



HOSPITAL DE CLÍNICAS
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN

BOLETÍN ELECTRÓNICO

FCM-UNA

Enero 2023

■ **Nuevos especialistas de Gineco - Obstetricia de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA**

Página 03

■ **Insolación: especialista indica cómo tratar la situación**

Página 14

■ **Los Reyes Magos repartieron mucha alegría y regalos a pacientes pediátricos**

Página 08

■ **La lumbalgia es la causa más frecuente de ausentismo laboral**

Página 23

Comité Editorial FCM UNA

DECANO:

Mgt. Prof. Dr. Osmar Cuenca Torres

VICEDECANO:

Mgt. Prof. Dr. Fabrizio Frutos Porro

DIRECTOR ASISTENCIAL:

Prof. Dr. Jorge Giubi

VICEDIRECTORES:

Dr. Manuel Bernal

Dra. Fátima Ovando

JEFA DEL DPTO. DE COMUNICACIÓN:

Lic. Sara Núñez

EDICIÓN:

Lic. Sara Núñez

Lic. Silvia Velázquez

Lic. Fátima Núñez

Lic. Belén Romero

REDACCIÓN:

Lic. Silvia Velázquez

Lic. Adriana Ojeda

Lic. Viviana Mendoza

Lic. Fátima Núñez

Lic. Belén Romero

Lic. Eva Rojas

Lic. Guido Acosta

Lic. Antonia Delvalle

FOTOGRAFÍA:

Lic. José Franco

Univ. Rebeca Arias

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

Lic. Alejandro Almirón

CONTENIDO

Nuevos especialistas de Gineco - Obstetricia de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA

Página 3

La Facultad de Ciencias Médicas UNA participa de estudio mundial sobre “adicción al trabajo”

Página 4

Inicia preinscripción para los exámenes de Admisión 2023

Página 5

Nuevo especialista egresado del Postgrado de Cirugía Plástica

Página 6

Fructífero año 2022 desde el punto de vista quirúrgico en el Hospital escuela de la FCMUNA

Página 7

Uso de lentes de sol sin protección ultravioleta pueden dañar la vista

Página 8

Los Reyes Magos repartieron mucha alegría y regalos a pacientes pediátricos

Página 8

¡Atención con los alacranes!

Página 9

Displasia de cadera: mundialmente se habla de 1 A 5 casos por cada 1.000 nacimientos

Página 10

Dermatóloga insta a tener en cuenta fototipos de piel para el tratamiento adecuado

Página 11

Ante proliferación de ofertas de depilación láser, dermatóloga brinda recomendaciones

Página 12

Uso de protectores solares según tipo de pieles

Página 13

Insolación: especialista indica cómo tratar la situación

Página 14

Ante cuadros de otitis recomiendan no auto medicarse y buscar ayuda del especialista

Página 15

ARACNOIDISMO: “Las arañas no son agresivas, salvo se sientan amenazadas”

Página 16

Neuróloga de la FCM UNA brinda consejos para contrarrestar los dolores de cabeza y el mal humor en el verano

Página 17

Pesas: mitos y beneficios sobre su uso en el entrenamiento para llevar una vida saludable

Página 18

Cirugía plástica y reconstructiva de la FCMUNA realiza diversidad de procedimientos pediátricos

Página 19

Educar con amor, pero también con límites: Uso de celular en niños y niñas

Página 20

Golpe de calor: Cuidado con las altas temperaturas

Página 20

Complicaciones neurológicas forman parte los síntomas graves de la infección por chikungunya

Página 21

Consejos de Salud Ocular

Página 22

La lumbalgia es la causa más frecuente de ausentismo laboral

Página 23

Instan a iniciar una rutina previa al inicio de clases

Página 25

NUEVOS ESPECIALISTAS DE GINECO - OBSTETRICIA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNA

El Programa de Especialización de Gineco Obstetricia de la FCMUNA, llevó a cabo el examen final de los residentes del cuarto año de todas las sedes, Hospital de Clínicas, Hospital San Pablo y el Hospital Militar, informó el Dr. Guido Zayas Coronel, Secretario Académico de dicho postgrado.

Los nuevos especialistas:

- Dra. María Belén Coria Pimienta
- Dra. María Verónica González Lucero
- Dra. Blanca Andrea Morínigo Macen
- Dr. Jorge Luis María Torres Cardozo
- Dra. Giselle María Añazco López
- Dra. Gabriela Méndez Tullo
- Dra. Luz Paola Orué Morínigo
- Dra. Cynthia Isabel López Paredes
- Dra. Romina Quevedo Carvallo

El graduado de la Carrera de Especialista en Gineco-Obstetricia posee habilidad para realizar la evaluación diagnóstica y terapéutica de las pacientes con enfermedades clínicas asociadas al embarazo. Además, capacidad para desenvolverse hábilmente en los procedimientos obstétricos como atención del parto normal, cesárea, legrados, histerectomía post evento obstétrico inmediato, urgencias de embarazos extrauterinos, control prenatal de alto riesgo y cuenta con óptimas condiciones de realizar las maniobras instrumentales diagnósticas y terapéuticas básicas de la Gineco-obstétrica.

Los nuevos especialistas egresados de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción, deberán asumir con responsabilidad las actividades humanitarias hacia el paciente y practicar con sus colegas los calores de convivencia democrática, dentro del marco de la ética profesional.



LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS UNA PARTICIPA DE ESTUDIO MUNDIAL SOBRE “ADICCIÓN AL TRABAJO”

El Prof. Dr. Julio Torales, docente investigador de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción, está participando, con investigadores de más de 60 países, del mayor estudio mundial sobre la adicción al trabajo realizado hasta la fecha. Hasta ahora, varios miles de personas han participado del estudio, y se ha comenzado a lanzarlo en distintos países.

La investigación cuenta con la participación de expertos líderes mundiales en adicción al trabajo, entre los que se incluyen reconocidos investigadores en adicción, médicos psiquiatras, psicólogos clínicos y psicólogos del trabajo, así como un equipo de más de 100 investigadores de todo el mundo.

ADICCIÓN AL TRABAJO

En los últimos años se ha avanzado considerablemente en la conceptualización y la investigación de la adicción al trabajo. Se define como una adicción conductual, con síntomas similares a los de las adicciones a sustancias, y puede acompañarse de “craving”, síndrome de abstinencia, tolerancia, modificación del estado de ánimo y conflictos y problemas de salud. La adicción al trabajo es uno de los retos más importantes de la salud pública en el siglo XXI.

“En primer lugar, los estudios que examinan la prevalencia de la adicción al trabajo, muestran que es más frecuente que la mayoría de las demás conductas adictivas. Dependiendo del país, entre el 6 y el 20% de los trabajadores podrían estar afectados, y es probable que estas diferencias en la prevalencia estén relacionadas, en cierta medida, con factores a nivel macro, como la regulación del mercado laboral, la estabilidad del empleo y los sistemas de asistencia social; en segundo lugar, la adicción al trabajo está estrictamente relacionada con la elevada carga de trabajo, el estrés laboral crónico y considerable y el agotamiento; además, afecta considerablemente a la dinámica familiar y, en general, produce un funcionamiento social problemático; también suele estar relacionada con una disminución de la productividad, en otras palabras, tiene importantes consecuencias negativas para las personas afectadas, sus allegados y los destinatarios de su trabajo”, explicó el profesional. En la actualidad, existen suficientes premisas empíricas y teóricas para profundizar sobre el tema.



IMPACTO DEL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Uno de los objetivos de la investigación es aportar datos sobre la proporción de los enormes costes del estrés crónico dentro y fuera de los entornos laborales que se atribuyen directamente a la adicción al trabajo en todo el mundo. Y lo que es más importante, se busca entender qué factores contribuyen más a la adicción al trabajo, la depresión relacionada con el trabajo y el agotamiento para desarrollar las mejores prácticas para su prevención y tratamiento. Los resultados de esta investigación pueden proporcionar una base científica para preparar recomendaciones para los gobiernos en relación con las condiciones de trabajo, así como influir en las políticas y procedimientos de las organizaciones en relación con el clima laboral y los valores organizativos para minimizar el riesgo de desarrollo de la adicción al trabajo y mitigar su efecto sobre la salud y el bienestar.

CONCIENCIACIÓN SOBRE LA ADICCIÓN AL TRABAJO

Sin embargo, el público en general sigue disponiendo de poca información al respecto, y muchas personas que luchan contra ella no saben que pueden buscar ayuda. En los últimos años se ha producido un desarrollo sustancial de la investigación sobre este problema. La adicción al trabajo es un tema importante e interesante para un público más amplio y que merece más atención y concienciación.

Esta investigación es importante para poder establecer políticas de cuidado de la salud física y mental de los trabajadores, no importando la profesión que tengan, con miras a una vida más sana y plena.

Carreras de Kinesiología y Fisioterapia, Instrumentación y Área Quirúrgica y Tecnicatura en Podología

INICIA PREINSCRIPCIÓN PARA LOS EXÁMENES DE ADMISIÓN 2023

El 1 de febrero, la Dirección de Admisión de la Facultad de Ciencias Médicas UNA, habilitó el periodo de preinscripción para el proceso de admisión a dichas carreras, debiendo los postulantes completar el formulario digital disponible en la página web oficial de la institución: www.med.una.py apartado Admisión correspondiente a cada una de las carreras.

El Director de Admisión, Prof. Dr. Walter Delgado, explicó que los postulantes que quieran acceder a las carreras tienen tiempo de completar el formulario digital hasta el 17 de febrero. Posterior a esto, todos los que hayan realizado la preinscripción deberán acercar las documentaciones requeridas de forma presencial, del 20 al 24 de febrero, de modo a poder ser habilitados a rendir los exámenes.



“Los postulantes tendrán tiempo entre el 1 de febrero hasta el 17 de febrero, fecha en el cual se cierra el periodo de preinscripción y ya no se podrá acceder; posteriormente deberán acercar las documentaciones solicitadas, también especificadas en la página web”, indicó.

La calendarización del examen unificado de admisión está marcado para:

Lunes 6 de marzo: Biología, Química y Responsabilidad Social Universitaria.

Miércoles 8 de marzo: Comunicación y Ciencias Exactas, asignaturas correspondientes a las carreras de Instrumentación y Área Quirúrgica y Kinesiología y Fisioterapia.

En tanto para Podología son las mismas fechas y materias, exceptuando la asignatura de Química, que no rendirán atendiendo a que tiene un programa diferenciado en contenidos principalmente considerando que es una tecnicatura.

ARANCEL CERO

Es importante recalcar que los egresados de colegios públicos, colegios subvencionados o incluso de colegios privados con vulnerabilidad, pueden aplicar al arancel cero y de esta forma tendrán exonerados el costo establecido para el examen de admisión.

Toda la información referente a la documentación necesaria para la inscripción y requisitos para aplicar el arancel cero, se encuentran disponibles en la web institucional.



NUEVO ESPECIALISTA EGRESADO DEL POSTGRADO DE CIRUGÍA PLÁSTICA

El programa de postgrado de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción cuenta con un nuevo especialista en Cirugía Plástica Reconstructiva y Estética. Se trata del Dr. Pablo Berra, que realizó el postgrado cuyo programa cuenta con altos estándares de calidad, autorizado y certificado por la Sociedad Paraguaya de Cirugía Plástica Reconstructiva y Estética (SPACPRE), y homologado por el Consejo Superior Universitario de la UNA, a fin de brindar una formación de primer nivel.

“El especialista en Cirugía Plástica de la FCMUNA tiene como ventaja que todo tipo de pacientes acuden al Hospital de Clínicas, y se tratan todo tipo de cirugías, ya sean reconstructivas, accidentados, quemados, reconstrucciones por enfermedades cancerígenas y otros. Por año hay un solo puesto y soy el único egresado de este año”, manifestó el nuevo cirujano plástico.

Desde el año 2022 cuentan con pasantías en el extranjero. El primer egresado que fue beneficiado con una pasantía internacional fue el Dr. Elvio Méndez, que fue a Francia durante seis meses. El Dr. Pablo Berra mencionó que dentro de los planes siguen vigente este tipo de intercambios y que se está preparando y postulando para poder continuar con su formación en otro país.

La especialidad de Cirugía Plástica, Reconstructiva y Estética abarca no solo el aspecto reconstructivo, sino también trata de mejorar la anatomía de un cuerpo desde el punto estético y funcional; con el fin de aportar en el proceso de enseñanza-aprendizaje, acorde a los requerimientos, explicó el Prof. Dr. Celso Aldana, encargado de la cátedra y jefe de la Unidad de Cirugía Plástica.

FRUCTÍFERO AÑO 2022 DESDE EL PUNTO DE VISTA QUIRÚRGICO EN EL HOSPITAL ESCUELA DE LA FCMUNA

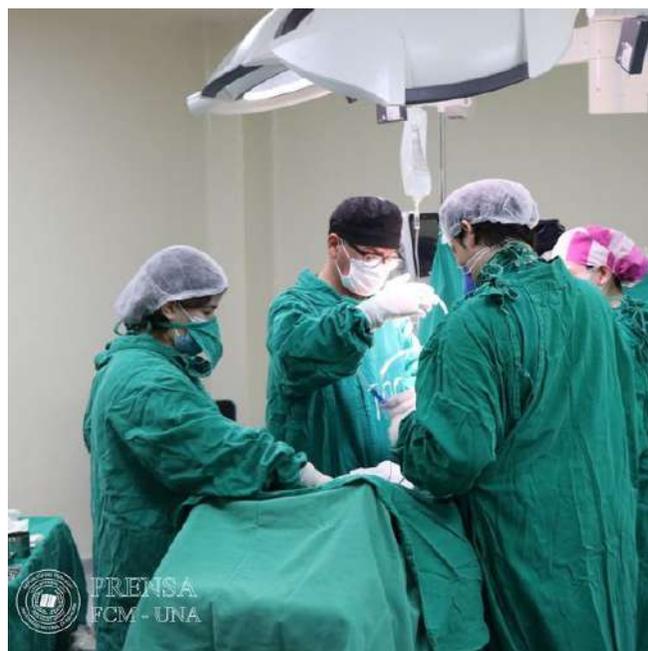
“El 2022 fue muy fructífero desde el punto de vista quirúrgico. Pudimos habilitar nuevos pabellones quirúrgicos después de aproximadamente 10 años de espera; faltaban varios equipamientos e infraestructura. Por la pandemia tuvimos que postergar eso, gracias a la gestión del Decano, Prof. Dr. Osmar Cuenca, y el director del Hospital de Clínicas, Prof. Dr. Jorge Giubi, se pudieron habilitar los quirófanos nuevos, equipados con alta tecnología y dos quirófanos inteligentes”, manifestó la Dra. Ana Collante, jefa del Pabellón Quirúrgico Central de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA, Hospital de Clínicas.

Al presente, el Hospital Escuela cuenta con siete nuevos quirófanos, de los cuales están en pleno funcionamiento tanto para cirugías de baja complejidad y las complejas como trasplantes, cirugías cardíacas; estos quirófanos se suman a los tres quirófanos del antiguo pabellón, destinados exclusivamente para cirugías de urgencia y oftalmológicas.

“Con este cambio de pabellón no solo aumentamos la cantidad de cirugías, sino también la calidad. Hay cirugías de larga duración, cirugías cardíacas, trasplantes que duran entre 7 a 8 horas aproximadamente, neurocirugías, que duran hasta 10 horas inclusive. Todo esto se realiza en un quirófano especial que equipamos cuando hay cirugías de alta complejidad o de urgencias. Aumentamos la cantidad de trasplantes; trasplante renal pediátrico incluso, a pesar de que este no es un pabellón pediátrico, estamos haciendo varias cirugías pediátricas. También por ejemplo para neurocirugías necesitan microscopios y acá tenemos el mejor microscopio”.

PLANES EN PQC PARA EL 2023

En el Pabellón Quirúrgico Central se encuentran en reestructuración con el objetivo de llegar a habilitar más quirófanos, ya que los equipos que se están adquiriendo en la FCMUNA son de última generación, todos de alta complejidad, buscando reajustar todo el sistema, acorde a la necesidad de los pacientes que acuden al hospital.



USO DE LENTES DE SOL SIN PROTECCIÓN ULTRAVIOLETA PUEDEN DAÑAR LA VISTA

Desde cefalea hasta cansancio ocular son las molestias que pueden causar el uso de lentes de sol sin protección ultravioleta ni graduación, en los casos requeridos, manifestó la Dra. Eliana Duarte, Fellow en oftalmología pediátrica y especialista en estrabismo de la Cátedra y Servicio de Oftalmología de la FCMUNA – Hospital de Clínicas.

Adquirir un lente de sol se ha vuelto lo más sencillo. De acuerdo al modelo, tamaño y color se encuentran de todos los precios y de venta ambulatoria inclusive. En ese contexto, la oftalmóloga, sugiere tener en cuenta dos puntos fundamentales: graduación y protección.

“Lo que tenemos que tener en cuenta en el momento de comprar un lente de sol sin receta, es que cumpla con el requisito fundamental que es la protección de los ojos, que garantice una protección real contra los rayos ultravioletas, que son los rayos que producen los efectos más dañinos de la luz solar. El antejo para sol debe contar con protección ultravioleta. Fuera de los espacios de venta controlados, incluso encontramos lentes con graduación, por lo que se recomienda no usarlo si no es requerido; la graduación debe ser neutra para las personas que no lo necesitan”, expresó.

Teniendo en cuenta la intensidad con que se presenta el sol en temporadas veraniegas, la profesional indica que además de proteger la piel, el cabello, la alimentación, la protección de los ojos también es importante, y en este

contexto, el uso de lentes de sol con protección es lo adecuado. Así también evitar la exposición prolongada sin protección (anteojos), que puede alterar la agudeza visual y producir dolor. En cuanto al cuidado de los ojos en el agua de las piscinas o de cauces naturales, la Dra. Duarte, señala que de ser posible se debe evitar abrirlos, por el daño que pueden producir los agentes químicos y biológicos. Y en el caso de ser necesario, el uso de anteojos para agua sería lo recomendable.



LOS REYES MAGOS REPARTIERON MUCHA ALEGRÍA Y REGALOS A PACIENTES PEDIÁTRICOS

En el Día de los Reyes Magos, personas de buen corazón e instituciones llegaron hasta las salas de pediatría del Hospital de Clínicas de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA. Caracterizados con disfraces alegóricos en representación a Melchor, Gaspar y Baltazar, los tres Reyes Magos del Oriente cargados de muchos regalos y alegría, brindaron a todos los pequeños pacientes, que, a pesar de las circunstancias en su salud, retribuyeron su agradecimiento con sonrisas.

Los magos visitaron a los niños y niñas internadas en las salas de pediatría, como así también a los niños en consultorio externo, y guardería, quienes disfrutaron de la compañía de estos personajes representados por seminaristas del Seminario Mayor, y el acompañamiento de la Sra. Mirtha Rivas (Catequista), quien manifestó que la intención de ellos es traer un momento de alegría y gozo en el corazón de cada niño, en especial de los que están internados.

“Este es un momento muy especial para nosotros, después de casi 2 años volvimos a realizarlo, con la divina providencia de Dios y el apoyo de algunos benefactores de buen corazón, que permitieron llegar a todos ellos, en especial a aquellos niños que están en las salas de internación del hospital”, expresó la Sra. Mirtha Rivas.



¡Atención con los alacranes!

EN PARAGUAY SE REGISTRAN ALREDEDOR DE 110 A 120 PICADURAS ANUALES, EN SU MAYORÍA EN EL DEPARTAMENTO CENTRAL

La Prof. Dra. Cristina San Miguel, infectóloga Clínica y especialista en enfermedades zoonóticas de la FCMUNA- Hospital de Clínicas, explicó acerca de las especies de alacranes que hacen su aparición en épocas de altas temperaturas y los cuidados a tener en cuenta para evitar su picadura, en lo posible.

“Los alacranes son artrópodos nocturnos, pero pueden aparecer de día cuando hay altas temperaturas. Viven debajo de cualquier objeto del suelo, principalmente. Existen más de 1600 especies. Una de los más peligrosas es Tityus trivittatus, en guaraní “japeusa”.

Explicó que los venenosos poseen un par de pinzas que utilizan para sujetar a la presa y una cola articulada que en la última porción -llamado telson- produce el veneno. Este se comunica con el aguijón, semejante a una aguja canaliculada por donde se introduce el veneno. Poseen también una pequeña espina más pequeña cerca del aguijón. “Se refugian en grietas de paredes, piso, en rejillas, bajo baldosas, ladrillos, piedras y maderas”, agregó.

En Paraguay se notifican alrededor de 110 a 120 picaduras anuales, en su mayoría de Asunción y Departamento Central. **“Estos datos corresponden a notificaciones obligatorias, pero se estima un elevado subregistro. Y alrededor del 5 % han necesitado antiveneno en el año 2022”**, manifestó.

GRAVEDAD

“El accidente por picadura de escorpión es una URGENCIA MÉDICA, y depende también de factores agravantes como la edad, ya que es más grave en niños; del lugar de la picadura: si está cerca de un vaso sanguíneo o un nervio; y de la especie de alacrán: en embarazadas”, advirtió.

Ante la picadura, una de las primeras medidas es colocar hielo para disminuir el dolor y acudir al centro más cercano donde haya un servicio de urgencias. Es importante recordar que los hospitales regionales, el Instituto de Medicina Tropical, el Centro de Toxicología están preparados para este tipo de accidentes.



FCMUNA

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN SOCIAL
HOSPITAL DE CLÍNICAS - FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN

¡ATENCIÓN CON LOS ALACRANES!

Tenga en cuenta:

- 
- 01 Sacudir las prendas de vestir, revisar el calzado principalmente si quedaron en el suelo.
 - 02 Evitar caminar descalzos.
 - 03 Sacudir las ropas de cama antes de usarlas.
 - 04 Controlar las entradas y salidas de cañería.
 - 05 Cubrir con malla fina rejillas en baños, cocinas y accesos.
 - 06 Si tiene escombros o grupos de maderas, removerlos siempre con guantes.
 - 07 Si los ve, no tocarlos para evitar ser picados.
 - 08 Limpieza periódica de las viviendas y alrededores.
 - 09 Colocar burletes de goma en puertas y ventanas.
 - 10 Utilizar rejillas sanitarias o tapar aquellas que estén conectadas con desagües sanitarios.

Fuente: Prof. Dra. Cristina San Miguel
Infectóloga Clínica. Conferencia en enfermedades zoonóticas
FCMUNA - Hospital de Clínicas

DISPLASIA DE CADERA: MUNDIALMENTE SE HABLA DE 1 A 5 CASOS POR CADA 1.000 NACIMIENTOS

Especialista de la FCM UNA habla sobre la necesidad de la detección de la displasia de cadera antes de los 4 meses y su tratamiento inmediato para prevenir graves secuelas. La displasia de cadera es una de las anomalías más frecuentes presentes al nacimiento ya que mundialmente se habla de 1 a 5 casos por cada 1.000 nacimientos, informó el Dr. Willian Cabañas, jefe de la Unidad de Ortopedia Infantil de la Cátedra y Servicio de Ortopedia y Traumatología de la FCM-UNA y el Hospital de Clínicas.

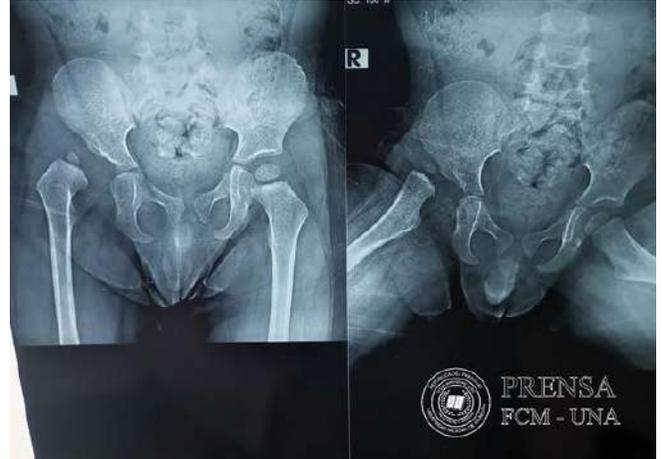
Resaltó la importancia del tratamiento precoz y seguimiento dentro de los dos primeros años de su detección, para evitar complicaciones a futuro.

El cirujano especialista en Ortopedia Pediátrica y Neuro Ortopedia explicó que, entre otras tantas anomalías presentes al nacimiento, en esta patología la cadera se ve afectada en distintos grados. Estas pueden ser desde una leve falta de cobertura, una subluxación y hasta una luxación completa por alteración en tres estructuras: el acetábulo, el fémur o la cápsula articular.

“Debido a este espectro o variedad de presentaciones es que se cambió aquel concepto de luxación congénita de cadera a un nuevo paradigma de displasia de cadera o del desarrollo de cadera o bien enfermedad luxante de cadera, por la razón de que el niño puede nacer con una cadera congruente e ir luxándose a medida que vaya creciendo. Y por las estructuras afectadas, debemos también buscarla en algunos síndromes o condiciones neurológicas para evitar la luxación”, detalló.

El Dr. Cabañas mencionó que una causa específica no se tiene, sino que es más bien multifactorial. Actualmente se maneja más concretamente causas familiares (hereditarias), efecto del espacio intrauterino y otros factores de riesgo ya bien establecido que ayudan al especialista al direccionamiento de la búsqueda más estrictamente, pero no en todos los neonatos con la misma intensidad. Mundialmente los reportes hablan de 1 a 5 casos por cada 1000 nacimientos, señaló al añadir que desconoce si Paraguay tiene una estadística nacional. No obstante, afirmó que en la Unidad de Ortopedia Infantil de la Cátedra y Servicio Ortopedia y Traumatología de la FCM-UNA y el Hospital de Clínicas, cuentan con una alta demanda de cirugías correctivas muy complejas para esta patología.

Comentó que actualmente realizan ecografía a los bebés que llegan al consultorio y presentan sospecha de displasia de cadera o con factores de riesgo. Resaltó que cuando ya se presentan los síntomas evidentes a los padres es señal de que ya llegan tarde a la consulta.



UN DATO IMPORTANTE

El profesional apuntó a que es necesario prestar mayor atención en la primogénita, mujer, que estuvo en posición de nalgas hasta después de la semana 32 de gestación, a casos de oligohidramnios (demasiado poco líquido amniótico alrededor del bebé durante el embarazo). Otros factores de riesgo son los embarazos gemelares o bebés que presenten malformaciones como luxación congénita de rodilla o malformaciones de los pies.

En los primeros meses de vida la detección es por Ecografía, y a partir de los seis meses ya piden una radiografía de cadera.

EL TRATAMIENTO

En países como Suiza, Alemania, Chile y México entre otros, el screening de cadera por medio de ecografía ya está estandarizado; una vez diagnosticada la displasia de cadera antes de 4 meses o 12 semanas, se inicia el tratamiento usando el dispositivo Arnés de Pavlik. El arnés puede usarse hasta la normalización de la cobertura de la cabeza del fémur. El tratamiento prosigue con otro dispositivo llamado férula de windell, después de los 6 meses si es que no se consigue la resolución con el Arnés, y así sucesivamente. Solo hasta después del año de vida es que se puede pensar en una cirugía, aunque sí es compleja la patología puede realizarse antes.

DERMATÓLOGA INSTA A TENER EN CUENTA FOTOTIPOS DE PIEL PARA EL TRATAMIENTO ADECUADO

La Dra. María Lorena Re Domínguez, especialista e instructora docente de la Cátedra y Servicio de Dermatología de la FCMUNA, señala que en el verano estamos mucho más expuestos a las radiaciones ultravioletas propias de la estación, mucho más intensas. En temporada veraniega la mayoría de las actividades son al aire libre como las colonias de vacaciones, actividades deportivas, vacaciones, pileteadas, playa, arroyos, mar y los rayos del sol llegan directamente a la piel; también en el contexto laboral, caminatas, movilidad en bici o moto hasta el puesto de trabajo, o incluso aquellos que trabajan bajo el sol, indistintamente, la profesional insta a brindar cuidados y proteger la piel.

“En este contexto deberíamos tener ciertos cuidados un poquito más especializados por así decir para la piel; para saber cómo, lo importante sería poder consultar con un dermatólogo para definir las individualidades, ya que no todas las personas tienen el mismo tipo de piel; si bien existen los cuidados generales, es importante que cada uno sepa el tipo de piel que tiene para poder brindarle el cuidado adecuado”, expresó.

RECOMENDACIONES

Algunas recomendaciones generales son el uso de jabones que deben ser suaves, sin detergentes, idealmente para no sobresecar la piel; usar siempre alguna crema hidratante, a fin de mantener la capa cutánea indemne, y evitar irritaciones o sobre infecciones; y el uso del protector solar por todas las partes del cuerpo expuestas.

“Se considera una buena protección solar a partir de un factor de protección de 30 para arriba; pieles mucho más claras, de fototipos bastante bajos o claros deberían usar un factor de protección de 50 para arriba, depende mucho del tipo de piel, por eso es importante hacer una consulta profesional para saber específicamente qué protección UV usar, porque existe un tipo de protector solar para cada tipo de piel, para cada necesidad por decirlo así”, señaló.

Sobre el uso de protectores solares explicó que su aplicación debe ser de cada dos a tres horas, a fin de mantener el efecto de protección contra los rayos ultravioletas, ya sean estos en gel, crema, emulsión,



espuma o spray. En el caso de ingresar al agua o hacer deportes aplicar por lo menos 20 minutos antes de modo a que pueda absorber y no se corra con el agua o sudor.

Los horarios de exposición al sol también son importantes. ***“Lo ideal es exponernos antes de las 10 de la mañana y después de las 4 de la tarde, porque en el rango de 10 a 4, las radiaciones ultravioletas son bastante intensas en nuestro país; entonces estamos bastante expuestos a tener quemaduras solares, y con esto evitamos los riesgos a futuro del tener cáncer de piel”.***

Otras medidas son el uso de sombreros, sombrillas, ropas holgadas que cubran la mayor parte de la piel expuesta, con mangas idealmente, anteojos que tengan protección ultravioleta, y la hidratación.

ANTE PROLIFERACIÓN DE OFERTAS DE DEPILACIÓN LÁSER, DERMATÓLOGA BRINDA RECOMENDACIONES

Ante el auge de la depilación con láser la Dra. María Lorena Re Domínguez, dermatóloga y docente instructora de la Cátedra y Servicio de Dermatología de la FCMUNA, señaló que los láseres certificados para depilar, manejados por profesionales dermatólogos entrenados son seguros. Apuntó que se trata de un tratamiento sin mayores contraindicaciones ni efectos secundarios.

La profesional comentó que tanto mujeres como varones, de cualquier edad, se someten por igual a la depilación láser. Instó a las personas a asistir primero a una consulta médica para descartar alguna enfermedad, como algún trastorno hormonal, en que se tenga una inusual mayor cantidad de pelos en zonas, para realizar el correspondiente tratamiento médico a la par de iniciar las sesiones de láser.

Resaltó la importancia de acudir para la depilación a centros dermatológicos o estéticos que estén certificados, que tengan aparatos láser que sean de óptima calidad y respaldo. Igualmente, que estos sean maniobrados por dermatólogos con experiencia, que sabrán actuar ante eventuales efectos secundarios que pudieran aparecer como irritaciones en la piel.

La dermatóloga detalló que existen varios tipos de láser para depilar, siendo el más eficaz el láser con diodo. Respecto al resultado esperado, apuntó que se produce una eliminación de aproximadamente del 80 al 85 por ciento de la cantidad de pelos de la zona tratada. ***“No existe ningún procedimiento láser que va a tener un resultado del 100 por ciento de depilación completa y definitiva, es decir, que no vaya a crecer de nuevo ningún pelito; para un mejor resultado se requiere de entre 8 a 12 sesiones, con intervalos de 30 a 45 días, más un retoque cada tres a seis meses aproximadamente”.***



CONTRAINDICACIONES

La especialista señaló que en general no existen mayormente contraindicaciones excepto si uno tiene la zona a depilar irritada, infectada o con algún tipo de lesión. ***“Los láseres certificados para depilar, manejados por profesionales dermatólogos con experiencia en el tema, son seguros; el láser no penetra más allá de la capa de la piel, el mismo actúa sobre el folículo piloso, es decir, sobre la raíz del pelo, que por un efecto de fototermólisis selectiva va destruyendo los pelos y las raíces; no produce daño en otras estructuras circundantes”***, explicó.

Finalmente manifestó la importancia de cuidar la piel antes y después del tratamiento, evitando tomar sol tres días antes y hasta cinco días después de la depilación láser, para evitar irritaciones en la zona a tratar, aconsejando a su vez el uso de protectores solares.

Tampoco se recomienda depilarse con cera antes, pero sí uno a dos días previos a la depilación láser se debe afeitar la zona con maquinilla para eliminar el vello que está por encima de la piel porque al ser quemado puede ocasionar daños.

Dermatología del Hospital de Clínicas de la FCM UNA

USO DE PROTECTORES SOLARES SEGÚN TIPO DE PIELES

La Dra. Rosalba Riveros, especialista de la Cátedra y Servicio de Dermatología de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA, señala que el uso de protectores solares o bloqueadores solares debe ser diario y no solamente cuando vamos a la playa o a las piletas.

Refiere que la aplicación adecuada depende del tipo de piel de cada persona, aunque según el clima paraguayo, el factor de protección solar es de 50 generalmente.

“Los tipos de pieles se basan en cómo reacciona la piel de cada persona al sol; y es cuando hablamos de los fototipos que incluye tono y características; que encontramos 6, por mencionar el fototipo 1 es el que nunca se broncea, se quema y se pone rojo, y el fototipo más alto es el que es más oscuro, entonces en base al fototipo que presente se indica el protector solar que va a proteger la piel, evitando se ponga rojo y se queme”

Su aplicación debe ser diaria, y todas las personas deben tener el hábito de usarlo para proteger la piel; ayudan a cuidar la piel contra los daños a largo plazo, como arrugas o quemaduras solares, y reduce el riesgo de cáncer de piel. Siempre es recomendable usarlo desde las 7 de la mañana hasta las 5 de la tarde, y retocar cada dos a tres horas, y más seguido si uno está en la playa, o en un lugar donde haya arena, agua o nieve, así mismo las personas que trabajan bajo el sol.

En cuanto a los bronceadores, la dermatóloga explica que no recomiendan su uso por los bajos niveles de protección.

“Como profesionales no recomendamos el uso de bronceadores; se debe saber que si se busca un tono bronceado a la piel, con el uso de protectores también se puede lograr, lo ideal es proteger a la piel de quemaduras, las que a futuro pueden ocasionar daños como el cáncer de piel; y generalmente los bronceadores vienen con un factor de protección solar baja, de 5 a 8 que no protegen nada la piel. Incluso ya se cuentan con prendas o ropas que son fabricadas con filtros contra las radiaciones ultravioletas”, expone la Dra. Riveros.

Finalmente, como recomendación, apunta a que si se puede evitar la exposición al sol en los horarios no recomendables, que son de 10 de la mañana a 4 de la tarde, se evite hacerlo. De lo contrario, reforzar con otros cuidados, además del protector solar, usando ropas cómodas, de mangas largas, que cubran la piel expuesta; utilizar sombreros de alas anchas, lentes de sol con protección solar y mantenerse hidratado.



INSOLACIÓN: ESPECIALISTA INDICA CÓMO TRATAR LA SITUACIÓN

La insolación es un trastorno causado por el calor, y atendiendo a las temperaturas elevadas, entre 40 a 45 grados, a los que llegamos en el país, el Dr. Ramón Augusto Melo Cardozo, médico internista y jefe de residentes de la III Cátedra de Clínica Médica del Hospital de Clínicas de la FCMUNA, refiere cuidados para evitar caer a esta entidad de descompensación, bastante peligrosa y potencialmente mortal.

“Paraguay como tal tiene temperaturas demasiado altas de incluso más de 40 grados, a los que diariamente estamos expuestos y que debemos tener en cuenta, puede ser peligroso para la salud generando una insolación, entre uno de los trastornos causados por el calor”.

El profesional explica que la insolación básicamente ocurre cuando los mecanismos de compensación para el calor del cuerpo pierden totalmente el control sobre estos, por lo cual el cuerpo empieza a producir ciertos síntomas, que en etapas iniciales empiezan a afectar normalmente todo lo que es el área neurológica.

“El estado de descompensación suele comenzar con mareos, náuseas, visión borrosa, y la sudoración empieza a fallar; es importante mencionar que esta entidad es bastante peligrosa y es potencialmente mortal; no es algo que una persona debería minimizar”

TRATAMIENTO

Cuando una persona se percató que está mucho tiempo bajo el calor, el sudor ya no le es suficiente y empieza a sentir mareos, náuseas y visión borrosa, lo primero que debe hacer es ubicarse en un lugar donde pueda refrescarse, ya sea una bajo una sombra, un espacio aireado, tomar agua, y ponerse un paño mojado en la nuca y las axilas para refrescar el cuerpo. En el caso de estar en etapa tardía, que



es cuando la persona se desmaya, los pasos son los mismos, se debe refrescar el cuerpo de la persona, disminuir el calor corporal con paño mojado fresco, no se debe utilizar hielo, solo líquidos naturales y contactar con el servicio de emergencias.

RECOMENDACIONES

Siempre la mejor forma de evitar llegar a una insolación es evitando el calor.

“Es preferible evitar realizar actividades ya sea deportivas o recreativas bajo el sol en los horarios considerados de mayor pico de calor que son de 10 de la mañana a 4 de la tarde; especialmente aquellas personas que poseen patologías de base; si uno desea hacer actividades lo mejor es que sean en zonas climatizadas o bajo techo; en cuanto a los trabajadores esenciales como por ejemplo, albañiles, vendedores ambulantes, lo recomendable es resguardarse del calor, utilizar ropas livianas y largas, camisas de algodón, kepis, protector solar, y lo principal el consumo de agua, líquidos, una buena cantidad sería de 3 litros en una persona sana, es lo mínimo recomendable”, puntualizó.

ANTE CUADROS DE OTITIS RECOMIENDAN NO AUTO MEDICARSE Y BUSCAR AYUDA DEL ESPECIALISTA

Es importante no automedicarse, buscar la ayuda del médico y no introducir ningún tipo de objeto al conducto auditivo, son recomendaciones brindadas por el especialista de la Cátedra y Servicio de Otorrinolarinología de la FCM-UNA.

El Dr. Raúl Tornaco, indicó que cada tratamiento es diferente para cada tipo de patología, atendiendo a que en este período existen muchas consultas por otitis, sea la externa, media o por hongos, que aparecen por varias causas. **“Comezón, sensación de oído tapado o dolor, son motivos que deben llamar la atención para que la persona busque ayuda del especialista y que no se automedicarse, pues se debe determinar correctamente que tipo de patología y así ofrecer el tratamiento adecuado para el cuadro específico”**, manifestó el especialista.

La Otitis Externa o del nadador es una patología muy frecuente en esta época de verano, que ante el exceso de calor se opta en acudir a los arroyos o utilizar más las piscinas; y el hecho de estar en contacto, el oído con el agua, puede favorecer en la aparición de infección del oído. Se caracteriza por la infección del oído por gérmenes, que son las pseudomonas eruginosas, que al ingresar agua al oído sirve como ambiente propicio para que se produzca la infección, que produce mucho dolor, incluso darse la salida de secreción.

En tanto, la Otitis Media, puede darse por cuadros gripales, sea por covid-19 o influenza. Da como una sensación de oído tapado, zumbidos y dolor leve; y de acuerdo a su evolución puede llegar a la infección.

El otro tipo de infección del oído es la causada por hongos; esto puede darse como causa de la otitis externa, que puede sobre infectarse por hongos, lo cual puede darse con picazón, es otro de los signos a tener en cuenta para acudir a la consulta para poder diferenciar entre hongo o dermatitis del oído.



ARACNOIDISMO: “LAS ARAÑAS NO SON AGRESIVAS, SALVO SE SIENTAN AMENAZADAS”

La Prof. Dra. Cristina San Miguel, infectóloga clínica y especialista en enfermedades zoonóticas de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA, explicó, **“se denomina aracnoidismo a las picaduras de arañas y la signo - sintomatología que puede ocasionar. A pesar del subregistro, existen notificaciones de picaduras de arañas de 50 a 60 pacientes al año, de los cuales cierto porcentaje necesita antiveneno por instalación de un cuadro grave”**.

Las arañas son depredadoras de insectos, no son agresivas, salvo que se sientan amenazadas y el accidente ocurre generalmente cuando son aplastadas contra el cuerpo, detalló la Prof. Dra. San Miguel. En la parte anterior (cefalotórax) presenta lo que se denomina quelíceros, que son semejantes a colmillos encargados de inocular el veneno. Esta sustancia tóxica perfora los tejidos de sus presas o el humano. Muchas se clasifican de acuerdo a la disposición de esos quelíceros.

ESPECIES

Viuda negra (*Latrodectus*), toda negra con el abdomen globular con una mancha roja. Tiene de 1 a 3 cm. Si bien posee diferentes manifestaciones, pueden ser altamente tóxicas evolucionando a cuadros con severo compromiso cardiovascular y respiratorio. Si el paciente confirmó el accidente debe consultar de inmediato al centro médico más cercano.

Araña marrón de los rincones (*Loxosceles*), o también ‘violinista’ porque en la región dorsal presenta como un violín invertido, puede medir de 1 a 2 cm, y con sus patas extendidas hasta 4 cm. En un 80% se produce una necrosis local en el lugar de la picadura, que evoluciona a una úlcera rodeada de vesículas que tarda de 15 a 20 días en recuperarse. En ocasiones puede evolucionar a un edema importante, hasta un cuadro hemolítico muy grave.

Ñandu pakova (*Phoneutria*) araña de los bananeros, puede llegar a medir hasta 20 cm. Sus manifestaciones son edema, enrojecimiento y adormecimiento en el lugar de la picadura. En casos menos frecuentes, alteraciones cardíacas, respiratorias que requieran urgencia médica.

Arañas de jardín (*Lycosa*), producen destrucción del tejido local, en el lugar aparece una úlcera con vesículas alrededor que tarda en recuperarse hasta que evoluciona a una escara.

Araña Pollito, Ñandú Kavaju o Tarántula no es tóxica, pero es grande y cubierta de espinillas. Es depredadora de insectos; pero cuando se ve amenazada, libera al aire esas espinillas que se adhieren a la piel del animal o del hombre y ocasionan irritación y/o reacción alérgica que afecta piel, mucosa y aparato respiratorio. **“Cada paciente con sus comorbilidades, o dependiendo de la edad, lo manifiesta con diferentes grados de severidad”**, dijo finalmente la Prof. Dra. San Miguel.



FCMUNA

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN SOCIAL
HOSPITAL DE CLÍNICAS, FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL URUGUAY

PICADURA DE ARAÑAS

¿Cómo prevenir?

- 01 Inspección de objetos que no se usan en mucho tiempo: valijas, bolsos, cajones, muebles viejos, escombros, troncos caídos, piedras y otros.
- 02 Al introducir las manos en huecos usuales, sacudir prendas, zapatos, alejar camas de las paredes. Colocar alambre de tejido en puertas y ventanas.
- 03 En zonas rurales usar botas. Revocar paredes para que no tengan grietas.
- 04 Con respecto a ñandú pakova: tener especial cuidado en la manipulación y transporte de frutas, cachos de bananas, y entre las hojas de las plantas (bananero, palmeras).
- 05 Aseo de viviendas.

Ñandú pakova (*Phoneutria*)

Acciones que deben evitarse

- NO aplastar la araña contra la piel (no aplastarla si la ven sobre la piel).
- NO perforar, quemar o aplicar sustancias irritantes en el lugar de la picadura
- NO succionar el lugar de picadura.

Fuente: Prof. Dra. Cristina San Miguel
Infectóloga Clínica, Concurrencia en enfermedades zoonóticas
FCMUNA - Hospital de Clínicas

NEURÓLOGA DE LA FCM UNA BRINDA CONSEJOS PARA CONTRARRESTAR LOS DOLORES DE CABEZA Y EL MAL HUMOR EN EL VERANO

El calor favorece el aumento de los dolores de cabeza y hasta pone de mal humor a las personas, advirtió la Dra. Noelia Obelar, residente de tercer año del Departamento de Neurología del Hospital de Clínicas de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA. Al respecto, brindó algunos consejos.

La médica manifestó que durante el verano puede registrarse mayor número de episodios de cefalea. Detalló que esto ocurre porque, con el aumento de la temperatura, hay vasodilatación que contribuye a que se incrementen los episodios de dolores de cabeza.

A esto se suma que la época estival suele estar cargada de actividades que pueden contribuir a aumentar el estrés, pero también se dan las vacaciones que implican en ocasiones la exposición por horas bajo el sol. También algunos exageran con el consumo de alimentos y de alcohol, éste último que puede provocar deshidratación que lleva a la cefalea.

Otros factores desencadenantes de los dolores de cabeza pueden ser los cambios bruscos de temperatura como suele ser común, de estar bajo el sol ingresar a un lugar con acondicionador de aire muy frío y viceversa. Además, la mala calidad de sueño, que de por sí, o, en conjunto con los otros factores también empeora el estado de ánimo de las personas, que parecen estar de peor humor.

CONSEJOS

La especialista brindó algunos consejos para tratar de paliar los malos momentos que pueden hacernos pasar las altas temperaturas. Citó en-



tre ellas la de mantenerse hidratado preferentemente con agua, teniendo en cuenta que el dolor de cabeza suele ser un síntoma de deshidratación.

Igualmente, insta a evitar la exposición en horarios de extremo calor, generalmente entre las 10:00 y 16:00 horas. En caso de tener que salir en esta franja horaria recomienda usar ropa holgada, de colores claros, señalando que los colores oscuros absorben el calor con lo que aumenta la temperatura corporal y favorece el dolor de cabeza.

La médica también recomendó el uso de sombreros, lentes de sol, protector solar que no tenga un aroma fuerte ya que los olores intensos también favorecen los dolores de cabeza. Elegir alimentos frescos, en vez de los conservados, evitar el abuso del alcohol, la automedicación y realizar un buen descanso, en ambiente fresco en lo posible.

PESAS: MITOS Y BENEFICIOS SOBRE SU USO EN EL ENTRENAMIENTO PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

El entrenamiento con pesas ofrece grandes beneficios para la salud, ayudan a eliminar grasa, reducir el estrés y evitar ciertas enfermedades. En ese contexto, el Lic. Ernesto Lucas, jefe del Dpto. Asistencial de Kinesiología y Fisioterapia del Hospital de Clínicas de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA, menciona que existen muchos mitos sobre su uso, que podrían deberse a la manera incorrecta de su utilización en el entrenamiento, y que al contrario tiene grandes beneficios tanto para una persona como para una que sufre alguna dolencia.

“Existen muchos mitos en relación a la utilización de pesas, como que puede dañar el cartílago de crecimiento en los menores de edad, o que no es recomendable para las mujeres, por ejemplo, pero debemos decir que esos mitos no son ciertos; los niños en etapa de crecimiento pueden ir al gimnasio y pueden hacer entrenamiento con resistencia, entrenamiento con pesas, lo que cambia es el énfasis que se le da; normalmente los niños pueden utilizar mancuernas, barras, pesas, pero lo deberían hacer con un énfasis de corrección de la técnica o aprendizaje de la técnica en el uso de las pesas; en relación a las mujeres, no existe una contraindicación particular, es más, últimamente vemos mucho la cultura de la vida sana donde la mujer es la protagonista, el único detalle a tener en cuenta con la mujer es la coordinación que deben tener con los ciclos menstruales, puesto que la condición puede variar el rendimiento, considerando que la anatomía de la pelvis de la mujer es un poco más amplia que la del varón”, explicó el profesional.

FUERZA VELOCIDAD, FUERZA RESISTENCIA, FUERZA POTENCIA

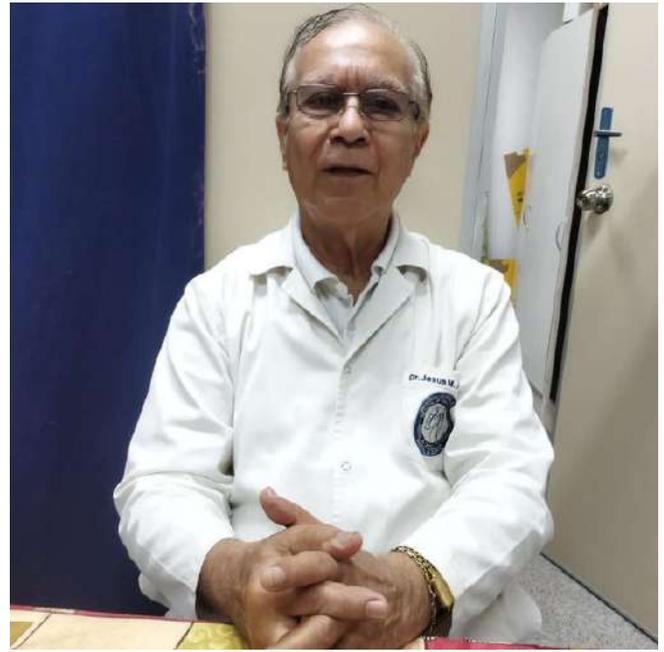
El Lic. Lucas, explica que lo más importante es estimular a las personas a realizar actividades físicas y desmitificar a las pesas como algo malo o que solo son utilizadas para ganar gran musculatura. En el cuerpo humano existen lo que se llaman las capacidades físicas básicas y las complementarias; dentro de las capacidades físicas básicas existe la fuerza muscular, que es la capacidad física básica que nos mantiene sanos, y la única forma de obtener fuerza muscular es realizando ejercicios de resistencia; y en ella encontramos 3 tipos: fuerza resistencia, fuerza potencia y fuerza velocidad; la única forma de lograr fuerza independientemente a eso, es ofreciéndole un estrés al músculo, que se adapta al estrés que recibe y una de esas estrategias de estímulo es la utilización de pesas.



“La pesa es una parte del entrenamiento y normalmente están enfocados hacia el aspecto de lo que es la fuerza potencia; pero hay que tener en cuenta que también existen la fuerza velocidad y la fuerza resistencia; hay personas que duran mucho tiempo haciendo una actividad o tienen mayor habilidad de movimiento o que son más rápidas en una actividad, entonces desarrollar cualquiera de los tres tipos de fuerzas son importantes, tanto para una persona sana como para una persona que tenga algún tipo de dolencia y se quiera reincorporar a su actividad de la vida diaria”.

En el contexto del dolor, manifiesta que es importante no solo eliminar el dolor sino buscar la causa; y es lo que se observa mucho en los consultorios, el 80%, que el paciente acude para eliminar la dolencia a través de fármacos y pastillas, pero lo ideal es que cualquier persona que tiene dolor no solamente busque el alivio, sino que no se vuelva a repetir.

Finalmente, el especialista insiste que es importante el estímulo para la realización de actividades físicas y evitar de este modo las enfermedades no transmisibles o ENT, como la artrosis, la lumbalgia, la diabetes, la hipertensión, el cáncer, que no se transmiten y que son altamente prevenibles, entonces la clave para salir de esto es básicamente la educación del paciente y la actividad física.



CIRUGÍA PLÁSTICA Y RECONSTRUCTIVA DE LA FCMUNA REALIZA DIVERSIDAD DE PROCEDIMIENTOS PEDIÁTRICOS

La Unidad de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva de la FCM-UNA actualmente convoca de manera permanente a pacientes pediátricos con fisura labio alveolo palatina que requieren de cirugías reconstructivas, pero también existe una amplia diversidad de otras afecciones que son tratadas allí.

“Las malformaciones son múltiples, no solamente la de fisura labial palatina. Existen 15 malformaciones en el rostro, tales como malformaciones craneofaciales, algunas más frecuentes como la de fisura labio palatina y otras que son menos frecuentes, pero todas ellas pueden ser tratadas”, manifestó el Prof. Dr. Jesús Amarilla, especialista y docente de dicha Unidad.

Con relación a otras patologías, como por ejemplo cicatrices post accidentes de tránsito, cicatrices post quemaduras, el docente dijo que también son tratadas en el hospital escuela de la FCMUNA.

Alegó que en la Unidad de Cirugía Plástica y Reconstructiva, los profesionales intentan que todo se haga de la mejor manera posible y trabajan en conjunto, con un equipo de múltiples especialistas. ***“No es solamente el cirujano plástico quien interviene en estos casos, sino que también con ayuda de los colegas pediatras, otras veces de la parte psicología, de fonoaudiología, neonatología, otorrinolaringología y más. Es un tratamiento que brindamos de forma interdisciplinaria, tratamos de que la cirugía sea lo más segura porque en primer lugar se trata de un hospital universitario, se tiene que hacer como corresponde”.***

EDUCAR CON AMOR, PERO TAMBIÉN CON LÍMITES: USO DE CELULAR EN NIÑOS Y NIÑAS

Desde el Departamento de Psicología de la FCMUNA, la Lic. Viviana Reiser psicopedagoga y psicóloga clínica, explicó sobre los aspectos relacionados a la crianza de los niños y niñas, especialmente en el uso de celular en los que inician la etapa escolar y bebés.

“Es una cuestión que no pasa por el niño, es como si todo se coloca sobre el hijo: mi hijo quiere, mi hijo pide, mi hijo necesita, mi hijo sabe usar el celular más que yo, ¿cómo no le voy a dar? No es porque el niño sea superdotado que sabe usar el celular, es porque es el único estímulo que probablemente se le está dando, entonces por supuesto, está obsesionado con ese estímulo, descubre y baja las aplicaciones, utiliza y cambia a su antojo, esto asombra a los padres”, afirmó.

Los niños, ya sean menores de dos años o en edad escolar, no tienen por qué usar el celular, ya que el niño todavía no tiene la capacidad de usarlo e incluso puede ser perjudicial para su desarrollo natural.

“El uso de aparatos celulares es cuestión de los padres. Aquí el niño ya es prácticamente una víctima de una situación en donde los padres creen que es lo mejor que



están haciendo o que los tiempos cambiaron, se escucha mucho decir a los padres: ¡hoy estamos en tiempos diferentes, en una sociedad diferente, adelantados, entonces debemos dar a nuestros hijos situaciones adelantadas! Debemos quemar etapas con nuestros niños, con un lego, con juegos de mesa, ajedrez, juegos didácticos, hacer conocer los juegos infantiles que hagan trabajar la motricidad, la mente y el desarrollo en general”, aseveró.

GOLPE DE CALOR: CUIDADO CON LAS ALTAS TEMPERATURAS

El golpe de calor ocurre por el aumento de la temperatura corporal que alcanza niveles superiores a los 40°C, haciendo que los mecanismos reguladores del calor queden superados, produciendo fallas en el organismo y entren en shock, por lo que la atención debe ser rápida.

Entre los síntomas más comunes que esto ocasiona se pueden citar temperatura corporal elevada, dolor de cabeza, mareos, presión baja, desorientación, convulsiones y alucinaciones.

Para su tratamiento, lo primero que se debe hacer es llevar a la persona afectada al aire libre, con sombra y pudiendo sacar todo lo que tenga contacto con la piel, posterior a eso se le aplica agua fría por la piel, buscando estimular el sudor.

Otras técnicas que pueden emplearse son: colocar bolsas de hielo en cuello, ingle y axilas, a menudo son necesarios líquidos intravenosos, requiriendo de una asistencia médica de emergencia.

FORMAS DE EVITAR EL GOLPE DE CALOR:

Es importante no pasar de una temperatura extrema a otra. Mantenerse en lugares frescos o bajo la sombra. Hidratarse bien, lo ideal es tomar entre 2 a 4 litros de agua por día. No realizar ejercicio entre las 10:00 y 16:00 hs. Utilizar ropas ligeras de colores claros. Utilizar sombrillas, sombreros y protector solar.

Tener una alimentación liviana y fresca, con ensaladas (zanahoria, pepino, lechuga, entre otros), y frutas de estación como sandías y melones, que ayudan a reponer minerales y electrolitos que necesita el cuerpo.





COMPLICACIONES NEUROLÓGICAS FORMAN PARTE LOS SÍNTOMAS GRAVES DE LA INFECCIÓN POR CHIKUNGUNYA

Las complicaciones neurológicas forman parte los síntomas graves de la infección por chikungunya, aunque son menos frecuentes que los otros síntomas, pueden presentarse sobre todo en lo menos de 10 años y mayores de 65 años y en pacientes con patologías de base como la hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas, renales y otros.

Al respecto, la Dra. Noelia Obelar, residente de tercer año del Departamento de Neurología del Hospital Escuela de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA, explicó ***“La enfermedad tiene una fase aguda, sub aguda y crónica. En la fase aguda, las complicaciones neurológicas que pueden presentarse son la encefalopatía y la encefalitis”***, éstas se manifiestan como alteraciones de la conciencia, convulsiones, alucinaciones.

En la fase subaguda, que va desde los días 7-10 hasta los 3 meses, los síntomas neurológicos pueden ser por afectación de los nervios o de la médula espinal. ***“En estos casos los síntomas recordados pueden ser debilidad en las piernas, los brazos, hormigueos, dificultad para caminar, para orinar, para ir de cuerpo. También pueden afectarse los nervios que controlan la respiración, la deglución, manifestando el paciente dificultad respiratoria o problemas para tragar los alimentos”***, agregó.

Otras complicaciones de esta fase pueden ser las lesiones en el cerebro que causan síntomas similares al ACV (accidente cerebro vascular), lesión del nervio óptico, produciendo disminución de la visión y dolor ocular. Además, en la fase crónica se reportan los síntomas depresivos, fatiga, síntomas psiquiátricos en general.

La fase crónica de la chikungunya ya va desde los 3 meses en adelante y puede durar hasta 3 años, por lo cual es importante consultar con el profesional médico en caso de presentar algún síntoma continuo, que no se alivia o que interfiere con la vida cotidiana.

CONSEJOS DE SALUD OCULAR

Durante el verano aumenta habitualmente el tiempo de exposición a la luminosidad ambiental, así como otras situaciones que generan una serie de amenazas para la salud ocular; es por eso que el Dr. Juan Carlos Ginés, médico oftalmólogo cirujano de la Facultad de Ciencias Médicas del Hospital de Clínicas, brinda importantes recomendaciones a tener en cuenta para el cuidado de los ojos.

“El verano es la época de año en la que el sol está más cerca de la tierra y, por tanto, la radiación ultravioleta aumenta de forma considerable, constituyéndose de esta forma en un peligro tanto para la piel como para los ojos. Entonces hay que enfocarse en los múltiples factores que aumentan el riesgo de molestias o enfermedades oculares y en los diferentes aspectos a tener en cuenta para la prevención y así poder disfrutar de un verano sin inconvenientes”.

El Sol. La exposición prolongada a situaciones de mucha luminosidad puede producir alteraciones en diferentes estructuras oculares; la conjuntiva (parte blanca) y la córnea (parte transparente) pueden irritarse produciendo como consecuencia una queratitis, en el caso de la córnea.

“El mecanismo que protege el interior de nuestro ojo evitando la entrada de la radiación solar que pudiera afectar la retina, es el cierre de la pupila mediante un sistema neurológico que activa el esfínter del iris. En condiciones de baja luminosidad la pupila se dilata para permitir la entrada de más luz al ojo. Cuando no se utilizan lentes protectores solares - con filtros para la radiación solar adecuados y certificados, la pupila se dilata (por encontrarse disminuida la entrada de luz al ojo) pero no se evita la entrada de los rayos solares perteneciente al espectro dañino de la luz, lo que en realidad es peor, ya que de no usar la protección por lo menos el mismo cuerpo se encarga de obstaculizar la entrada de radiación solar al cerrar las pupilas”, explicó el Dr. Ginés.

Cuando la exposición a una alta luminosidad es prolongada, el cuerpo intenta disminuir la exposición mediante la contracción del músculo orbicular que se encuentra alrededor de los ojos y los párpados. ***“Al contraerse se frunce el ceño y disminuye la hendidura palpebral como un reflejo de protección. La contractura prolongada de estos músculos puede producir dolores de cabeza”,*** agregó.

En la piscina. El tratamiento del agua con cloro y otras sustancias produce una alta irritabilidad de los ojos al estar los mismos expuestos a ellos; ***“Además pueden constituirse en vehículo de transmisión de diferentes gérmenes produciendo conjuntivitis bacterianas agudas”,*** advirtió el especialista.

En la playa. La luminosidad a la que uno está expuesto en la playa aumenta ya que la luz se refleja tanto en el agua como en la arena, aumentando la reflexión de los rayos solares hacia nosotros. Es ahí donde el uso de lentes con filtro solar es primordial pues ejercen una función importante como protector ocular, así también sirven de barrera de protección para evitar la entrada de cuerpos extraños con el viento, como por ejemplo los granos de arena que además de ser muy molesto contribuyen a irritaciones oculares.

Sobre el uso de lentes de contacto, el profesional no recomienda usarlos si se sumerge al agua, en piscinas, arroyos y otros. ***“Se sugiere no utilizar lentes de contacto en aguas de ríos, arroyos e incluso piscinas, por la probabilidad de contaminarse los mismos y generar una infección corneal difícil de tratar”.***

Asimismo, en lugares cerrados como oficinas, la exposición a un ambiente cuya temperatura se encuentre regulada mediante el aire acondicionado puede causar molestias como ojos secos o por el golpe de calor. Por otra parte, las personas alérgicas pueden presentar un empeoramiento de la visión del ojo afectado, de manera lenta, progresiva e indolora.

¿CUÁNDO CONTACTAR CON UN OFTALMÓLOGO?

Una persona debe solicitar una cita con el médico si experimenta:

- Disminución en la visión nocturna
- Problemas con el resplandor de la luz
- Cambios frecuentes de lentes
- Disminución de la nitidez en la visión
- Pérdida de la visión



Kinesiología y Fisioterapia

LA LUMBALGIA ES LA CAUSA MÁS FRECUENTE DE AUSENTISMO LABORAL

Dentro de la Kinesiología y el área de la traumatología y ortopedia, el mayor motivo de ausentismo laboral en el mundo es la lumbalgia, un tipo de dolor localizado en la parte inferior o baja de la espalda, cuyo origen tiene que ver con la estructura músculo-esquelética de la columna vertebral de origen multifactorial, es decir, son varios los factores a tener en cuenta a la hora de evaluar las causas. Y uno de los problemas con esta patología es que solamente se tratan las consecuencias, que en el 80% de los casos tienen que ver con el dolor, y no se analizan las causas.

El Hospital de Clínicas de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA, a través del Departamento de Kinesiología y Fisioterapia cuenta con rehabilitación para personas con lumbalgia, cuyo esquema de tratamiento tiene tres pilares: el control del peso, la educación del paciente en su patología y el ejercicio terapéutico con enfoque dinámico.

Al respecto, el Mg. Lic. Ernesto Lucas, jefe del Dpto. Asistencial de Kinesiología y Fisioterapia explicó que la terapia debe estar basada en el movimiento, destacando que la educación tiene que ver con todos los aspectos, incluyendo el calzado que utiliza la persona, la silla, la mesa que utiliza en el trabajo, cómo se va a sentar y cómo se debe parar. También tiene que ver con la cama o el colchón que utiliza la persona en su casa.

El otro pilar importante es el tratamiento dinámico, **“que aparentemente pueda resultar contradictorio al enfocarlo desde el punto de vista dinámico, puesto que se suele asociar el dolor con no movimiento, o sea, me duele entonces hago reposo. Pero el reposo no es una buena estrategia para el manejo de esta patología”**, sostuvo.

De hecho señaló que, desde hace varios años la Kinesiología tiene expresamente contraindicada el reposo como acción terapéutica. No solo debido al alto impacto mundial que genera por el ausentismo laboral, sino por todo lo que tenga que ver con la seguridad social para resarcir ese tiempo que la persona estuvo sin trabajar, argumentó.

“Comparativamente las personas que hacen un tratamiento dinámico versus las personas que hacen reposo, las de tratamiento dinámico a la larga an-

dan mucho mejor que las que siguen reposo, porque el resultado del reposo es a corto plazo, ya que al retomar la actividad laboral vuelve el dolor. Por lo que no debería ser la principal estrategia darles reposo a las personas que consultan por dolor de espalda, sino más bien que reciba una instrucción en el manejo de su patología y lo enfoque de una manera dinámica domiciliaria”, remarcó.

A modo de recomendación, el kinesiólogo especialista de Traumatología y Deporte, indicó que habría que tratar de reducir los tiempos prolongados de estatismo o quietud, aplicando lo que conocemos como pausa activa, programando pausas que incluyan el movimiento, como una caminata o serie de estiramientos de 10 a 15 minutos en periodos de cada 2 horas.

Una de recomendaciones sería estacionar el auto lo más alejado posible, de manera a forzar la caminata o usar el baño más alejado. **“Por ejemplo, nosotros recibimos pacientes que pasan muchas horas sentados y se levantan solo para ir al baño. Entonces hay que inducir al movimiento el mayor tiempo posible, porque las articulaciones están principalmente llenas de un líquido aceitoso que al pasar las dos horas de no movimiento se espesa y eso empieza a generar una serie de problemas justamente por la falta de movilidad que termina repercutiendo en el ausentismo laboral”**.



Entonces lo que se tiene que evaluar es la efectividad del trabajo. ***“Por ejemplo esas 8 horas seguidas versus pausas activas combinadas con buenas condiciones laborales son las correctas, de esa manera se reduce el tiempo pero para cumplir el mismo trabajo en menor tiempo y se evitan las ausencias laborales a causa de la afección”.***

Reafirmando el pilar de la educación como rol importante. En ese sentido, la educación debe ser no solo del paciente que sufre la afección, sino de ambas partes, tanto del empleado como del empleador, teniendo en cuenta todos los factores desde el calzado correcto, la silla, los tiempos y la adquisición de hábitos saludables.

El Departamento de Kinesiología del Hospital de Clínicas atiende a pacientes con afecciones de columna, cuyo tratamiento tiene por objetivo disminuir los síntomas y tratar que el paciente pueda restablecer la funcionalidad perdida. El manejo de la terapia principalmente es dinámico, actualmente ya se abandonaron las terapias estáticas en camilla y lo que se hace es evaluar, conocer las limitaciones del paciente y en base a eso hacer un plan de trabajo principalmente en el ejercicio terapéutico.

El servicio ofrece dos modalidades de consulta. El Modelo 1.1. en el cual el paciente recibe atención personalizada por 1 hora, especial para aquellos pacientes que cursan dolor.

Y la Escuela de Columna, que consiste en terapia de grupo, especial para aquellos pacientes ya en fase intermedia o avanzada del tratamiento. Siendo su principal fortaleza el vínculo social que se genera entre los participantes, que tiene un efecto muy fuerte terapéuticamente hablando.



INSTAN A INICIAR UNA RUTINA PREVIA AL INICIO DE CLASES

Antes de que los niños y adolescentes retornen a las aulas es importante adentrarse en lo que es el ambiente de clases, para un buen inicio del año escolar. Sobre el tema, brindó unas recomendaciones la Mgtr. Carmiña Ramallo, neuropsicóloga infantil y psicopedagoga del Departamento de Psicología de la Cátedra de Pediatría de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA y el Hospital de Clínicas.

De acuerdo al calendario del Ministerio de Educación y Ciencias, la vuelta a clases está prevista para el 20 de febrero. Al respecto, la profesional sugiere a las madres y padres que inicien con sus hijos una rutina de lectura de cuadernos del año anterior, durante 30 a 40 minutos.

Dicho tiempo se puede aprovechar a modo de ir reforzando las materias en las cuales los escolares pudieran estar un poco flojos. Esto también ayuda a refrescar la memoria, de tal manera a que a la hora de retornar a clases recuerden los contenidos desarrollados y estén prestos para seguir adquiriendo conocimientos, en caso de que no haya habido problemas con el aprendizaje como un aplazo.

Recomendó sentarse con el niño todos los días a hacer la actividad especial y dirigida que requiera una concentración y atención del niño, que puede ser también la lectura de un libro. Agregó que esto ayuda a que les sea menos chocante el retorno a clases, ya que habitualmente, en vacaciones se pasan todo el día con actividades de ocio como el juego por horas frente a las pantallas, y al volver a las aulas les cansa estar sentados por varias horas en una silla y escuchar a la profesora.

Alertas

La neuropsicóloga infantil comentó que generalmente al terminar el año lectivo, los responsables del colegio ya recomiendan a los padres llevar a sus hijos con un profesional psicopedagogo. Esto en el caso de que el escolar se haya aplazado o exista un problema con el aprendizaje.

Lamentó que muchas veces los progenitores esperan hasta último momento para acudir junto a los profesionales, a quienes le comentan que su hijo no terminó el grado, o que no sabe leer, ni escribir. Indicó que algunas señales de alerta a tener en cuenta es que los chicos no atienden a la profesora, son muy distraídos, entre otros.

Dijo que la evaluación psicopedagógica tiene un proceso. No es como una cita médica a la que se asiste una vez y ya se le puede dar el diagnóstico, sino que son varias sesiones, dependiendo de la edad del niño, detalló.

No existe receta mágica, por lo que instó a los padres a que con tiempo acudan a los profesionales, para saber si existe o no un problema de aprendizaje, para saber si el niño requiere o no tratamiento psicológico o un apoyo escolar. En este último caso, con la ayuda de una profesora particular puede aprender y llegar a un nivel que corresponde al grado al que va a ir.

Resaltó que cuanto antes se detecte que existe una dificultad, es mejor. En ese sentido, mencionó que los factores que deben llamar la atención de los padres es que el niño no se queda en clase, no sigue las indicaciones del maestro, o no quiere hacer lo que se le dice, estos indicativos también se pueden dejar ver en la casa.

Acudir a consulta con el profesional además ayuda a conocer en qué contexto se está dando el comportamiento del niño, que le está afectado, incluso una dificultad en el aprendizaje puede deberse a problemas en la vista u oído. Por ello es indispensable una interconsulta con otros especialistas.

Para acceder a la atención de una neuropsicóloga infantil y psicopedagoga del Departamento de Psicología de la Cátedra de Pediatría de la FCM-UNA el niño debe ser derivado por su pediatra. Los turnos se toman de manera presencial de lunes a viernes, de mañana y de tarde, en el área de Pediatría ubicado en el edificio UPA del Hospital de Clínicas.

