



OSMECON

SALUD

CIRCULO MEDICO DE LOMAS DE ZAMORA

NOTICIAS

Nº 20 - 2008



Los ocho controles indispensables de la salud

Las palabras "chequeo médico" se hallan firmemente integradas al concepto que la población urbana tiene sobre la medicina preventiva. Es sabido que toda persona adulta debe realizar una vez al año un control de su estado de salud, el cual debería incluir un exámen médico y un grupo de estudios determinados.

Luego de considerar las enfermedades prevalentes que más se observan en la población general, las estadísticas de salud mundial han definido recientemente, cuáles son los estudios indispensables a efectuar, con criterio de diagnóstico temprano o preventivo.

Analizaremos simple y claramente cuáles son estos estudios, que detectan y qué consecuencia produce la enfermedad que cada uno puede revelar.

Continúa en la contratapa

Taller de cocina saludable

Cronograma de actividades

AGOSTO

Taller de Alimentación saludable.

SEPTIEMBRE

Cocina baja en grasas y colesterol.

OCTUBRE

Cocinando con poca sal.

NOVIEMBRE

Cocina para diabéticos.

Día y horario: Lunes de 18 a 20hs.

Lugar: Casa de la Cultura. Osmecon Salud.



FUNDACION MEDICA
Lomas de Zamora



OSMECON
SALUD

Sumarios

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
ATENCIÓN DE URGENCIAS

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

La alimentación según la edad



Puesto que las necesidades alimenticias de un bebé no son las mismas que las de un adolescente o un anciano, no hay que perder de vista que la dieta ha de estar adaptada a la edad y al estilo de vida de cada persona.

Todos los expertos en nutrición coinciden en que el consumo de alimentos naturales, poco condimentados y de ser posible de temporada, aseguran una alimentación correcta y saludable.

Lo que comemos puede rejuvenecernos o envejecernos prematuramente. Somos la suma de lo que comemos y la manera cómo lo ingerimos, en agradecimiento, angustiados, apurados u otros.

Edad preescolar (desde el nacimiento hasta que el niño va al colegio):

Las necesidades calóricas de los recién nacidos son muy altas, por esta razón la leche materna constituye el alimento más importante durante los primeros meses de vida. Según los expertos un bebé necesita



unas 120 calorías por kilogramo de peso durante los tres primeros meses, aunque esta necesidad va disminuyendo hasta las 105 calorías/kilogramo de peso entre los 9 y 11 meses.

A lo largo de este período el niño está en la fase de crecimiento, de modo que necesita un alto aporte de proteínas, calcio (500-600 miligramos diarios) y hierro (5 y 10 miligramos diarios). De ahí que el consumo de carne, pescado, huevos, cereales, verduras, leche y derivados lácteos sea fundamental para satisfacer las necesidades de su organismo.



Edad escolar, entre los 6 años y la adolescencia:

Una alimentación deficitaria durante este período puede acarrear serios problemas en un futuro.

Además de continuar su acelerado ritmo de crecimiento, el niño despliega una gran actividad mental en el colegio y una importante actividad física derivada de la práctica de deportes o de sus juegos preferidos.

Por esta razón es fundamental el desayuno, que le permitirá empezar el día con energía y obtener un buen rendimiento físico e intelectual.

En las comidas no debe faltar un plato de verduras o arroz, pasta o legumbres, un segundo plato a base de carne o pescado o huevos y, para terminar, fruta de la estación.

Conviene evitar en la dieta del niño el exceso de azúcares e hidratos de carbono, porque esto puede desembocar en problemas de obesidad.



Adolescencia:

Quizás uno de los mayores problemas de esta difícil etapa es la desorganización de las comidas, porque los adolescentes tienden a guiarse por una conducta caprichosa con el consiguiente riesgo de olvidar nutrientes básicos para una correcta alimentación.

Es precisamente durante esta etapa cuando hay que estar atentos porque, guiados por un absurdo deseo de adelgazar, pueden caer en la temida anorexia.

Su esfuerzo mental y el gasto energético exigen una alimentación abundante compuesta por productos sanos.



Edad adulta:

Una vez superada la fase de crecimiento las necesidades nutricionales de la persona se encaminan a reponer la pérdida de sustancias propias de su actividad física. Evidentemente, la alimentación no es igual en todos los adultos, depende de la edad, la complexión física y el tipo de vida que desarrolle (sedentario, activa). En cualquier caso, conviene evitar el exceso de grasas y el exceso de comida en general.

Tercera edad:

Con el paso de los años, la resistencia del organismo ante determinadas sustancias varía y disminuye con la edad, de manera que las pautas alimenticias deben ir encaminadas a evitar la aparición de posibles enfermedades.

El secreto está en realizar una alimentación variada, pero sin caer en los excesos. La ración diaria de calorías no debe ser inferior a las 1.800, pero tampoco hay que llegar a las 3.000, una dieta más propia de una persona activa y de mediana edad.



ESTE INVIERNO NO TE DEJES ESTAR...

VENI AL GYM!!!

SI NO QUERES TERMINAR COMO ELLOS.



H. Yrigoyen 8740 - Lomas de Zamora | 4245-6412 / 4292-2276 | www.actionsport.com.ar

LA EDUCACION VIAL Y LA PERCEPCION DE LOS NIÑOS EN LA VIA PUBLICA



No puede escapar al criterio de los padres la responsabilidad que les cabe respecto a la educación que deben brindar a sus hijos en la comprensión de las señales de tránsito. Es necesario tener en cuenta que los niños conociendo la señalización pueden circular con más seguridad en el tránsito. Basta analizar las características de los niños para comprender la necesidad que tienen de ser instruidos en Educación Vial.

La percepción de los niños en la vía pública:



- Dificultad para localizar con precisión los sonidos que oyen en el tránsito.
- Visión periférica reducida, esto es, la dificultad de ver a su alrededor, siendo necesario que giren su cabecita en dirección al objeto.
- Dificultad para detectar la velocidad del vehículo, por lo menos hasta los 4 ó 5 años.
- Capacidad para realizar solo una cosa o acción a la vez, hasta aproximadamente los 7 años.
- Dificultad para reconocer la distancia de un objeto en la calle hasta alrededor de los 7 años.
- Tendencia a la distracción y al comportamiento imprevisible, a causa de la posibilidad de prestar atención exclusivamente a una única actividad de interés.
- Necesidad de un lapso mayor para procesar información.
- Falta de conocimiento acerca de los lugares seguros para cruzar la calle: ya que siempre debe hacerse por la senda peatonal.

Al estacionar el coche, enseñe a sus hijos a salir de él por la vereda, nunca por la calle.

Procure que estén en lugares seguros, alejados del riesgo de la circulación.

No infrinja ninguna regla de tránsito, delante de su hijo. Le restaría autoridad moral.

Los niños podrán viajar en el asiento trasero del coche sin necesidad de sillas o asientos elevadores cuando sus rodillas alcancen el borde del asiento.

Enseñe al niño a caminar siempre por la vereda, lejos del cordón, prestando atención a las entradas y salidas de coches de los garajes.

Los niños no sienten el peligro. Salen a la calle con la idea de jugar.

Enséñele a cruzar la calle, usando el semáforo y el paso peatonal.


Vigíelos constantemente.

No abra nunca su coche hasta que no esté totalmente parado.

Estos meros ejemplos nos demuestran la necesidad de educar a los niños, ya que las reglas de tránsito fueron hechas por adultos y para adultos y que no siempre son fáciles de entender por los niños, de allí que la tarea de los padres es fundamental para salvaguardar la vida de los mismo. Los adultos no debemos olvidar que debemos educar con el ejemplo.



- 
- 1 Glucemia**
Detección en sangre. Valora el nivel de glúcidos o azúcares circundantes. Su nivel elevado es sinónimo de Diabetes, patología que afecta fundamentalmente los vasos sanguíneos, los riñones y la visión.
 - 2 Colesterol**
Detección en sangre. Determina el nivel de esta grasa perjudicial, el cual al permanecer en cifras altas especialmente el LDL (colesterol malo) altera fundamentalmente la circulación arterial provocando trastornos coronarios con alto riesgo de infarto de miocardio y a nivel cerebral, la temida arteriosclerosis, pariente cercano del Alzheimer por sus manifestaciones clínicas.
 - 3 Control de la tensión arterial**
Los que resulten hipertensos deberán controlar sus cifras periódicamente, debiendo cambiar costumbres alimenticias, como comer sin sal o usar sales modificadas sin sodio. Deberán realizar caminatas de una hora tres veces por semana y permanecer bajo estricto control médico y eventual medicación. La hipertensión arterial ataca los vasos sanguíneos y el corazón con riesgo de producir ataque cardíaco o vasculares cerebrales.
 - 4 Radiografía de torax**
Indispensable para fumadores, pues el tabaco es causa directa de cáncer de pulmón. También para quienes sufren de patologías bronquiales crónicas, cardíacos hipertensos, y quienes por su actividad laboral se hallan expuestos permanentemente a tóxicos ambientales.
 - 5 Mamografía**
Estudio radiográfico cuyo objetivo es detectar el cáncer de mama. Deberá iniciarse a partir de los 30 años y su frecuencia será pautada por el ginecólogo en base a riesgos personales y antecedentes familiares de esta grave enfermedad. A partir de los 60 años es obligatorio repetirlo anualmente.
 - 6 PSA (Antígeno Prostático Específico)**
Marcador biológico masculino de valoración en sangre cuyo propósito es la detección precoz del cáncer de próstata. Indispensable su detección anual a partir de los 50 años, lo que idealmente debería acompañarse con una visita al urólogo.
 - 7 Sangre oculta en materia fecal**
El cáncer de intestino grueso y cólon va aumentando su frecuencia de aparición, relacionado directamente con la inadecuada calidad de los alimentos ingeridos y en especial la cantidad de productos químicos que los acompañan (conservantes, saborizantes, grasas hidrogenadas y otros) Este simple estudio nos puede poner en alerta sobre esta riesgosa enfermedad.
 - 8 Papanicolaoy Colposcopia**
Estudios femeninos que se comenzarán a realizar a partir de los 20 años. El propósito es la detección temprana del cáncer de cuello uterino, patología de alto riesgo muy asociada a la infección genital por el virus HPV (Papiloma Virus Humano). Estos estudios se realizarán durante toda la vida adulta de la mujer.



Concluyendo, debemos mejorar nuestra dieta disminuyendo el consumo de hidratos de carbono (harinas, azúcares y otros), menos alimentos grasos y ultraconservados, menos sal, eliminar el tabaco y el exceso alcohólico si los hay, reducir la tensión emocional y por sobre todas las cosas tratar de vivir mejor cuidando de nuestra salud que es probablemente el bien más preciado que tengamos.

Dr. Carlos Adrián Rassetto
Medico Ginecólogo
Osmecon Salud

