

VERANO

Enero / febrero 2011
Rosario. Argentina

a tu salud



AMR
SALUD

MEDICINA PRIVADA

a tu salud

enero / febrero 2011

AMR Salud quiere acompañar tu verano. Ahora que las tareas se alivianan y tenés más tiempo y espacios para el descanso y el placer, también queremos estar allí, pensando en tu salud y la de tu familia. Por ese motivo reuimos en este medio información de interés para el cuidado de tu salud durante esta temporada. El ejercicio físico, la piel y el sol, la alimentación, los viajes, el cuidado de nuestros hijos son algunos de los temas que aquí incluimos. Te acercamos, además, unos juegos para tus ratos de ocio.

Si aún no nos conocés, nos presentamos. Somos la propuesta de medicina prepa-ga de la Red de Asociación Médica de Rosario. Contamos con 18 años de experiencia en la gestión de servicios para la atención de tu salud. En estos años hemos construido un camino de crecimiento que nos permite hoy contar con un sistema ágil, cómodo y accesible, con centros de atención en toda la ciudad y una oferta de planes que responden a tu realidad y necesidades.

Si querés conocer más sobre nuestra empresa, acercate.

España 328. Rosario
Tel.: 425-4433
www.amr.org.ar/amrsalud



tu mejor decisión

30 MINUTOS DE EJERCICIO POR DIA HACEN LA DIFERENCIA

Tu corazón lo necesita

El ejercicio diario es muy importante para la salud. Encontrarás aquí recomendaciones que te ayudarán a armar tu rutina de actividades en forma continua, acumulada y con intensidad moderada.

Al diseñar un programa de ejercicios, es importante que no sólo nos sirva a nosotros sino que esté pensado para incluir a familia, amigos y compañeros de trabajo. Es importante comenzar por una actividad suave, como caminar.

Al planificar nuestro programa, recordemos:

- > La actividad física no debe provocarnos ni excesiva, ni escasa tensión sobre articulaciones, músculos y huesos. La tensión adecuada debe ser moderada.
- > Nuestra actividad debe ser entretenida, alegre y placentera para evitar que abandonemos su práctica.
- > Caminar, andar en bicicleta (fija o móvil) y realizar ejercicios en el agua podrían ser las actividades de elección, pero lo más importante es realizarlas regularmente de 3 a 5 veces por semana.
- > La intensidad de los ejercicios debe ser suficiente para estimular el aparato cardiovascular, músculos y aparato respiratorio.
- > En una escala de 1 (puntaje mínimo) a 10 (puntaje máximo), la sensación individual del esfuerzo debería ser de 5 a 7 puntos.
- > No debemos utilizar tablas de intensidades predeterminadas, ya que cada uno tiene aptitudes y características propias.
- > La intensidad del esfuerzo deberá ser de aproximadamente la mitad o levemente superior a nuestra capacidad de esfuerzo máximo. En personas bajo tratamiento debe ser determinada por el médico.
- > En las primeras etapas del programa de ejercicios la duración del esfuerzo no debería superar los 20 minu-

tos. En muchos casos es recomendable repetir pequeñas sesiones de 10 minutos a lo largo del día. Sumando entre 30 y 40 minutos por día.

- > Practiquemos "algo" todos los días: bicicleta, caminata, subir escaleras, pasear el perro o bailar. Cada uno puede armar su propio esquema.
- > No dudemos de consultar siempre al médico.

¿Cómo se alcanza una mayor actividad?

- > Empezando por ser más activos.
- > Difundiendo esta información en la familia, comunidad, barrio, colegio y trabajo.
- > Buscando actividades físicas divertidas y placenteras.
- > Aprovechando el tiempo libre para practicar algún deporte.

Día	Actividad sugerida	Calor.
1	Caminar 3 km/hora	210
2	Jugar tenis de mesa	220
3	Subir y bajar escaleras	360
4	Ejercicios aeróbicos	210
5	Bailar	130
6	Patinar, trotar o fútbol	250
7	Bicicleta 10 km/hora	150

La actividad física tiene un por qué. Veamos cómo se ajustaría cada día de la semana a la práctica de ejercicio y el gasto en calorías realizando cada actividad durante 30 minutos. Si logramos acumular 1.500 calorías por semana estaremos alcanzando los beneficios de la actividad física.

Doctor Alberto Ricart

Médico Deportólogo / Profesor titular de la Cátedra de Fisiología Humana - UNLP / Presidente de la Federación Argentina de Medicina del Deporte.

ALIMENTACION

Cinco porciones diarias de frutas y verduras



El consumo diario de frutas y hortalizas disminuye el riesgo de tener obesidad, diabetes, cáncer

de colon, enfermedades cardiovasculares o constipación. Así lo promueve la **Campaña Nacional para la Promoción de Consumo de Frutas y Verduras**, iniciativa conjunta del Ministerio de Salud de la Nación y la Federación Nacional de Mercados Frutihortícolas.

Las frutas y verduras frescas de estación son más económicas y aportan beneficios para la salud. La Organización Mundial de la Salud recomienda **consumir por día dos porciones de frutas y tres de verduras**. En Argentina, de acuerdo a los datos de la Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, sólo el 4,8 % de la población consume las cinco porciones recomendadas, mientras que el promedio por habitante es inferior a las dos porciones por día.

La campaña difunde mensajes para cada estación del año, información nutricional y recetas saludables que aprovechan la variedad de alimentos que se encuentran en oferta.

Para conocer recetas saludables:

www.msal.gov.ar/argentina_saludable



VERANO Y SOL

La piel de bebés y niños

¿Por qué es tan importante la protección de la piel durante los primeros años de vida?

Porque los efectos causados por las radiaciones ultravioleta son acumulativos a lo largo de toda la vida. Los niños suelen pasar mucho tiempo jugando al sol, su piel es más susceptible de ser dañada por el sol y puede traducirse en quemaduras o golpes de calor.

Se ha calculado que en los primeros 20 años una persona recibe aproximadamente el 80 % de la radiación de toda su vida.

¿A partir de qué edad se recomienda la aplicación de protectores solares?

A partir de los 6 meses de edad se aprueba el uso de fotoprotectores incluso para exposiciones indirectas. Se recomienda no exponer de manera directa al sol a menores de 1 año de edad.



Otras medidas para preservar a los bebés

Las recomendaciones son estándares internacionales iguales para adultos y niños:

- Elegir la sombra.
- Usar ropas como fotoprotección (gorros, sombreros, anteojos, remeras).
- Evitar el sol del mediodía (entre las 10 y las 16).
- No exponer en forma directa a menores de 1 año.

¿Qué consecuencias produce la exposición habitual y persistente al sol sin adecuada protección?

Las principales consecuencias son el cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la piel. Las personas minimizan los riesgos porque los efectos nocivos no se sienten inmediatamente. Tomar sol en exceso es siempre una conducta riesgosa.

El efecto agudo del daño solar es la quemadura solar—la piel de los niños es más sensible, con mayor riesgo de sufrir quemaduras—. Tiene distintos grados de severidad, desde un enrojecimiento doloroso que mejora en 3 a 5 días hasta lesiones graves incluso con alteraciones del estado general, fiebre, escalofríos, cefaleas, malestar, náuseas y hasta delirio.

Primeros Auxilios

Ante dudas, no demores la consulta y concurrí al hospital más cercano. Se trata de una emergencia médica. Mientras tanto utilizá compresas frías y administrá suficientes líquidos.

¿Por qué utilizar protector solar?

Es una medida de fotoprotección, pero no es sufi-

ciente. Es necesario cumplir con las otras medidas de protección. Recomendamos consultar al dermatólogo o pediatra para la elección del fotoprotector adecuado según el tipo de piel y el grado de exposición solar.

¿Qué protector solar es más recomendable?

Los de amplio espectro que protegen contra los rayos UVB y UVA. El factor de protección solar mínimo es de 15 y en los niños en general se utilizan factores de protección mayores.

¿Cuándo debe usarse el protector solar?

Si el niño está al sol es necesario protegerlo ya sea en la pileta, la plaza, la montaña, el patio de la casa o del colegio. En la playa, el agua y la arena reflejan los rayos y aumentan su efecto. En la nieve también las radiaciones aumentan su efecto. Como las nubes dejan pasar el 75 % de los rayos es necesario proteger la piel también en días nublados.

¿Cómo debe aplicarse el protector solar?

Aplicar una capa generosa sin olvidar ninguna parte del cuerpo, incluyendo cuello, orejas y dorso de pies. Renovar cada 2 horas y luego de cada inmersión o en caso de transpiración copiosa.

¿En qué se diferencian los filtros o protectores solares de las pantallas solares?

Cuando encontramos en los protectores la indicación “pantalla total” se está refiriendo a un protector de alto poder, pero nunca de una barrera imposible de pasar por las radiaciones.

Fuente: Sociedad Argentina de Pediatría

Cobertura nacional e internacional

AMR SALUD te acompaña en tus viajes por el país y por el mundo. Nuestros planes cuentan con la cobertura de Universal Assistance, empresa líder en Asistencia al Viajero a nivel mundial.

La cobertura incluye:

- > Asistencia médica por enfermedad o accidente.
- > Consultas con especialistas.
- > Internaciones clínicas o quirúrgicas, UTI y UCO.
- > Odontología y Medicamentos.
- > Hotelería por convalecencia.
- > Traslados del socio y familiar.
- > Asistencia legal en el exterior, pago de honorarios, adelanto de fianzas.
- > Asistencia ante pérdida de documentación o tarjetas de crédito.
- > Localización de equipaje extraviado o robado y cobertura por pérdida de equipaje.
- > Transmisión de mensajes urgentes.

Para más información:

www.universal-assistance.com
www.amr.org.ar/amrsalud



VACACIONES

Viajar es un placer



“El viajar es un placer que nos suele suceder”, cantan Gaby, Fofó y Miliky. Para que nada atente contra la placentera experiencia de viajar es importante tomar algunas precauciones.

Información

- > Averiguá cómo es el clima del lugar que vayas a visitar y viajá preparado.
- > Averiguá requisitos que exigen los países para ingresar a sus territorios.
- > Averiguá qué vacunas exigen para ingresar y qué otros recaudos sanitarios debés tomar en cada destino.

Cuidado de la Salud

- > Chequeá la cobertura de tu seguro médico.
- > Si viajás a lugares exóticos o muy diferentes de donde vivís, es importante consultar a un Servicio de Medicina del Viajero antes de la salida.
- > Llevá un par extra de anteojos de sol, de contacto y/o de lectura. Es importante llevar la prescripción

médica en caso de necesitar reponerlos.

- > Tomá agua segura, hervida, envasada o tratada con cloro o yodo. Otras bebidas que no ofrecen peligro son té y café preparados con agua hervida y bebidas carbonatadas envasadas. No bebas agua de ríos, arroyos, lagunas o cursos naturales. Evitá el hielo, a menos que tengas la seguridad de que se haya hecho con agua potable.
- > Sé cuidadoso/a con los platos regionales o productos que no garanticen su estado sanitario.

- > No consumas bebidas ni alimentos en exceso.
- > Evitá la práctica de deportes o actividades para las que no te encuentres adecuadamente preparado/a.

Fuente: ITRI, plataforma virtual incluida en la web de Universal Assistance con información útil para organizar un viaje, según el tipo de destino, actividad y medio de transporte a utilizar.

PASATIEMPOS

Sudokus

Completá en la cuadrícula los cuadros vacíos con números del 1 al 9, teniendo en cuenta las cifras provistas, de manera que no se repitan en cada fila, ni columna ni subcuadrícula de 3 x 3.

SUDOKU FACIL

4		7		8				
			5			7		1
	3	1						9
6		2		7				
		8	9		2	1		
				3	6		7	
1					4	9		
7			6		2			
				1	8		3	

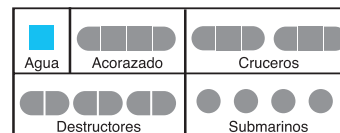
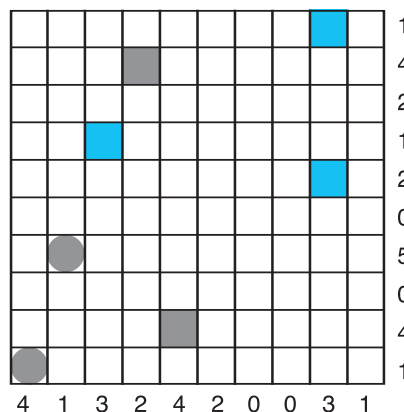
SUDOKU DIFICIL

1				3				8
7				1	4			
	2					9		6
		2	3	6				
	8	7				6	1	
				5	8	4		
	1		8				2	
				1	3			8
	5			9				7

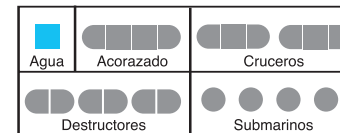
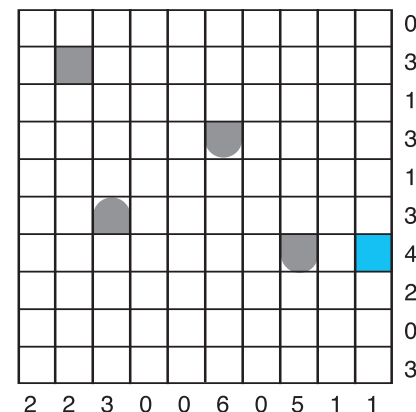
Batalla Naval

En cada tablero hay escondida una flota completa, igual a las que muestran las figuras debajo de éstas. En cada uno se dan algunos de los cuadros invadidos por la flota, y otros que sólo tienen agua. Además, al pie de cada columna y al costado de cada hilera, se indica cuántos cuadros ocupa la flota en esa columna o hilera. Debés deducir, para cada tablero, la ubicación de la flota. Tené en cuenta que los barcos en ningún caso se tocan entre sí.

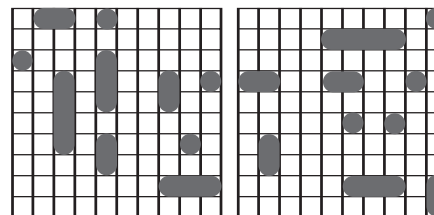
A.



B.



SOLUCIONES



SUDOKU FACIL

8	5	3	2	9	6	1	4	7
2	7	4	1	3	9	5	8	6
4	1	9	8	7	5	3	2	6
6	3	1	7	5	8	4	9	2
5	8	7	9	2	4	6	1	3
9	4	8	6	2	1	5	4	3
6	5	2	1	7	4	9	3	8
3	2	4	5	8	9	7	6	1
7	6	8	1	4	2	5	3	9
1	9	5	6	3	7	2	8	4

SUDOKU DIFICIL

8	5	3	2	9	6	1	4	7
2	7	4	1	3	9	5	8	6
4	1	9	8	7	5	3	2	6
6	3	1	7	5	8	4	9	2
5	8	7	9	2	4	6	1	3
9	4	8	6	2	1	5	4	3
6	5	2	1	7	4	9	3	8
3	2	4	5	8	9	7	6	1
7	6	8	1	4	2	5	3	9
1	9	5	6	3	7	2	8	4

¿A quién elegís para cuidar tu salud y la de tu familia?



Elegimos AMR Salud

Elegimos a nuestro médico.
Elegimos el respaldo de Asociación Médica de Rosario.

Sistema de
medicina prepaga de la



España 328. Rosario
0800-888-8128 / 425-4433
amrsalud@amr.org.ar
www.amr.org.ar/amrsalud



tu mejor decisión

No arrojar esta publicación en la vía pública.