



3 DE DICIEMBRE

DÍA DEL MÉDICO

**Círculo Médico
de Misiones
Zona Sur**



Revista Oficial



NOTA DESTACADA

(Pág. 3 y 4)

Ser médico en la Argentina

Por: Dra. Silvana Salvatierra

**Elegís nuestra compañía,
nosotros la tuya**



Responsabilidad Civil Profesional

“Lo más importante se asegura en Noble”

www.nobleseguros.com
comercial@nobleseguros.com
(011) 5239-2030

 **NOBLE**
COMPAÑÍA DE SEGUROS

 **GRUPO
AMUCHASTEGUI**
Lic. Mariano Farina

COMISION DIRECTIVA

Presidente:

Dr. Astrada Domingo Ubaldo

Vicepresidente

Dr. Ayres Rubén Carlos

Vocales Titulares

Dr. Acuña Luis Ricardo Marcelino

Dr. Wunsch Vymazal Julio Cesar

Dr. Belusci Raúl Oscar

Dr. Angeloni Raúl Cesar

Dr. Baez Gabriel Francisco

Dr. Olmedo Perez Mariano Adrián

Dr. Lopez Manuel José

Dra. Santa Cruz Sandra Emilia

Dr. Rotela Gustavo M.

Vocales Suplentes

Dr. Bortoluzzi Cristian Danuncio

Dr. Sosa Juan Manuel

Revisores de Cuentas Titulares

Dr. Candas Ángel

Dra. Bazán Claudia Roxana

Dra. Torres Fernanda Lorena

Revisores de cuentas suplentes

Dra. Cedaro Ana Agata

Dr. Ortiz Marcos Crispin

Dr. Yatchesen Hugo Oscar

CLUB SAN FRANCISCO**Miembros Titulares**

Dr. Royg Jara Diego Sebastián

Dr. Centeno Esteban Ubaldo

Dr. Myslicki Daniel Horacio

Dra. Alvarez Martín Andrea Carolina

Dra. Roses Cecilia Belén

Dr. Winzeler Agustín Erik

Miembros Suplentes

Dr. Toledo Diego Hernán Mauricio

Dr. Toledo Alejandro Roberto

Dra. Repetto Mónica Silvia

Dr. Chagas Gabriel Jonathan

Dr. Ibarra Manuel Ignacio

Dra. Vallejos Gladys Elizabeth

**Consejo Administrativo de
Fundación Círculo Médico**

Presidente : Mariano Olmedo

Tesorero: Ruben Ayres

Secretario: Manuel Ibarra

Gerente General: Walter Fruet

Contacto para Publicitar:

Cel. 0376-15468-6143

darmarketingposadas@gmail.com

Año 12 - N° 121 - Diciembre 2022



Dra. Silvana Salvatierra- M.N. 4132

Ser médico en la Argentina

Por: Dra. Silvana Salvatierra, presidenta del Sanatorio Posadas y directora Médica del Sanatorio Camino, de Misiones. Especialista en Clínica Médica y magister en Gerenciamiento y Administración en Sistemas de Salud.

La medicina es una carrera tradicional. Quienes la eligen deben llevarla con verdadera vocación, ya que en nada se le parece a las demás. En esta profesión es indispensable sentir la necesidad de ayudar al prójimo cotidianamente, poniendo sus derechos por sobre los propios.

La realidad hoy nos enfrenta a particulares circunstancias: una medicina más burocratizada, pobremente reconocida, que se estudia en una universidad con cambios en su estructura, tecnológicamente más avanzada, aunque con estudiantes frente a la misma necesidad de siempre de adquirir conocimientos y habilidades que harán de ellos los médicos que merece nuestra sociedad.

En los últimos tiempos, es cada vez menor, lamentablemente, el porcentaje de alumnos que concluye la carrera por sobre los que la comienzan, y quienes la terminan ya no tienen como prioridad ingresar al mejor sistema de formación, que son las residencias médicas.

Esta crisis, que se incrementa día a día, se debe a un sistema de salud devaluado, fragmentado y sin horizonte, por lo que ingresar a una residencia no es la opción. ¿Los factores? La alta carga laboral, con bajas remuneraciones y hasta situaciones de violencia por parte de la sociedad. Además, el sistema de for-

mación es intensivo (implica muchas horas dentro del hospital o centro de salud), con guardias periódicas y muchas veces poco descanso, a lo que se agrega el hecho de que no todos los residentes cuentan con una supervisión permanente de sus tareas, quedando expuestos a situaciones de ejercicio profesional que desconocen y a cargo del sostenimiento de los servicios.

“En los últimos tiempos, es cada vez menor, lamentablemente, el porcentaje de alumnos que concluye la carrera por sobre los que la comienzan, y quienes la terminan ya no tienen como prioridad ingresar al mejor sistema de formación, que son las residencias médicas”.

Es por todo esto que hoy un médico, al concluir su carrera, no siente la necesidad de continuar su formación de posgrado. Sin dudas, entonces, los tiempos han cambiado y nos hemos ido aggiornando a esta nueva realidad. En otros tiempos, no realizar formación de posgrado no era una posibilidad; ni siquiera pensábamos en cuál sería la remuneración recibida ni cuantas horas tendríamos que cumplir dentro del servicio, porque el objetivo era aprender.



Analizando este escenario, es viable pensar en la gravedad que implica, para el sistema de salud, la falta de profesionales formados (realidad que, seguramente, al mediano plazo será casi catastrófica si no se toman las medidas pertinentes). Los profesionales se enfrentan a un conflicto con sus motivaciones y expectativas, en relación a su formación y ejercicio profesional, y nos

encontramos, como sistema, en una gran incertidumbre, ya que no vemos que se instrumenten las acciones de cambios, ni que se analice de qué manera motivar a los profesionales médicos para que deseen seguir eligiendo esta actividad y que, por el contrario, no se frustren considerando que la profesión se degrada diariamente.

Sinceramente, en los tiempos que corren, pensar en ser médico o seguir siéndolo es casi una utopía. Estudiar seis años iniciales, cuatro de residencia básica y algunos años más; si se quiere continuar con otra posbásica para después cobrar un sueldo básico; estar condenado al pluriempleo para poder mantener una familia; tener que elegir entre pagar el alquiler o pagar la cuota de un posgrado para seguir actualizado (porque necesitamos contin-

uar en formación permanente); incluso, ser juzgados por la nueva moda de “la mala praxis”, el negocio del momento...

Duele cuando escuchamos/sabemos de alguien que, después de haber dedicado tantos años a su mayor sueño, hoy desea dar un paso al costado para continuar con otra actividad ante la falta de reconocimiento, tanto profesional como económico.

“Estamos frente a la mayor crisis del sistema de salud, en una etapa de no retorno si no se toman medidas de base”.

En síntesis, estamos frente a la mayor crisis del sistema de salud, en una etapa de no retorno si, como decíamos, no se toman medidas de base, esto es, si no mejoran las remuneraciones, si no se modifica la dinámica actual en la formación, si no se jerarquiza a los profesionales ya formados y si no se trata de impedir la fragmentación y la pauperización del sistema. Si todo esto no ocurre llegaremos a un camino sin salida.

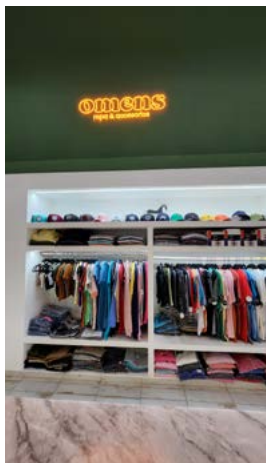


15 % Dto.
Médicos CMMZS y
RR.HH. Fundación CMMZS

3764 271806

omens_showroom

Arrechea 1162, Villa Sarita -Posadas, Misiones



SEGURIDAD DEL PACIENTE: Objetivos estratégicos de la oms



Dr. Fabián Vítolo M.N. 75978 (*)

El plan de acción mundial en seguridad del paciente de la OMS fue desarrollado mediante un proceso participativo que reunió la colaboración de líderes y expertos internacionales en seguridad del paciente. El borrador fue delineándose luego de múltiples rondas de consultas con las distintas partes interesadas, incluyendo los Estados Miembros, ONG's internacionales, instituciones académicas, grupos de pacientes, organizaciones intergubernamentales, y las oficinas de la OMS a nivel mundial, regional y nacional.

Ninguna gran organización, en ningún lugar del mundo, puede funcionar eficazmente sin un conjunto de objetivos claros y sencillos que guíen las actividades estratégicas y operativas, que sean además comprendidos y sentidos como propios por el personal. El establecimiento de objetivos al más alto nivel ayuda a alinear todas las políticas y actividades del sistema de salud en torno a un propósito común. Si estos objetivos son pocos y se encuentran formulados de manera clara y apropiada, se facilita la medición de los progresos realizados, tanto a nivel estratégico como a nivel de las operaciones de los equipos clínicos. Los objetivos no deberían crear una carga adicional, ni reemplazar los indicadores de desempeño ya existentes en los países, sistemas y es-

tablecimientos de salud. Sí deberían servir para unificar el trabajo de los dirigentes, el esfuerzo de los administradores, y la atención que brindan los médicos, enfermeros y otros profesionales de la salud. Los objetivos estratégicos deberían servir a su vez para ponderar todas las decisiones, desde las que afectan



el trabajo clínico de todos los días hasta las grandes decisiones estratégicas acerca del diseño de los sistemas de salud. También deberían proporcionar un marco relativamente sencillo a la hora de evaluar responsabilidades públicas.

El marco de acción de la OMS ha definido 7 objetivos estratégicos, los cuales podrán ser alcanzados a través de 35 estrategias específicas



(5 por objetivo). Los 7 objetivos estratégicos son:

1. **Hacer que el "0 daño evitable" a los pacientes sea una mentalidad y una regla de compromiso en la planificación y prestación de servicios de salud en todas partes**
2. **Construir sistemas y organizaciones de salud altamente confiables, que protejan diariamente a los pacientes de daños evitables.**
3. **Garantizar la seguridad de todos los procesos clínicos**
4. **Involucrar y empoderar a los pacientes y familias para que colaboren y apoyen el viaje hacia una atención de salud más segura**
5. **Inspira, capacitar y dotar de ha-**



bilidades a los trabajadores de la salud para que contribuyan a diseñar e implementar sistemas de atención más seguros.

6. Garantizar un flujo constante de información y conocimiento para impulsar la mitigación de riesgos, la reducción de los niveles de daño evitable y las mejoras en la seguridad de la atención.

7. Desarrollar y mantener asociaciones, sinergias y solidaridad a nivel multinacional y multisectorial para mejorar la seguridad de los pacientes.

Estos 7 objetivos son lo suficientemente amplios como para dar sentido a la innumerable cantidad de tareas necesarias para reducir los riesgos y mejorar la seguridad de los pacientes en todo el mundo. Se han formulado a su vez de tal manera que sea absolutamente permisible realizar adaptaciones según los contextos, prioridades y necesidades locales, precisamente porque están pensados para potenciar y no para limitar. Así, por ejemplo, cuando en el Objetivo 2 se habla de sistemas altamente confiables, se asume que la confiabilidad no puede ser la misma en un hospital universitario de Europa occidental que en un centro de salud rural en un lugar pobre de África subsahariana. Cada uno deberá esforzarse para hacer lo mejor que pueda dentro de su contexto operativo y disponibilidad de recursos; pero todos pueden hacer sus sistemas más seguros.

A su vez, el Objetivo 3, que busca garantizar la seguridad de todos los procesos clínicos es igualmente aplicable a una maternidad de alta tecnología en alguna ciudad canadiense como en algún lugar alejado de Sierra Leona que está tratando de reducir las muertes maternas por hemorragia post-parto.

También se pretende que los objetivos sean fácilmente comprensibles y fáciles de transmitir, que tengan un tono edificante e inspirador, y que sean pocos en número para no resultar intimidantes y producir sobrecargas en los procesos de implementación.

Fuente: La década de la seguridad del paciente. Plan de acción mundial de la OMS 2021-2030. Biblioteca virtual NOBLE ®. Noviembre 2020

* NOBLE Cía de Seguros

óptica mundo

Contamos con laboratorio de cristales equipado con tecnología de última generación que nos permite el desarrollo de un amplio espectro de recetas aportando soluciones ópticas rápidas y eficientes



Precisión, eficiencia y atención personalizada nos caracterizan.



OBERÁ (casa central)

Av. Libertad 398
Tel. (03755) 421072
Director: Abel Omar Maccari
T. Optico Contatólogo M.P. 041
E-mail: opticamundoobera@gmail.com

APÓSTOLES

Mitre 132
Tel. (03758) 424310
Directora: Carolina Maccari
T. Optica Contatóloga M.P. 074

POSADAS

Av. Mitre 1860
Tel. (0376) 4422238
Directora: Andrea Maccari
Optica Contatóloga M.P. 094



Dra. Gabriela Renault - M.N. 18889 (*)

Hacia un encuentro de sentido, redireccionar nuestro GPS al cerrar el año



Queda claro, que se acerca fin de año y que esta etapa del año, se acelera todo, nuestras emociones, nuestra agenda, nuestros trabajos. Todas las culturas, no solo el Zen, sino que todas las tradiciones de sabiduría han utilizado la reflexión sobre la impermanencia y la muerte para inspirar el cultivo de una vida consciente que esté alineada con nuestros valores más profundos. Los valores auténticos no son ideas que simplemente hemos incorporado de otros, sino que son aquello que más valoramos en la vida, aquello por lo cual la vida merece la pena ser vivida.

Precisamente, el fin de un ciclo y el comienzo de uno nuevo es un tiempo de *crisis*, palabra que en su sentido etimológico proviene del término "cribar" (tamizar, filtrar, depurar), tal como la palabra *discernir* proviene del término "cernir". El fin de año puede ser un tiempo de discernimiento, una oportunidad de observarnos y

pasar nuestra mente y corazón por una criba que sea capaz de retener lo que sea fundamental y que filtre todo lo innecesario, aquello que no es central y en lo cual estamos perdiendo energía innecesariamente.

En este discernir, ver si puede cultivar un sentido de gratitud por aquello que en este año ha pasado. Podemos detenernos un instante en todo lo que ha brillado en el año, todo lo que ha salido bien, todo lo que ha traído alegría y gozo. Pero también tomar en cuenta que incluso las vivencias difíciles, tales como las pérdidas o las enfermedades, pueden haber dejado algo inesperado, tales como nuevos aprendizajes, mayor madurez, paciencia o sabiduría.

Luego de detenernos a apreciar aquello que agradecemos del año, podemos tomarnos un buen momento para reflexionar o escribir sobre las cualidades-semillas que de-

searíamos sembrar en nuestra mente y corazón, en el año que comienza. ¿Qué queremos cultivar este nuevo año? ¿Qué valores esenciales deseamos retomar o modificar? Si lo deseamos, podemos hacer una pequeña lista y guardarla en algún lugar donde poder verlas de vez en cuando. Mientras más sencillas y fundamentales sean las aspiraciones, más probabilidades tenemos de encarnarlas el nuevo año que comienza.

A veces es útil tener algún tipo de recordatorio de las propias aspiraciones, ya sea una cita inspiradora encima del escritorio, alguna imagen que nos recuerde nuestra aspiración, o leer de a poco un buen libro sobre el tema.

A que apuntamos con esta mirada diferente de reflexión de fin de año, a buscar re direccionar nuestro GPS, ese que a veces, por nuestro cansancio, por seguir el ritmo ya fijado, nos acelera, nos mete en el hiper consumo y nos hace que lejos de aprovechar

esta etapa, nos consuma la ansiedad y la vivencia sea de agotamiento, depresiva y de irritación constante.

Por ello, es buen momento para volver a ver nuestro sentido de la vida, el mismo emerge cuando encontramos nuestra propia manera de decirle "sí". Voy a buscar mi sentido.

Muchas han sido las religiones, maestros y científicos que han intentado explicar el propósito de la vida desde los inicios de la humanidad.

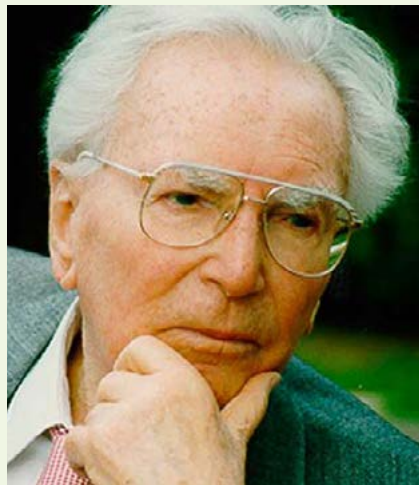
Por ello es importante, diferenciar entre el propósito común, y el propósito individual. El propósito común es aquel en el que estamos todos implicados como humanos, como personas, como raza. El propósito individual, es aquel que concretamente nos concierne a en lo personal, a cada uno, aquello concreto y específico que uno o una aporta a esta gran comunidad humana, donde si miramos con perspectiva, todos funcionamos como fraternidad.

Si pensamos en la palabra SENTIDO, en parte, lo que nos viene a decir es DIRECCIÓN. Por lo tanto, el sentido de la vida es la dirección que debemos seguir para vivir en equilibrio, para sentir toda la plenitud de nuestro ser.

En su obra, Frankl explica que "necesitamos un cambio radical en nuestra actitud frente a la vida", que nos permita descubrir qué es lo que la vida espera de nosotros.

¿Cómo encontrar un sentido a la vida?

El **sentido** de la **vida** se puede encontrar a través de la contemplación. Se trata de disfrutar las pequeñas cosas, los detalles, los pequeños placeres del día a día.



Médico Neurología y Psiquiatría.
Viktor Frankl

¿Cómo volver a sentir?

1. Reconecta contigo mismo. Olvídate de todo lo aprendido, de lo que te digan o de lo que esté pasando en la vida y sociedad. ...
2. Sumérgete en la naturaleza. ...
3. Crea tu propio **sentido**, tu "para qué" ...
4. Sí vale la pena. ...
5. Vive el proceso. ...
6. Amplía tu atención, observa la realidad.

Quizás todos podemos decir, que nos falta tiempo para afrontar un cambio de nuestra vida, quizás nos encontramos a pleno y entonces es bueno continuar y ayudar a otros a que también estén bien, pero si no nos encontramos, si la brújula está perdida y el miedo a naufragar es eminente, detenernos, respirar y darnos tiempo es nuestra oportunidad.

Otra manera de encontrar nuestro propósito de vida, que nos da sentido, es no solo viendo lo bueno del año, sino mirando las mayores dificultades de nuestra vida, ¿Cuándo hemos

sufrido más? Ahí detrás también están nuestras mejores habilidades, porque hemos superado algo que nos costó, y eso tiene su mérito. Todo suma, aún las experiencias más traumáticas, porque ahí probamos nuestra resiliencia, ahí probamos nuestra fuerza, la vida siempre da segundas oportunidades.

Entonces, es bueno, parar, es bueno recolectar las mejores rutas de nuestro GPS, es óptimo sabernos cansados, pero con deseo de estar mejor, de encarar nuevos o retomar viejos proyectos, de apostar, siempre un deseo positivo suma más que el negativo, parece sencillo, pero no lo es, pero no intentarlo es más frustrante.

Es bueno cerrar el año, con la búsqueda de sentido, a la que somos convocados todos los días, no importa las excusas, la falta de tiempo, la lista interminable de compromisos, solo que, si nos detenemos unos 5 minutos, respiramos y cambiamos el GPS, aumentaremos nuestras energías positivas, se aliviarán los dolores, y podré empezar a pensar en lo bueno de cerrar una etapa y comenzar una nueva.

¡Gracias por estar y leer a cada una y uno, gracias, nos vemos en la próxima y a seguir cada uno es más que importante en este recorrido de la vida, GRACIAS!!!!

** Lic. en Psicología, Lic. en Psicopedagogía USAL, Doctora en Psicología University of Weston, Doctora en Educación USAL, Ex investigadora CONICET, analista, docente universitaria USAL, UCAMI, investigadora, Decana de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la Universidad del Salvador.*

grenault@usal.edu.ar



Raquel Berta Gómez

PODÓLOGA

Alvear 2267 - Tel. (0376) 4439354 - Cel. (0376) 154 288330 - 3300 - Posadas - Misiones





delicioso & saludable



www.delafinca.com.ar

e-mail:delafincasrl@gmail.com



+54 9 3764 10-2102



CEBAC
LABORATORIOS

Más de 50 años
de trayectoria



En sus 9 sedes ubicadas en la ciudad de Posadas, brinda resultados con calidad asegurada que contribuyen al cuidado, prevención de la salud y la orientación al mejor diagnóstico médico.

Capacidad, tecnología avanzada y recursos humanos junto con la calidad y experiencia de sus profesionales.



📞 Pacientes: 376 474 2901
📞 Empresas: 376 450 2890

🌐 facebook.com/cebaclaboratorios
🌐 www.laboratoriocebac.com.ar

Atención de lunes a domingo y feriados

Distribución de los recursos en salud



Por el Dr. Marcos Crispín Ortiz (*)

En todo el país la distribución de recursos para la vida diaria en general, es desigual en casi todos los aspectos, y por lo tanto, lo mismo sucede con los recursos para atender la demanda de atención médica que requiere la población, así sea en equipos, instrumentos, confort, tecnología etc., recurso humano capacitado y especialmente profesionales de la salud, sobre todo médicos que sin embargo el país tiene y produce en cantidad suficiente.

Pero al finalizar sus estudios se encuentran con la disyuntiva de donde radicarse, en función de un futuro razonable después de años de esfuerzos. La elección generalmente recae en las áreas de mayor población y concentración de oferta de servicios y tecnología, lo que implica más oportunidades laborales, produciéndose así una desigual distribución en desmedro de las poblaciones alejadas de los centros urbanos, precisamente por la falta de incentivos para seducir la radicación. En nuestro país el número de médicos matriculados ofrece un promedio de un médico por cada 290 habitantes, el promedio razonable es uno cada 600 habitantes, y en la ciudad de Buenos Aires es de uno cada 90. En la provincia de Misiones el promedio es de 472 habitantes por médico (promedio razonable), pero mirando por zonas de salud esto se modifica: mientras en Capital el promedio es de 290; zona sur: 662; zona Centro Paraná: 945; zona Centro Uruguay: 699; Norte Paraná: 355; zona Noreste: 1463. Es decir que lo que no está bien es la distribución y por lo tanto las consecuencias son para la población, porque si no cuenta con los servicios necesarios debe migrar en su busca.

Asociando esta situación con la utilización de las camas en los hospitales públicos, podemos ver algo similar: mientras el porcentaje de ocupación anual en los hospitales de zona capital es de: 78.4 %, (Madariaga: 82.0 %); el de zona sur es de: 39.8 %; zona C. Paraná: 25.7 % ; zona C Uruguay: 61.6 %, (Obera: 75.8 %); zona N. Paraná: 77.1%, (Eldorado: 87.8 %); zona



Noreste: 59.2; con un promedio de ocupación general de las 1566 camas del servicio público de: 66.3 %. Pero si miramos algunos hospitales en particular como: Apóstoles: 25.1 %; Concepción: 10.3; Jardín América: 16.4 %; B Irigoyen: 42.6; P. Rico: 47.8. Lamentablemente no tenemos información de lo que ocurre con los establecimientos privados, pero se sabe que no es fácil conseguir camas. La evidencia es que los hospitales de mayor complejidad y mejor equipados trabajan a "cama caliente", mientras los de nivel 2, lo hacen con importante capacidad ociosa, cuando el costo de funcionamiento es el mismo.

Quizás por déficit de equipamiento o recursos humanos ?. Sería muy oportuno realizar un análisis comparativo y relacionado de las estadísticas y una investigación

epidemiológica sobre cuáles son las patologías que se derivan tanto dirigidas como las espontáneas hacia los centros de mayor complejidad, y relacionarlas con la capacidad que tienen, o no la tienen, los establecimientos de donde provienen.

Creo que esta situación es una de las razones que no resultan atractivas para la radicación de profesionales, pero la principal es la razón económica por lo que creo que la forma de lograr esa radicación sería, integrando los servicios mediante la organización de una institución autónoma y autárquica del Estado que otorgue a todos los ciudadanos y residentes legales en Misiones, que no tienen cobertura (44 %), de una misma capacidad de pago por las prestaciones que recibe, igual que los que la tienen, utilizando indistintamente los servicios de ambos sectores, haciendo realidad la autogestión de los servicios públicos y la equidad e igualdad en la atención médica, estableciéndose una real competencia de calidad que sirva de atractivo de radicación profesional, sabiendo que cobrará por las prestaciones que realiza y tratará de retener su clientela. No creo que el costo para el Estado sea superior al actual y además podría lograrse la autofinanciación, o al menos una buena parte, y sobre todo poner justicia a los que hasta ahora carecen de cobertura social.

Dr. Marcos Crispín Ortiz



Lic. Cornier Terrazas, Anabel MP 108 (*)

Formas de prevenir el Agotamiento por calor y el Golpe de calor

Ambos, son trastornos ocasionados por el aumento de la temperatura del cuerpo como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas y humedad, también puede ocurrir cuando realizamos un esfuerzo físico intenso (ejercicio) en altas temperaturas, sin correcta ventilación y poco hidratados. En estas situaciones el cuerpo tiene dificultades para regular su temperatura.

El golpe de calor es una forma grave de una lesión por calor y la temperatura del cuerpo alcanza los 40°C o más.

El **agotamiento por calor** es un estadio previo al golpe de calor, hay que reconocerlo para prevenir una situación más grave:

- Sudoración excesiva
- En los bebés puede verse la piel muy irritada por el sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal.
- Piel pálida y fresca
- Sensación de calor sofocante
- Sed intensa y sequedad en la boca
- Calambres musculares
- Agotamiento, cansancio o debilidad
- Dolores de estómago, inapetencia, náuseas o vómitos
- Dolores de cabeza
- Irritabilidad (llanto inconsolable en los más pequeños)
- Mareos o desmayo

El **Golpe de calor**, es una situación más grave aún:

- Temperatura del cuerpo 39°C - 40°C o mayor
- Piel roja, caliente y seca (se agota la transpiración)
- Respiración y frecuencia cardíaca acelerada
- Dolor palpitante de cabeza
- Alteración del estado mental y del comportamiento como: vértigos, mareos desorientación, delirios, confusión o pérdida de conocimiento
- Convulsiones

Para evitar estos cuadros es importante, cuidar la alimentación y la hidratación, sobre todo en aquellos grupos de riesgo.



En el caso de los **bebés**: dar la lactancia con más frecuencia.

En el caso de los **niños, adolescentes, adultos y adultos mayores**: tomar abundante agua segura (potable) y fresca, licuados de frutas naturales, no ofrecer bebidas con cafeína, alto contenido de azúcar (como las gaseosas, jugos concentrados, aguas saborizadas). En cuanto al alcohol, no es conveniente tomar cerveza para aliviar la sed y el calor.

Lo que sí es necesario: es comer comidas frescas, preparaciones con verduras, huevo (hervido, salteado, revuelto, o en tortillas), carnes sin grasas, ensaladas de frutas, frutas frescas, compotas, gelatinas con trozos de fruta, helados caseros de fruta, legumbres, arroz. Es conveniente evitar las comidas que sean pesadas, por ejemplo, aquellas que tienen muchas grasas, como los productos panificados, frituras, fiambres, y embutidos.

También hay otros factores a tener en cuenta... como cuidar el ambiente de la casa evitando prender el horno o hacer aquellas comidas que conllevan mucho tiempo de cocción, ya que se emite más calor. Además, tomar preparaciones calientes como sopas, mucho mate, o té calientes, pueden elevar más la temperatura corporal en estos tiempos.

Conservar adecuadamente tus alimentos y preparaciones, para evitar que con el calor del ambiente, crezcan en ellos bacterias, que pueden generar una intoxicación

alimentaria (produciendo una infección, con vómitos, diarreas, y aumentando el riesgo de deshidratación).

En días de calor, es fundamental una alimentación variada y liviana.

Otros puntos que debemos considerar son:

- Elegir para realizar gimnasia, los horarios de menor calor
- Permanecer en lugares ventilados y frescos
- No exponerse al sol directo, usar sombreros, gorras, y ropas holgadas
- Sentarse y descansar si sienten mareos o fatiga
- En el caso de emergencias asistir al centro de salud más cercano.

Tenes que saber que no hay un alimento que pueda generar en sí los golpes de calor, pero estar deshidratado y mal alimentado puede acelerar los síntomas y la aparición.

Conocer todo esto, te ayudará a disminuir la posibilidad de tener agotamiento por calor, golpes de calor y reducir las emergencias.



De: Cornier Terrazas, Anabel.
Lic. en Nutrición M.P.n°108.

CARRERAS DE POSGRADO

Doctorado en Ciencias de la Salud	Dict. CONEAU N° 437/16
Maestría en Salud Pública	Dict. CONEAU N° 517/19
Maestría en Neuropsicofarmacología Clínica	Res. CONEAU N° 111/18
Maestría en Gerontología Clínica	Sede Buenos Aires: Res. CONEAU N° 123/14 Sede La Rioja: Dic. CONEAU N° 388/13
Especialización en Medicina Legal	Res. CONEAU N° 19/18
Especialización en Nutrición	Res. CONEAU N° 614/17

Consultá también por Diplomaturas y Cursos de Posgrado.

Seguí capacitándote en Fundación Barceló.

informesba@barcelo.edu.ar

barcelo.edu.ar



COLEGIO DE MÉDICOS
DE LA PROVINCIA DE MISIONES

ASESORÍA LEGAL GRATUITA

El Colegio de Médicos de Misiones cuenta con un Gabinete Legal al servicio de todos sus matriculados. El Gabinete legal ofrece asesoría gratuita sobre praxis médica.



*Atiende todos los miércoles a las 16 horas, en la sede actual del Colegio Médico.
Av. Santa Cruz N° 6950 · Posadas. Tel: (0376) 4400433.*

POLLOS Y BAMBÚ EN LUGAR DE TABACO



Misiones registra el 72% de los cultivadores de tabaco del país: 13.891. En su mayoría son familias rurales humildes; padres e hijos que trabajan en un medio agresivo (lluvias, sequías, inundaciones, tormentas de granizo, fuertes vientos).

A las muertes por tabaquismo se suman las graves enfermedades que contraen estas familias rurales: envenenamientos, entumecimiento y lesiones en las manos, afecciones de la vista, cansancio por el uso de herramientas, heridas, intoxicaciones, náuseas, alergias, dolores musculares y mareos. La exposición tóxica a agroquímicos y pesticidas les produce afecciones respiratorias severas, malformaciones cardíacas y renales, epilepsia, infertilidad masculina, ceguera, parálisis cerebral, retraso madurativo, discapacidad intelectual y cáncer. Es una labor dolorosa con muertes y hasta suicidios, que esas familias desearían cambiar, pero no se las ayuda.

Es con ese criterio que en Wanda, la Fundación Sales apoya una iniciativa para que cultivadores de tabaco reemplacen esa actividad por la cría, faena y distribución de pollos. Simultáneamente, con la Fundación Sustentarte promueve en esa comunidad el reemplazo de tabaco por bambú.



¡Vos también podés ayudar!

participa.cancerconciencia.org.ar/wanda



ENTIDAD BINACIONAL
YACYRETA

GENERAMOS EL 14 % DE LA ENERGÍA DEL PAÍS

MÁS SOBRE YACYRETÁ:



ENTIDAD BINACIONAL YACYRETA



@Yacyreta_ar



@Yacyreta_AR



www.yacyreta.org.ar



Esmerada Atención

Atención de Obras Sociales.

Aceptamos todas las Tarjetas de Crédito.

Toma de Presión Arterial.

Medicamentos Ambulatorios y Específicos.

Perfumería y Accesorios.

Envíos a Domicilio.



**Atendido por Profesionales
que Cuidan su Salud.**

(0376) 4437770

La Rioja 1542 - Posadas - Misiones

MED

INDUSTRIAL

VENTAS POR MAYOR Y MENOR DE
INSUMOS MÉDICOS DESCARTABLES

1ERA
EMPRESA DE
PRODUCTOS
MÉDICOS DE
LA PROVINCIA

NUESTROS PRODUCTOS



BARBIJOS DESCARTABLES
ELABORADOS CON TRIPLE CAPA.
CERTIFICADOS POR ANMAT.



COFIAS DESCARTABLES
ELABORADAS CON TELA
SPUNDBOND.



CUBRE ZAPATOS DESCARTABLES
ELABORADOS CON TELA
SPUNDBOND.



CAMISOLINES DESCARTABLES
ELABORADOS CON TELA
SMS/SPUNDBOND.



GUANTES DE LÁTEX
ELABORADOS CON LÁTEX DE
CAUCHO NATURAL.



ALCOHOL EN GEL Y SANITIZANTES
MARCA INFLUENCIA. VARIAS
PRESENTACIONES.



MASCARILLA BLACK SERIES
ELABORADOS CON TRIPLE
CAPA.

CONTACTO

+549 376 436 2770

www.medindustrial.com.ar

info@medindustrial.com.ar

Calle 60 y 229, Parque Industrial
Posadas, Misiones, Argentina