potencial amenaza futura

La investigación puede aportar a la comprensión de trastornos psiquiátricos aún desconocidos

el contrario, no es adaptativo reaccionar cuando están por debajo de ese umbral”, agrega. Cabe destacar que alteraciones crónicas en estos mecanismos de control de estrés suelen estar presentes o preceder al inicio de enfermedades psiquiátricas como depresión o ansiedad.

#### El poco conocido circTulp4

Hace más de tres décadas se descubrieron los ARN circulares (circARN), un tipo de ARN no codificante, es decir ARN que no produce proteínas (una de las funciones principales del ARN en las células), sino que ejercen funciones per se. Sin embargo, su importancia funcional siguió siendo enigmática hasta que recientes avances en las tecnologías de secuenciación arrojaron luz sobre su abundancia y sus posibles funciones.

En el año 2015, el grupo participó de un estudio colaborativo donde se confeccionó el primer catálogo molecular de ARN circulares presentes en distintas áreas cerebrales, en tipos específicos de neuronas e incluso dentro de compartimentos sinápticos. “Fue entonces



Parte del grupo de Neurobiología Molecular del IBioBA trabaja en el laboratorio. Foto: CONICET Fotografía/ Verónica Tello.



[www.sanidad.org.ar](http://www.sanidad.org.ar)



Para estudiar las funciones sobre conductas complejas fue necesario contar con modelos animales

Las terapias basadas en la tecnología de ARN son una nueva estrategia terapéutica que llegó para quedarse

cuando supimos que esta nueva clase de ARN era muy relevante en el sistema nervioso, pero no sabíamos nada sobre su función”, subraya Refojo.

En los años subsiguientes, unos pocos grupos de trabajo describieron algunos efectos de ARN circulares en neuronas, pero para estudiar las funciones sobre conductas complejas era necesario contar con modelos animales, y la obtención de estos modelos implica complejas y costosas técnicas de ingeniería genética. Es por ello que había una carencia importante de trabajos científicos que demuestren si estos ARN circulares podían, en efecto, jugar un rol en comportamientos complejos, como la memoria, el aprendizaje o la conducta emocional.

Intrigado, entonces, por la abundancia de ARN circulares en el sistema nervioso, el equipo de investigación se enfocó en circTulp4 para estudiar su impacto funcional. “Hay muchas evidencias que sugieren que diferentes trastornos mentales tienen su origen en un funcionamiento anómalo de las sinapsis, y circTulp4 no solo es de los ARN circulares más abundantes en el cerebro, sino que además es de los más abundantes en la sinapsis misma”, explica Giusti.

A través de técnicas de ingeniería genética, crearon un modelo de ratón deficiente en circTulp4 que permitió investigar en detalle la importancia real de esta molécula sobre distintos aspectos de la conducta. Para ello, realizaron una extensa evaluación neurológica y comportamental con foco en conductas relacionadas a estrés, ansiedad y depresión. El equipo observó que en principio esta molécula incide en el comportamiento en situaciones estresantes o ansiogénicas. “Nuestros resultados indican que estaríamos en presencia de un nuevo tipo de molécula endógena anti-stress e incluso probablemente ansiolítica”, sostiene Refojo.

#### Implicaciones y perspectivas futuras

A futuro, en el laboratorio se proponen investigar en profundidad los mecanismos moleculares que subyacen a los efectos celulares y conductuales de circTulp4. “Este es un camino que recién se inicia, para comprender mejor cómo actúa circTulp4 tenemos que continuar con estudios bioquímicos y moleculares más profundos, y eso es lo que ya comenzamos a hacer. Además, es importante ampliar los estudios hacia nuevos ARN circulares que creemos, según datos preliminares, que pueden ser también relevantes en el funcionamiento del sistema nervioso central”, comenta Giusti.

Entender la función de circTulp4 representa un ha-

llazgo importante en el desciframiento de la función de los ARN circulares en el sistema nervioso. “Estos descubrimientos subrayan el amplio potencial de los ARN circulares como actores relevantes no solo de la función neuronal, sino en la regulación de conductas complejas y probablemente también, para la comprensión de trastornos psiquiátricos cuyas bases patológicas aún conocemos pobremente, lo que nos impide tener mejores herramientas terapéuticas. Además, la pandemia del COVID nos ha dejado un legado y una enseñanza trascendentes. El legado, las terapias basadas en la tecnología de ARN, una nueva estrategia terapéutica que llegó para quedarse. La enseñanza: solo quienes manejen estas tecnologías estarán en condiciones de desarrollar nuevas terapias o hacer frente a nuevos desafíos en salud humana o animal”, concluye Refojo.

#### Un trabajo de muchos años y muchas técnicas

Este proyecto de investigación comenzó alrededor de ocho años atrás. Pasaron muchas personas que aportaron sus conocimientos y realizaron distintos experimentos para intentar comprender cuál es la función de circTulp4. Y es que la investigación básica maneja tiempos largos, son muchas variables que hay que chequear y/o descartar. Muchos pasos, pequeños, que se van sumando para dar resultados importantes.

Para llegar a estos resultados, se utilizaron diferentes técnicas de ingeniería genética, electrofisiología, microscopía, estudios conductuales y experimentos moleculares de proteómica y transcriptómica. Esto se logró gracias a la estrecha colaboración con:

- Laboratorio de Circuitos Neuronales del IBioBA, liderado por Antonia Marin Burgin.
- Laboratorio de metabolismo del RNA: Sebastian Kauder (Brandeis University, Boston).
- Instituto Max Planck de Ciencias Multidisciplinarias: Nils Brose (Goettingen).
- Instituto Max Planck de Psiquiatría: Jan Deussing (Munich).
- Centro Helmholtz: Wolfgang Wurst – Martin Hrabe de Angelis (Munich). <sup>RS</sup>

#### Referencia bibliográfica:

Sebastian A. Giusti., et al. A brain-enriched circular RNA controls excitatory neurotransmission and restricts sensitivity to aversive stimuli. *Sci. Adv.* 10, eadj8769(2024). DOI:10.1126/sciadv.adj8769

Fuente: Conicet



# NUEVA PLANTA MODELO DE ÚLTIMA GENERACIÓN

Somos una empresa especializada en la fabricación, venta e importación de prótesis e implantes traumatológicos desde hace más de 15 años, con presencia en todo el país.



[www.primaimplantes.com.ar](http://www.primaimplantes.com.ar)

## CÓRDOBA

Bv. Los Polacos 6851  
Los Boulevares, Córdoba, Argentina

Tel.: (03543) 404155

## BUENOS AIRES

Av. Belgrano 2264/70  
Balvanera, CABA, Argentina

Tel.: (011) 52193110/09



## DESCARBONIZACIÓN Y GESTIÓN DE RESIDUOS

La compañía Veolia, a través de su subsidiaria Aesa Misiones, logró en el primer semestre de 2024, reducir la misma cantidad de gas metano producido durante todo 2023, duplicando sus esfuerzos para obtener este resultado. El metano se produce debido a la descomposición de la materia orgánica, y es el segundo en la lista de gases de efecto invernadero que más contribuyen al cambio climático. Aesa Misiones también alcanzó la reducción de 2000 toneladas de CO<sub>2</sub> equivalentes en la primera mitad de 2024, igualando el total de emisiones evitadas en todo 2023.

## CONCIERTO A BENEFICIO

Se realizó un concierto a beneficio del Hospice de la Sociedad Alemana de Beneficencia, encabezado por la agrupación musical Sonido Urbano Ensemble, en la Embajada de Alemania. Lo recaudado se destinará al nuevo edificio de cuidados paliativos del Centro de Rehabilitación y Residencia Los Pinos: tras una gran demanda, será ampliado y equipado con 14 nuevas camas ortopédicas. Este reacondicionamiento se dará en el ala derecha de la Residencia IV.

## JORNADA DE DONACIÓN

En el Día Nacional de la Solidaridad, el Programa de Responsabilidad Social y Voluntariado del Consejo de la Magistratura de la Ciudad de Buenos Aires, realizó una jornada de donación de pelo destinada a la confección de pelucas para pacientes en tratamiento oncológico. Con esta jornada, el Consejo se suma nuevamente a la iniciativa #UnPelitoMásFácil promovida por Lado H y la Fundación Bellamente.

Más información en [responsabilidadsocial@jusbaire.gov.ar](mailto:responsabilidadsocial@jusbaire.gov.ar)

## CAMPAÑA DE CONCIENTIZACIÓN

En el marco del Día Nacional de la Lucha contra el Síndrome Urémico Hemolítico, la Sociedad Argentina de Pediatría lanzó una campaña nacional de prevención y concientización sobre esta enfermedad, que afecta principalmente a niños y niñas menores de 5 años. La campaña se amplió a una semana completa de actividades y campañas informativas, jerarquizando la prevención y el seguimiento con controles periódicos.

Más información en <https://www.sap.org.ar/>

## POR LAS MUJERES EN LA CIENCIA

L'Oréal Groupe y el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), llevan a cabo una nueva convocatoria en Argentina del Premio Nacional L'Oréal-UNESCO "Por las Mujeres en la Ciencia" para distinguir la excelencia científica y estimular la participación de las mujeres en el ámbito científico. Como todos los años se reconocerá la trayectoria de una investigadora de hasta 54 años de edad y se premiará la formación y el desarrollo de una joven investigadora o becaria posdoctoral de hasta 36 años.

Más información en <https://www.loreal.com/en/mediaroom>



## CAMPAÑA POR LA ENFERMEDAD PSORIÁSICA

La Sociedad Argentina de Reumatología (SAR) y la Sociedad Argentina de Psoriasis (SOARPSO) junto a la Asociación para el Enfermo de Psoriasis y Artritis Psoriásica (AEPSo) llevaron adelante una campaña nacional de detección gratuita de enfermedad psoriásica, cuyas manifestaciones más comunes son la psoriasis y la artritis psoriásica. Diversos centros públicos y privados del país, brindaron turnos gratuitos para quienes identifiquen tener síntomas de esta enfermedad.

## COMPROMISO CON LA NIÑEZ

En el marco del Día de la Niñez, Supervielle busca destacar la labor de fundaciones aliadas que trabajan en pos de las infancias, para erradicar desigualdades y brechas sociales. En este sentido, la entidad colabora activamente con la Fundación Pilares y la Fundación Casa Rafael, apoyando y dando a conocer su valiosa labor en comunidades vulnerables.

Más información en <https://www.supervielle.com.ar/institucional/responsabilidad-social/ninez>



## SANGRE SEGURA SIN FRONTERAS

Roche Diagnóstica, comprometida desde hace más de 25 años con los Bancos de Sangre, organizó en Salta el tercer Taller de Banco de Sangre de Latinoamérica. Bajo el lema "Sangre Segura Sin Fronteras", el Centro Regional de Hemoterapia local fue sede del encuentro en el que, junto a reconocidos profesionales de Bancos de Sangre de América Latina, trabajaron en forma conjunta para diseñar iniciativas que permitan avanzar hacia la modernización de estas instituciones.

## AMPLÍAN LAS LICENCIAS PARENTALES

Siemens Healthineers,, compañía líder en tecnología médica, ha anunciado la implementación de una nueva política de licencias de maternidad, paternidad y parental en toda Latinoamérica. La medida, que entró en vigor en julio de este año, busca garantizar un entorno laboral que priorice el bienestar integral de los colaboradores y sus familias, y fomentar una cultura organizacional más inclusiva y empática.



## TEATRO SALUDABLE

Supersaludable, una asociación civil rosarina, visitó la Ciudad de Buenos Aires durante las vacaciones de invierno, con sus obras de teatro gratuitas. La propuesta invita a que las familias exploren nuevas variedades de comida y conozcan herramientas prácticas y creativas para preparar sus recetas.



## CHARLA PARA ESTUDIANTES

El colegio Euskal Echea fue sede de una charla sobre sustentabilidad y medioambiente del activista ambiental y ex alumno Emiliano Ezcurra, referente de la ONG Banco de Bosques. Luego de este encuentro, los estudiantes del colegio viajaron a Entre Ríos, donde la organización lleva adelante el Programa Proyecto Islas y Canales Verdes del Río Uruguay, para aprender más sobre políticas de preservación y protección.

Más información en <https://euskalechea.org.ar/>



Se debe evitar el sobrepeso, la obesidad, el consumo excesivo de sal y/o alcohol, el tabaquismo y el sedentarismo

# Cerca de **12 millones** de argentinos son hipertensos

En los últimos 10 años aumentó la prevalencia de la enfermedad. A pesar de ser una afección fácil de detectar, la mayoría de las personas lo desconoce

**E**n pleno marco del Día Mundial de la Hipertensión Arterial, que se conmemora cada 17 de mayo, desde la Sociedad Argentina de Cardiología expresaron su preocupación por el aumento de la prevalencia de la hipertensión arterial en los últimos 10 años y, en consecuencia, el incremento de mortalidad y del desarrollo de patologías asociadas. Se la considera como el principal factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares.

La prevalencia de la hipertensión arterial en Argentina en individuos mayores de 18 años es de un 36,3%, o sea prácticamente 4 de cada 10 personas de ese grupo etario son hipertensas. De acuerdo con las proyecciones del último censo del año 2022<sup>[1]</sup> y la 4a Encuesta Nacional de Factores de Riesgo<sup>[2]</sup>, existen cerca de 12 millones de hipertensos, de los cuales, dos tercios son menores de 65 años y con mayor impacto en los estratos sociales más humildes.

“Llamativamente, representa una de las enfermeda-

des más sencillas de diagnosticar, ya que puede ser detectada por el propio individuo en su domicilio, realizando controles con un tensiómetro validado. Si sus promedios de mediciones se encuentran iguales o superiores a 135/85mmHg, debe consultar al especialista para confirmar esta enfermedad”, sostuvo la Dra. Analía Aquieri, médica cardióloga, Directora del Consejo Argentino de Hipertensión Arterial de la Sociedad Argentina de cardiología (SAC).

“Siempre se deberá comenzar introduciendo cambios en los hábitos alimentarios y de estilo de vida y, de ser necesario, dependiendo de cada caso, ir incorporando las medicaciones antihipertensivas. Sin embargo, el subdiagnóstico y la cantidad de pacientes que no tiene su enfermedad bajo control siguen siendo altísimos”, afirmó la Dra. Aquieri.

El origen de la hipertensión arterial se atribuye a múltiples factores, entre los se destacan los no modificables, como la herencia (padres o hermanos hipertensos) y la edad (aumenta con el paso de los años), y aquellos que sí pueden modificarse, como -entre otros- el sobrepeso y la obesidad, el consumo excesivo de sal y/o alcohol, el tabaquismo, el sedentarismo y el uso prolongado de algunos medicamentos, como los corticoides, descongestivos nasales y analgésicos<sup>[3]</sup>.

Su presencia es el factor de riesgo más importante en la incidencia de enfermedad coronaria, infarto agudo de miocardio, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular e insuficiencia renal, siendo el factor de riesgo de mayor impacto directo, responsable de 1 de cada 3 eventos.

“Lo más alarmante de esta condición es que 4 de

# SUPERANDO DÍA A DÍA LO INIMAGINABLE

Porque nuestro propósito  
es más que un sueño:  
cuidar a cada paciente  
como si fuera el único.

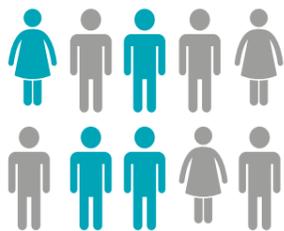
[www.drofar.com.ar](http://www.drofar.com.ar)





El origen de la hipertensión arterial se atribuye a factores hereditarios y no hereditarios

La SAC fue creada en 1937 y cuenta con más de 6.500 miembros



Casi 4 de cada 10 personas mayores de 18 años son hipertensas

cada 10 hipertensos desconoce su condición y solo 2 de cada 10 hipertensos están adecuadamente controlados y tratados”, consignó la Dra. Aquieri.

“Para entender la magnitud del problema basta con decir que si en la Argentina pudiéramos lograr que tuvieran bajo control su enfermedad en lugar de un 20% un 50% de los hipertensos -objetivo poco ambicioso, por cierto- podrían prevenirse en 10 años nada menos que 65.611 muertes (47.968 por enfermedad coronaria y 17.643 por ACV) de acuerdo con proyecciones de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)”, alertó el Dr. Víctor Mauro, presidente de la Sociedad Argentina de Cardiología.

Lograr un descenso de 10 mmHg de presión arterial sistólica (máxima) y 5 mmHg de presión arterial diastólica (mínima) genera una disminución del 20% de la posibilidad de desarrollar enfermedad coronaria, 40% de insuficiencia cardíaca y 35% de ACV, lo que

equivale a decir que podemos reducir la morbilidad de 2.500.000 personas en 10 años.

“El problema no solo radica en la elevada mortalidad. En nuestro país, el indicador de los años perdidos por discapacidad (una forma de medir la carga de una enfermedad determinada en la población) ha aumentado en los últimos 18 años de 240 a 268 cada 100.000 habitantes”, graficó el Dr. Mauro.

Desde la Sociedad Argentina de Cardiología hicieron un llamado a la comunidad en general y a las autoridades sanitarias involucradas en la provisión de salud de la población, destacando la importancia de proteger la salud de los argentinos.

#### Acerca de la SAC

La Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) fue fundada el 9 de abril de 1937, y desde entonces, ha sido presidida por los más eminentes médicos de la especialidad. Desarrolló numerosos trabajos y comunicaciones brindando conocimiento científico al mundo entero. <sup>RS</sup>

[1] [https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/poblacion/censo2022\\_indicadores\\_demograficos.pdf](https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/poblacion/censo2022_indicadores_demograficos.pdf)  
 [2] [https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr\\_2018\\_resultados\\_definitivos.pdf](https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf)  
 [3] <https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/hipertension>



# MEDIZIN DE SERVICIOS S.A

SERVICIOS DE INTERNACIÓN  
DOMICILIARIA Y AMBULANCIAS



**+54.11.5236.5401**

medizin@medizindeservicios.com.ar  
<http://www.medizindeservicios.com.ar/>





En consumo excesivo de azúcares libres aumenta incrementa el riesgo de obesidad y enfermedades

# El consumo de azúcares añadidos en Argentina es el más alto de la región

En nuestro país se consume un 60% más de azúcares añadidos que lo recomendado, con una ingesta promedio de 90,4 g/día

DR. BRIAN M. CAVAGNARI\*

**L**a Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la ingesta de azúcares libres sea menor al 10% de la ingesta calórica total (50 gramos de azúcares para una ingesta diaria de 2000 Kcal). También señala que habría un beneficio adicional sobre la salud si este consumo fuera menor al 5% de la ingesta calórica total.

El consumo de azúcares añadidos en Argentina es el más alto de la región, con una ingesta promedio de 90,4 g/día, lo que contribuye con el 15,9% de la ingesta calórica total. Dicho de otra manera, en el país se consume cerca de un 60% más de azúcares añadidos que lo recomendado, de acuerdo a lo relevado por el Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS). Los adolescentes y los grupos socialmente vulnerables son quienes presentan un mayor consumo.

En cuanto a las fuentes de azúcares añadidos, el

26,9% lo aportan las gaseosas y el 23,8% las infusiones (principalmente el mate dulce). El tercer lugar (15,4%) proviene de los panificados (pan, galletitas, facturas) y el cuarto (12%), de los jugos listos para preparar.

Resulta preocupante que en Argentina el 78,8% de la población no cumpla con la recomendación de la OMS (no exceder el 10% de la ingesta calórica con azúcares libres) y que el 94,4% de la población no cumpla con la recomendación condicional de no exceder el 5%.

Para el Dr. Brian M. Cavagnari, Doctor en Ciencias Biológicas, “reducir el consumo de azúcares añadidos en la dieta parecería ser una buena estrategia para colaborar con la lucha contra las enfermedades crónicas no transmisibles. Lo que dificulta cumplir con estas recomendaciones de salud es que los consumidores prefieren y eligen los sabores dulces.”

**OPSA**

**30** ANIVERSARIO

Lavalle 1718 10° piso c1019  
+54 11 5352 8899 | 5352 8833  
opsa@opsa.com  
www.opsa.com



Desde 1990 somos líderes en planificación, administración y gestión de una amplia red nacional de clínicas odontológicas con más de 60 consultorios propios.

**ODEM**

la red de clínicas y consultorios de Odontología Personalizada S.A.  
Dirección odontológica Dr. Carlos Nápoli



**Urgencias las 24hs**

Atención de emergencias en clínica ODEM Central.



**Ortodoncia Plan CIOBA**

Todas las técnicas para niños, adolescentes y adultos.



**Financiación exclusiva**

Créditos y financiamientos con tarjetas y planes especiales.



**Odontología a domicilio**

Para pacientes con movilidad reducida.



### Diferencia entre azúcares intrínsecos, azúcares libres y azúcares añadidos

Los azúcares están presentes de forma natural en frutas, verduras y productos lácteos. Además, se añaden habitualmente azúcares a los alimentos, tanto por su poder endulzante como por sus otras funciones, como la de dar textura a un bizcochuelo o la de actuar como conservante natural en una mermelada.

Por lo tanto, se puede distinguir entre “azúcares intrínsecos”, aquellos incorporados en la estructura de frutas y verduras enteras, y “azúcares libres”, azúcares presentes naturalmente en la miel y en los jugos de frutas. Dentro de los azúcares libres, a su vez, están los llamados “azúcares añadidos”, que son los que se agregan a los alimentos y bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor como azúcar de mesa, azúcar moreno, jarabe de maíz, entre otros.

Hasta la fecha, no hay evidencia de que el consumo de azúcares intrínsecos tenga algún efecto adverso sobre la salud. De hecho, se recomienda incrementar la ingesta de frutas y verduras frescas enteras. “Como contrapartida, un consumo excesivo de azúcares libres aumenta la densidad calórica e incrementa el riesgo de obesidad y de enfermedades cardiometabólicas. Un alto consumo de azúcares libres también se asocia con una menor calidad de dieta y con un mayor riesgo de caries”, agrega Cavagnari.

### El rol de los edulcorantes no calóricos y su consumo en Argentina

Los edulcorantes no calóricos son una alternativa al azúcar para quienes prefieren los alimentos y bebidas dulces, ya que se pueden agregar a los mismos -en reemplazo de los azúcares- permitiendo así una reducción calórica y una disminución del contenido de azúcares añadidos conservando el dulzor.

En Argentina, el 41,7% de la población (entre 15 y 65 años) consume edulcorantes. En forma opuesta a lo que ocurre con el consumo de azúcares, la proporción de consumidores de edulcorantes aumenta con la edad. Los refrescos constituyen la principal fuente de consumo.



### FUENTES DE CONSUMO

**26,9%**

lo aportan las gaseosas

**23,8%**

las infusiones (principalmente el mate dulce)

**15,4%**

proviene de los panificados (pan, galletitas, facturas)

**12%**

de los jugos listos para preparar

Los azúcares están presentes de forma natural en frutas, verduras y productos lácteos

Adolescentes y grupos socialmente vulnerables son los mayores consumidores

En Argentina, el 41,7% de la población (entre 15 y 65 años) consume edulcorantes

Es importante aclarar que el beneficio potencial de los edulcorantes no calóricos sobre la salud no radica en el consumo de edulcorantes per se, sino en la sustitución de las calorías que aportan los azúcares añadidos y que no serían consumidas al ser reemplazadas.

Sin embargo, el consumo de edulcorantes no calóricos no debe superar la ingesta diaria admisible (IDA). La IDA se define como la cantidad de un aditivo alimentario que se puede consumir diariamente -incluso durante toda la vida- sin llegar a representar un riesgo para la salud.

En Argentina, el consumo promedio de cada uno de los edulcorantes más utilizados, está muy por debajo de su respectiva IDA: 8,4% de la IDA de sacarina, 3,2% de la IDA de aspartamo, 2% de la IDA de acesulfame-K y 0,3% de la IDA de sucralosa.

“Si se toma en conjunto el excesivo consumo de azúcares añadidos y lo lejos de la IDA que está el consumo de edulcorantes en el país, se puede inferir que existe una ventana de oportunidad para la reformulación de productos azucarados con el fin de disminuir el consumo de azúcares libres en la población, mientras acostumbramos el paladar a sabores menos dulces”, concluye el especialista. <sup>RS</sup>

<sup>\*</sup>Doctor en Ciencias Biológicas e Investigador de la Red Latinoamericana de Investigación en Alimentación y Nutrición (RedLIAN).



# Cinco recomendaciones para aliviar los **síntomas** de la artrosis

Es importante actuar a través de una alimentación sana y equilibrada, ejercicio físico y buenas posturas

Puede afectar diversas articulaciones: **manos, rodillas, caderas y la columna vertebral**

La artrosis es una enfermedad articular caracterizada por el desgaste progresivo del cartílago

**¿E**s verdad que el frío causa más dolores articulares que en otras épocas del año? ¿Realmente la mala postura puede afectar las articulaciones? ¿Cuáles son los factores de riesgo de la artrosis? ¿Qué se puede hacer para prevenirla?.

La artrosis, es una enfermedad articular caracterizada por el desgaste progresivo del cartílago, puede afectar diversas articulaciones. Las más comunes son manos, rodillas, caderas y la columna vertebral. Aunque frecuentemente es asociada con la vejez, puede presentarse a cualquier edad. El género y la genética son considerados algunos de los factores de riesgo, así como el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad o la repetición de determinados ejercicios que favorecen el desgaste de las articulaciones.

Algunos artículos señalan que con la llegada del frío los síntomas de la artrosis tienden a empeorar y las contracturas aumentan, porque el cuerpo se encoge cuando percibe temperaturas bajas, adoptando posturas que llevan a la tensión muscular: la espalda y el cuello son las dos partes del cuerpo más sensibles a este fenómeno.

Algunas recomendaciones para mejorar hábitos y prevenir la aparición y progresión de la artrosis, así como para aliviar sus síntomas:

- ❶ **Mantener peso corporal saludable:** la obesidad es una de las causas de artrosis, y además hace que progrese más rápidamente.
- ❷ **Temperatura: calor y frío:** en general, el calor es más beneficioso en la artrosis. Se puede aplicar de forma casera, y favorece al alivio del dolor relajando la musculatura.
- ❸ **Tratamientos:** existen diferentes tratamientos pueden evitar la progresión de la artrosis. Dentro de las opciones terapéuticas se encuentran los antiartróticos naturales, que combinan insaponificables de palta y soja con vitamina D3. Estos productos están



respaldados por la Sociedad Argentina de Medicina (SAM) y son de venta libre en cualquier farmacia.

❹ **Ejercicio físico:** el ejercicio protege la articulación y aumenta la fuerza de los músculos. En algunos casos puede presentar un riesgo especial, sobre todo en personas que fuerzan repetidamente una articulación o un grupo de articulaciones.

❺ **Hábitos posturales:** dormir en una cama plana. Evitar sentarse en sillones hundidos. Usar sillas con respaldo recto, donde las caderas y rodillas mantengan una posición natural y los pies estén en contacto con el suelo. No mantener mucho tiempo una misma postura.

## ¿Cómo puede la postura afectar la salud?

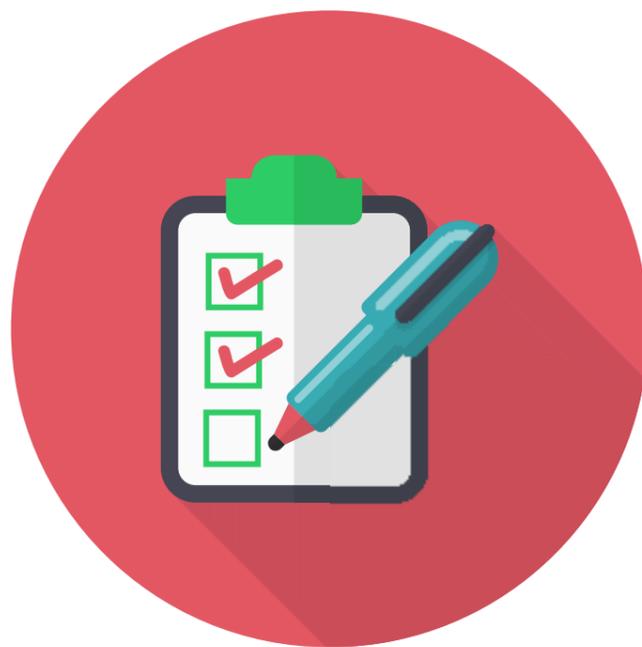
- Desalinear el sistema musculoesquelético.
- Desgastar la columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesionarse
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
- Disminuir la flexibilidad.
- Afectar la forma correcta de cómo se mueven las articulaciones.
- Afectar el equilibrio y aumentar el riesgo de caerse.

Ante la aparición de dolor articular, especialmente si se acompaña de hinchazón, o síntomas como fiebre o malestar general, es imprescindible consultar a un médico. Adoptar hábitos saludables y seguir un plan de tratamiento adecuado puede ayudar a prevenir y aliviar los síntomas de la artrosis, mejorando significativamente la calidad de vida de quienes la padecen. <sup>RS</sup>



# AGENDA

EVENTOS, CAPACITACIONES A DISTANCIA,  
ENCUENTROS ACADÉMICOS Y MÁS



## XXVII CONGRESO ARGENTINO DE SALUD

"HACIA EL CAMBIO ESTRUCTURAL DE LA SALUD EN ARGENTINA" (DESTACAR)

ORGANIZADO POR ACAMI



**19 DE SEPTIEMBRE**

**SHERATON PILAR HOTEL & CONVENTION CENTER**

MÁS INFORMACIÓN EN

<https://acami.org.ar/nuevo/8423-2/>

## CURSO SOBRE DUELO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

ORGANIZADO POR FUNDACIÓN AIKEN



**INICIO EN AGOSTO**

MÁS INFORMACIÓN EN

[capacitacion@fundacionaiken.org.ar](mailto:capacitacion@fundacionaiken.org.ar)

## XVII CONGRESO ARGENTINO DE SALUD MENTAL

ORGANIZADO POR LA ASOCIACIÓN ARGENTINA DE SALUD MENTAL (AASM)



**4 AL 6 DE SEPTIEMBRE**

MÁS INFORMACIÓN EN

<https://aasm2024.com/es>

## CONGRESO LACE 2024

ORGANIZADO POR LA LIGA ARGENTINA CONTRA LA EPILEPSIA (LACE)



**26 Y 27 DE SEPTIEMBRE**

MÁS INFORMACIÓN EN

<https://www.lace.org.ar/can2024.html>

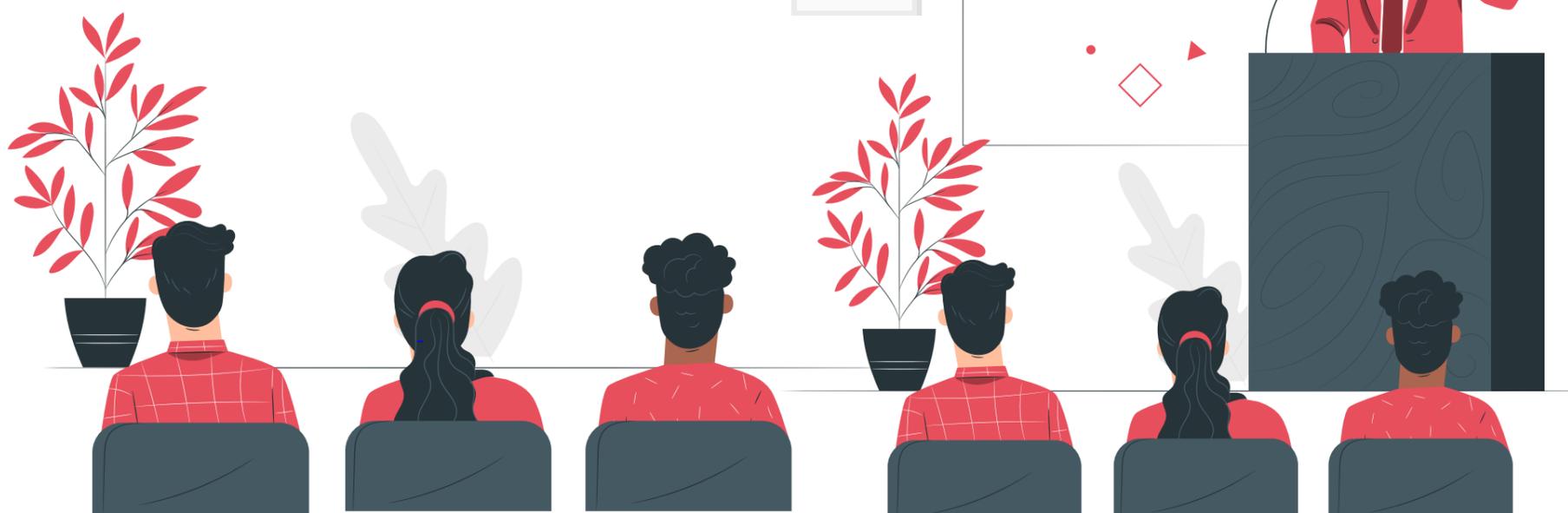


## PRÓXIMA JORNADA

Como todos los años, la **Fundación FESS** y **RSalud** realizarán su jornada anual el próximo **7 de noviembre**. Algunos de los temas que se abordarán son:

- Salud y economía
- El profesional del futuro
- Capacitación en habilidades blandas
- Inteligencia artificial

Pronto compartiremos más información.



## Equipamiento y Sistemas de Salud con **Tecnología Médica Avanzada**



SALUD DIGITAL



CUIDADOS  
CRÍTICOS



QUIRÓFANO Y  
ESTERILIZACIÓN



ULTRASONIDO



DIAGNÓSTICO  
POR IMÁGENES



DIGITALIZACIÓN  
Y PACS



CUIDADO  
RESPIRATORIO  
Y SUEÑO



SOPORTE TÉCNICO  
CERTIFICADO

**PHILIPS**

**GETINGE**

**ARJO**

**KONICA MINOLTA**

**ATOM**

**Gimmi**

**ResMed**

**yuwell**



Contactanos

[www.agimed.com.ar](http://www.agimed.com.ar)

[linkedin.com/company/agimed-arg](https://www.linkedin.com/company/agimed-arg)

[info@agimed.com.ar](mailto:info@agimed.com.ar)

[\(+54 11\) 4573 6600](tel:+541145736600)