



OSMECON

SALUD

CIRCULO MEDICO DE LOMAS DE ZAMORA

NOTICIAS

Nº 17 - 2008

Prevención - Enfermedades de verano

Verano significa riesgo, principalmente porque en esta época cambian los hábitos alimenticios de las personas, los lugares donde se desplaza la población y el peligro del sol se hace más evidente que durante el resto del año. Además de vacaciones, descanso y diversión, el verano también puede ser sinónimo de enfermedades. La puerta de las enfermedades es la boca y los gérmenes llegan a ella a través de alimentos mal lavados, de las manos sucias, los utensilios contaminados por insectos o por los objetos que los niños recogen del piso y se llevan a la boca.

Tomando la precaución de mantener la higiene personal, del lugar y de las cosas que se consumen se evitan muchas otras complicaciones y gastos. Con el solo hecho de lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño las posibilidades de tomar contacto con los gérmenes se reducen notablemente. Aunque también es importante usar las uñas cortas y limpias, recogerse el cabello para cocinar y usar ropa limpia a la hora de hacerlo.

En cuanto a la higiene de la casa, es

necesario mantener limpia la mesada, los utensilios y los pisos de la cocina. Hay que evitar mezclar la lavandina con detergente o con agua caliente, ya que esto desactiva su poder desinfectante. En el caso de que se prepare con agua, hay que guardarla en un lugar oscuro y usarla dentro de las 24 horas. La basura debe estar alejada de los alimentos y tapada para que no atraiga insectos.

Para lavar los alimentos, si no hay agua potable, se puede colocar dos gotas de lavandina en un litro de agua y dejarla reposar unos 20 minutos antes de usarla. De lo contrario, se debe hervir de tres a cinco minutos. Es común que en el verano se rompa la cadena de frío de los alimentos. Por eso, en el caso de que hayan permanecido fuera de la heladera, no hay que consumirlos. Hay que evitar el contacto de los alimentos crudos con los cocidos, por eso recomiendan usar elementos distintos para cada caso. Mientras que las frutas y las verduras es preferible consumirlas sin piel. Tomando ciertas precauciones es posible evitar estas enfermedades.

- Continúa el programa de "Actividad Física Saludable", los martes y jueves de 8.30 a 9.30 en Action Sport.

- Nueva temporada de los talleres de "Alimentación Saludable" a partir del 7 de Abril.

OSMECON SALUD

Sucursales

CASA CENTRAL

Sáenz 302 esq. Acevedo
9 a 17 hs. - 4109-9000

ADROGUÉ

Diagonal Alte. Brown 1285
9 a 16.30 hs. - 4293-1834

LANÚS OESTE

Ministro Brin 3015
9 a 16.30 hs. - 4241-8034

LLAVALLOL

Antártida Arg 799
10 a 18 hs. - 4298-6271

BANFIELD

Alsina 647
9 a 16.30 hs. - 4202-6509

QUILMES

Brown 641
9 a 16.30 hs. - 4253-5008

Casa Central



4109-9000

EMERGENCIAS EMME ATENCION DE URGENCIAS

En caso de requerir este servicio deberá comunicarse con **EMME al 4292-7262/2636**, tenga a mano el número de socio.



Enfermedades de verano

Infecciones intestinales

Se producen principalmente por la manipulación cruzada de alimentos, es decir, por contaminación de productos crudos como carne o pescado con alimentos listos para consumir como verduras frescas.

Las infecciones intestinales también pueden producirse por alimentos mal cocidos, es decir, que no alcanzan la cocción necesaria para eliminar los microbios que contienen de manera natural.

Asimismo, pueden ser fuente de infecciones estomacales los alimentos en mal estado, ya que producto de las altas temperaturas de los días de verano, o las malas condiciones de conservación de los alimentos en zonas de camping, por ejemplo, algunos productos tienden a descomponerse provocando infecciones.

Las infecciones intestinales dan lugar a cuadros de diarrea aguda simple, que tiene un período de incubación de 48 ó 72 horas, de gastroenteritis cuando existe presencia de vómitos y también a enfermedades más complejas como el síndrome urémico hemolítico (SHU), provocado por la bacteria *Escherichia Coli* 0157 enteropatógena, que afecta especialmente a niños menores de 2 años y que se origina por el consumo de carne mal cocida, la que incluso puede provocar insuficiencia renal crónica.

Por otra parte, el consumo de alimentos -especialmente mariscos- y de agua contaminada por las heces y orina de personas infectadas, es una causa frecuente de hepatitis A, cuyo período de incubación es de 6 semanas y la cual puede ser prevenida asegurando una adecuada higiene del hogar y manipulación de los alimentos que van a ser consumidos.

Quemaduras por exposición al sol

Es esencial que los niños utilicen bloqueadores con factor sobre 30 que sean de primera marca que tienen una patente de investigación detrás y que dan garantía de protección.

Los niños menores de 6 meses no deben utilizar bloqueadores solares porque su piel es tan sensible y permeable que los productos pueden absorberse peligrosamente más allá de la dermis.

Independientemente de la protección a través del uso de bloqueadores solares, la exposición al sol deberá evitarse para los niños y adultos desde las diez de la mañana hasta después de las tres de la tarde.

El golpe de calor

Los problemas de salud también se producen por las altas temperaturas. Cuando el cuerpo no puede soportarlas, pierde la capacidad de sudar y ya no puede enfriarse por sí mismo. Eso es lo que comúnmente se llama golpe de calor.

Éste se caracteriza por una temperatura que supera los 39,5°C en la boca; piel roja, caliente y seca; pulso acelerado; dolor palpitante de cabeza; mareos, náuseas, confusión y hasta pérdida de conciencia.

Para combatir estos síntomas hay que tomar baños de agua fría, beber más líquido, evitar el alcohol, la cafeína y las grandes cantidades de azúcar. No es conveniente tomar bebidas muy frías, ya que pueden producir calambres. Reducir los esfuerzos físicos y protegerse del sol. También es útil usar ropa ligera y clara.

El calor intenso y la falta de higiene aceleran el contagio de las afecciones propias de la época: la diarrea estival, la hepatitis A, la meningitis, el cólera, la conjuntivitis y la otitis.



Alergias y picaduras

Las picaduras de insectos y las alergias son también más frecuentes durante la época estival. Las alergias más comunes son los prurigos, urticarias y el denominado 'shock alérgico', causado por las temidas mordeduras de la avispa.

Las picaduras, en general, se manifiestan con mayor frecuencia en el verano debido al mayor contacto de niños y adultos con ambientes naturales, por lo que es preciso tomar medidas precautorias como el uso de insecticidas no tóxicos y de dispositivos del tipo 'enchufes', para prevenir durante el día y la noche las picaduras de insectos, además de los productos tipificados como repelentes.

¿Qué es la etiqueta de información nutricional de los alimentos?

Las etiquetas de información nutricional intentan dar información sobre el alimento específico envasado.

Las cantidades de grasa, colesterol, sodio, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales están calculadas para una porción típica.

Esta información hace que sea más fácil para el consumidor comprar alimentos que encajen dentro de su plan alimentario y ayuden a controlar la presión arterial, el colesterol, la glucosa en sangre, y el peso. Sin embargo, a veces, leer estas etiquetas puede resultar algo confuso.

Tabla de información nutricional: el tamaño de la porción

El tamaño de la porción o la cantidad de raciones es un cálculo sobre la cantidad del alimento que, típicamente, las personas ingieren en una comida. Esto puede o no ser una porción normal para Ud.

Es importante que preste atención al tamaño de la porción, incluyendo el número de porciones en el envase, y compararlo con cuánto come en realidad.

De esta forma, ayuda al consumidor a identificar cuántas calorías hay en los alimentos que consume y cuál es su contenido nutricional.

Calorías

El número de calorías y gramos de nutrientes son provistos para la porción especificada. Ésta es la parte de la etiqueta de los alimentos en la que encontrarás la cantidad de grasa por porción.

Nutrientes

Esta sección enumera la cantidad diaria de cada nutriente en el envase del alimento. Estos valores cotidianos son los números de referencia que están establecidos por el gobierno y se basan en las recomendaciones vigentes de nutrición. Algunas etiquetas citan los valores diarios con números de referencia que están establecidos por el



gobierno y se basan en las recomendaciones vigentes de base a dietas de 2000 kcal u 8400 kj.

El porcentaje (%) de valores diarios indica la cantidad de un nutriente específico que contiene la porción de un alimento determinado, en comparación con la dosis diaria recomendada.

El porcentaje se basa en una dieta de 2000 calorías. Si necesitas una cantidad de calorías mayor o menor, tus valores diarios serán diferentes.



El porcentaje de valores diarios es una herramienta útil para saber si un alimento posee un contenido alto o bajo de un determinado nutriente, como por ejemplo de grasas o de fibra. Se considera que un producto es una buena fuente de un nutriente en particular si una porción aporta entre el 10% y el 19% del valor diario. Posee un alto contenido de un nutriente determinado si aporta un 20% o más del valor diario. Posee un bajo contenido de ese nutriente si aporta un 5% o menos del valor diario.

Ingredientes

Todos los productos deben presentar una lista de los ingredientes en la etiqueta. Los ingredientes se mencionan en orden descendente por peso, lo que indica que el primer ingrediente es el componente que se encuentra en mayor proporción en el alimento.

Observa la lista de ingredientes para identificar lo que te gustaría evitar, como el aceite de coco o de palma, que tienen un alto contenido de grasas saturadas. También trata de evitar los aceites hidrogenados que tienen un alto contenido de grasas trans.

Éstos no se enumeran por cantidad total en la etiqueta, pero puedes elegir alimentos que no mencionen aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes.

La lista de ingredientes también es un buen lugar para buscar ingredientes saludables para el corazón como la soja; las grasas monoinsaturadas, como el aceite de oliva, de canola o de maní; o los productos integrales como la harina de trigo integral y la avena.

Un vistazo a la declaración de contenido

Otro aspecto a observar de las etiquetas de los alimentos es la declaración de contenido. Algunas etiquetas destacan inscripciones tales como "bajo colesterol" o "libre de grasas".

Estas declaraciones sólo pueden ser usadas si el alimento cumple con algunas estrictas definiciones gubernamentales. Aquí van algunos de los significados de las declaraciones que pueden encontrar en los envases de los productos.

Es muy importante, también, revisar cuidadosamente las etiquetas de los productos, ya que muchos de ellos señalan expresamente, entre otras cosas, que luego de abiertos su duración no es mayor a cuatro o cinco días, incluso refrigerándolos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	CANTIDAD/PORCIÓN	% VD*	CANTIDAD/PORCIÓN	% VD*
TAMAÑO DE PORCIÓN:	GRASA TOTAL	6 g 9%	CARB. TOTALES	22 g 7%
4 GALLETAS (30 g)	GRASA SAT.	3 g 14%	FIBRA	0 g 0%
NÚMERO DE PORCIONES: 1	GRASA TRANS	0 g 0%	AZÚCARES	9 g 3%
CALORÍAS 150	COLESTEROL	0 mg 0%	PROTEÍNA	2 g 3%
CALORÍAS DE LA GRASA 60	SODIO	60 mg 3%		

*PORCENTAJE DE VALOR DIARIO (VD) ESTÁ BASADO EN UNA DIETA DE 2000 CALORÍAS.
HIERRO 4%. NO ES FUENTE SIGNIFICATIVA DE VITAMINAS A, C Y CALCIO.

Celíacos

Es muy importante para el celíaco leer siempre las etiquetas de composición de cada producto, aunque sea de consumo habitual. En caso de duda se recomienda consumir los productos que aparecen en la LISTAS DE ALIMENTOS APTOS PARA LA DIETA DEL CELIACO facilitadas por las Asociaciones de Celíacos.

Logos que identifican productos para celíacos:



Rótulo de los alimentos

En el supermercado, cuando los celíacos quieren comprar alimentos aptos para celíacos (sin gluten), se ven con la dificultad de que muy pocos productos informan en sus etiquetas si contienen o no gluten.

Esto no sucede en otros países, donde existe la Ley, y todos los alimentos deben informar en sus etiquetas si contienen o no gluten.

Cómo interpretar las etiquetas de información nutricional de los alimentos

Declaración – Definición

CUANDO UN ALIMENTO DICE QUE ES:

- ◇ Libre de grasas o libre de azúcar

SIGNIFICA QUE TIENE :

- ◇ menos de 0.5 g de grasas o grasas saturadas por porción.
- ◇ Bajo contenido de grasas = 3 g o menos de grasas totales
- ◇ Contenido reducido o menor contenido de grasas = 25% menos de grasa que la versión común como mínimo.
- ◇ Libre de colesterol = menos de 2 mg por porción.
- ◇ Contenido reducido o menor contenido de colesterol = 25% menos de colesterol que la versión común como mínimo.
- ◇ Libre de calorías = menos de 5 calorías por porción.
- ◇ Bajas calorías = 40 calorías o menos por porción.
- ◇ Light = 1/3 menos de calorías o 50% menos de grasas.

Algunos otros términos importantes que pueden verse en las etiquetas incluyen información sobre la sal:

Declaración - Definición

- ◇ Libre de sodio o de sal = menos de 5 mg de sodio por porción
- ◇ Bajo contenido de sodio = 140 mg de sodio o menos
- ◇ Contenido reducido o menor contenido de sodio = 25% menos de sodio que la versión común como mínimo
- ◇ Light = 50% menos de sodio que la versión regular
- ◇ Sin sal o sin sal agregada = No se agrega sal al producto durante su procesamiento.

Me encanta vivir sin humo



Día Mundial contra el Cáncer 4 de febrero de 2008

♥ Proteja a sus hijos del humo de tabaco ajeno. ♥ Deje que empiecen su vida sin el humo del tabaco ya que "los niños de hoy son el mundo del mañana."
visite www.worldcancercampaign.org



La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que alrededor de 700 millones de niños, casi la mitad de los chicos de todo el mundo, respiran aire contaminado con humo de tabaco, en particular en el hogar. Es por ello que el próximo 4 de febrero el mensaje que se dirigirá a los padres es: "El tabaquismo pasivo es peligroso para su salud y la de su familia. Ofrezca a sus hijos un entorno sin humo de tabaco".

Sr. Asociado:

Reiteramos nota en la que le comunicamos a Ud. que con fecha 1º de Noviembre de 2007, el Director Provincial de Comercio (Ministerio de la Producción del Gobierno de la Provincia de Buenos Aires) ha dispuesto aprobar la modificación del art.25 del Reglamento para el beneficiario presentada por el CIRCULO MEDICO DE LOMAS DE ZAMORA (Osmecon Salud), que rige a partir de esa fecha.

La redacción del nuevo artículo 25 del Reglamento para el beneficiario Osmecon Salud (Círculo Médico de Lomas de Zamora) textualmente dice: "Las modificaciones del presente reglamento como así también las modificaciones en la cartilla orientativa de prestadores que se efectúen en lo sucesivo, serán notificadas a los beneficiarios con una antelación no inferior a sesenta (60) días de su entrada en vigencia. El beneficiario que no aceptare la modificación propuesta tendrá la opción de rescindir sin cargo la relación vinculante.

Las modificaciones referidas en el párrafo anterior que se pudieran realizar, serán notificadas por Osmecon Salud a los beneficiarios mediante cualquiera de las siguientes formas: a) notificación personal; b) correo postal; c) mediante la Revista Osmecon Salud que se distribuye entre los beneficiarios en forma bimestral".-

Saludamos a Ud. muy atentamente.-



MUSCULACION > NATACION > FITNESS GRUPAL
+ 4 SESIONES DE SAUNA
PROMOCION \$ 79 X MES

 

Av. Hipólito Yrigoyen 8740 • 4245-6412 / 4292-2276
www.actionsport.com.ar • info@actionsport.com.ar

Se podrá acceder a la promoción adquiriendo el plan semestral de \$ 474 o mediante el pago de dos cuotas de \$237