

Enero / Febrero 2012
Rosario. Argentina

VERANO

a tu salud



AMR
SALUD

MEDICINA PRIVADA

a tu salud

enero / febrero 2012

Este verano AMR Salud te acompaña.

La playa, el sol, el calor, el agua, la alimentación, los deportes, los viajes, mucho tienen que ver con la salud y la calidad de vida. Desde esta publicación te ofrecemos información para que tomes decisiones saludables que te permitan disfrutar el verano y tus vacaciones a pleno.

En este número tocamos temas como el cuidado de la piel ante las exposiciones al sol, los golpes de calor, el cuidado de la alimentación en verano y la manipulación de los alimentos. También incluimos unos consejos a tener en cuenta antes de emprender un viaje.

También encontrarás juegos y entretenimientos para tu tiempo libre.

Desde estas páginas, entonces, nuestro deseo de que disfrutes a pleno tus vacaciones.

**Junto a vos
en los mejores momentos.
Junto a tu salud, siempre.**



PREVENCIÓN EN VERANO

El sol y la piel

Al inicio de la temporada de verano es muy común la consulta relacionada con la prevención de los daños resultantes de la exposición solar. Es bueno entonces reafirmar conceptos relativos a este tema, tendencias a disfrutar del aire libre sin riesgos para nuestro organismo.

En el consultorio es frecuente la pregunta “Cómo me cuido la piel”. Comenzamos por el factor de protección solar y notamos la desconexión de nuestros pacientes. ¡Se viene el enemigo! algunos se animan a preguntar si con 8 o 15 están cubiertos, cuando deben contar con FPS 20 o más según el tipo de piel.

En la actividad cotidiana recibimos radiaciones UV de origen artificial, monitores, luz fluorescente y halógena, luz negra soldaduras al arco, así como las que proporcionan solarium o salas de bronceado.

El sol produce radiaciones conocidas como UVA y UVB. Las mismas son las responsables del bronceado veraniego, aunque los dermatólogos debemos transmitirles a nuestros pacientes que este último no es un estado fisiológico de la piel, sino todo lo contrario. **Es un mecanismo de DEFENSA ante las posteriores exposiciones solares. Es decir, no existe una forma de broncearse segura y sin riesgos. El bronceado es un intento de protección de la piel ante la agresión de las radiaciones solares.**

La radiación UV tiene numerosos efectos, directos e indirectos sobre la piel. Se estima que aproximadamente un 50 % del daño solar se debe a la formación de radicales libres, mientras que la agresión directa a las estructuras nucleares de las células y otros mecanismos no dilucidados, serían responsables del otro 50 %.

La radiación UV es responsable del 90 % de todos los cánceres cutáneos al dañar el ADN celular.

Los efectos agudos de las radiaciones UV son:
> Inflamación o quemaduras solares (eritema o enrojecimiento)
> Pigmentación o bronceado: mecanismo de protección o

fotoinjuria secundario a la redistribución celular de melanina.

> Cambios en el sistema inmunológico.

> Oftalmológicos: foto conjuntivitis, queratitis.

Los efectos tardíos de las radiaciones UV son:

> Fotoenvejecimiento: se caracteriza por presentar arrugas finas y confluentes, alteraciones de la pigmentación, resequedad, pérdida del tono, coloración amarillenta, lentigos (o manchas de la edad), efélides.

> Lesiones malignas y premalignas: melanoma maligno, tumores no melanomas, queratosis actínicas.

> Oftalmológicas: cataratas, ceguera.

El daño solar es acumulativo y se sabe que el 50 % de él ocurre antes de los 18 años de edad según estudios de la Academia Americana de Dermatología (AAD).

Cómo protegernos del sol

FOTOPROTECCION ORGANICA (antes denominados químicos) Pantallas solares: una buena protección deberá contar con FPS mayor a 20 dependiendo del tipo de piel.



Recordar que deberá ser aplicado media hora antes de la exposición solar y renovarlo cada dos horas.

FOTOPROTECCION INORGANICA (denominados físicos) Gorros, lentes, ropa de color blanca, sombrillas, etc.

Se ha demostrado que la administración de vitamina E y vitamina C, extracto de té verde e isoflavonas de soya, etc. son de utilidad como antioxidantes.

Se ha demostrado que el uso de filtro solar efectivo disminuye la aparición de lesiones solares nuevas y es capaz de atenuar las ya existentes, por lo que tiene un importante rol en la prevención del cáncer de piel.

Recordar que piel bronceada es piel dañada.

Dra. Silvina Grazioso. Dermatóloga

PREVENCIÓN

Golpe de Calor

El golpe de calor afecta a personas de cualquier edad, especialmente ancianos y niños, por lo que se debe prestar suma atención en la hidratación y nutrición. Ante las altas temperaturas que se registran en verano, es posible evitar las consecuencias provocadas por el intenso calor.

Síntomas

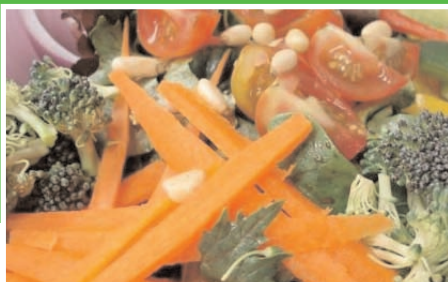
- > Dolor de cabeza
- > Náuseas
- > Temperatura corporal elevada

- > Confusión
- > Pérdida de conciencia
- > Respiración y pulso débil
- > Piel enrojecida, caliente y seca

Población con mayor riesgo

- > Menores de 5 años. Más aún menores de 1 año.
- > Adultos mayores.
- > Quienes padecen enfermedades crónicas, cardíacas, renales, mentales o neurológicas.
- > Niños con fiebre por otra causa o diarrea.
- > Niños obesos o desnutridos.
- > Quienes tienen la piel quemada por el sol

Fuente: www.rosario.gov.ar/sitio/salud/golpe-calor



ALIMENTACION PARA EL VERANO

Sano, fresco y frugal

Los días de alta temperatura pueden transformarse en un riesgo para la salud. Debemos estar atentos, informarnos y tomar medidas de prevención.

Es importante cubrir las exigencias nutricionales del organismo, no solamente con alimentos sólidos, sino también con líquidos, que además de nutrir contribuyen a mantener una alimentación equilibrada. Te damos algunos ejemplos para sobrellevar las altas temperaturas:

- > La sed se presenta cuando ya hay cierto grado de deshidratación. Anticiparse a la sensación de sed.
- > Es recomendable ingerir no menos de 2 litros de líquido a lo largo del día (agua con o sin gas, jugos y licuados naturales de frutas o verduras).

¡A comer tranquilos!

Durante el verano se deben extremar los cuidados al manipular alimentos. Te damos estos consejos:



- > Mantené la cadena de frío en productos perecederos. De lo contrario aumenta el riesgo de que microorganismos contaminen los productos.
- > Al realizar compras, comencé por los productos sin refrigerar. Dejé para el final los perecederos.
- > Para descongelar es recomendable sacar los alimentos del freezer y colocarlos en la heladera. Evitar descongelar a temperatura ambiente.
- > Fuera del hogar no consumas jugos o bebidas que no se encuentren en sus envases originales, ni helados de

- > Realizar varias comidas al día para evitar sobrecargar el trabajo digestivo. Evitar comidas muy calientes y con alto contenido en grasa y sodio.
- > Las frituras se deben dejar de lado debido a que su proceso de digestión es demasiado lento.
- > Incluir leche, yogures frescos siempre manteniéndolos a temperatura óptima.
- > Reducir el consumo de bebidas alcohólicas y cafeína e infusiones muy calientes.
- > Las frutas y verduras de estación son más económicas y aportan vitaminas, minerales, fibra y agua. Para aumentar su consumo recomendamos:
- > Consumir al menos 3 porciones de hortalizas y 2 porciones de fruta por día.
- > Consumir por lo menos una vez al día frutas y hortalizas crudas.

procedencia desconocida.

- > Las frutas y verduras deben lavarse con agua segura y consumirse hervidas o peladas. Si se van a consumir crudas, dejarlas en agua con un chorrito de lavandina durante 10 minutos. Enjuagar bien.
 - > Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos. No usar el mismo cuchillo, tabla o mesada donde se apoyó carne cruda para cortar otros alimentos sin antes lavarlos con agua y detergente.
 - > Cocinar completamente los alimentos crudos y recalentar bien los cocinados.
 - > Mantener limpio lo que se usa para cocinar y comer (muebles, cubiertos, tablas y trapos rejilla). Se puede usar agua con unas gotas de lavandina, enjuagando bien después cada elemento.
 - > Donde se guardan los alimentos no guardar otra cosa (productos de limpieza, insecticidas, etc.).
- NOTA: Es fundamental lavarse bien las manos antes y después de tocar y/o cocinar los alimentos.

- > Cocinar frutas y hortalizas preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. En caso de hervirlas, utilizar poca agua. Esto disminuirá la pérdida de vitaminas y minerales.

Menús para los días de mucho calor:

Para desayuno y merienda, estas alternativas:

- > 1 vaso de yogur bebible entero o descremado, 2 cucharadas de cereales o 1 fruta.
 - > 1 jugo de frutas con leche o agua con azúcar o edulcorante. 2 tostadas ó 4/5 galletitas de agua o salvado con queso y mermelada.
 - > 1 vaso de jugo de naranja o licuado de frutas con leche o agua y 1 pan de salvado con queso y dulce.
- En el almuerzo y cena, podés elegir entre:
- > Tomates rellenos con atún, jurel o pollo (relleno: arvejas, pulpa del tomate, arroz, poca mayonesa).
 - > Pollo frío sin piel, carne sin grasa o pescado con ensalada variada. Se le puede adicionar 1 cucharada de aceite de girasol u oliva.
 - > Ensalada de verduras con huevo, jamón o pollo y condimentos o hierbas aromáticas.
 - > Tartas o tortillas de verduras (zapallitos, acelgas o berenjenas) huevo y queso descremado.
 - > Salpicón de ave con verduras.
 - > Parrillada de vegetales y carne magra
- Y de postre te damos las siguientes opciones:
- > Helados de frutas, crema ó agua.
 - > Frutas frescas o ensalada de frutas.
 - > Flanes o postres con leche
 - > Yogur con frutas o cereales.
 - > Gelatinas sola ó con frutas

Fuente: Plan Argentina Saludable (www.msal.gov.ar/argentina-saludable/plan/clave-del-mes-calor)

VACACIONES

Viajar... un placer



A la hora de iniciar un viaje son muchos los aspectos a atender y prever. Te acercamos estos consejos que te ayudarán a minimizar

los problemas que puedan surgir:

- > Una vez definidos los destinos a visitar, consultar a familiares y amigos las atracciones imposibles de perder.
- > Informarse de los lugares y países a visitar. Conocer la ubicación de embajadas y consulados que suelen ser útiles para resolver diferentes inconvenientes.
- > Verificar la vigencia del pasaporte y tarjetas de crédito.
- > Saber si es necesario vacunas o certificados especiales.
- > Hacer las reservas de vuelos con antelación para evitar costos elevados y contar con la disponibilidad buscada.
- > Consultar con tu cobertura de salud los alcances del servicio de Asistencia al Viajero.
- > Fotocopiar documentos importantes (pasaporte, licencia de conducir, etc.)
- > Preparar los medicamentos personales.
- > Llevar mapas, guías, horarios, etc.
- > Cambiar algo de dinero a la divisa de destino.

COBERTURA NACIONAL E INTERNACIONAL

AMR Salud acompaña tus viajes

AMR Salud te ofrece el Servicio de Asistencia al Viajero en todo el territorio de la República Argentina y también en el mundo –según el plan de cobertura– a través de la prestigiosa empresa Universal Assistance.

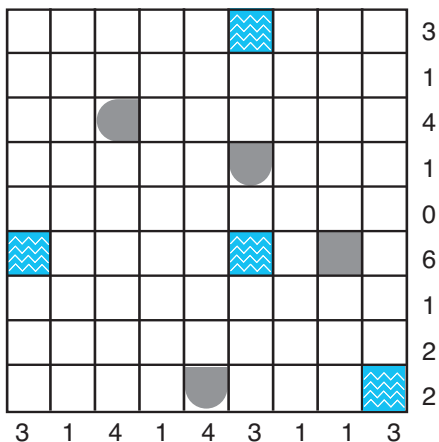
Si te encontrás a más de 100 km de tu domicilio, ante eventuales inconvenientes de salud, problemas legales, pérdida de equipaje, etc, con un simple llamado telefónico accedés al más amplio servicio de asistencia.

Batalla Naval

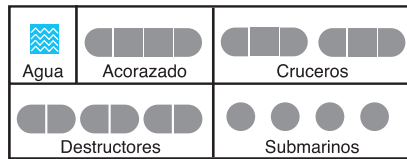
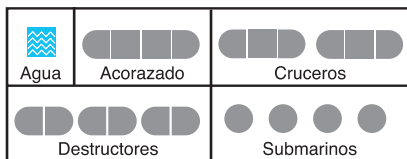
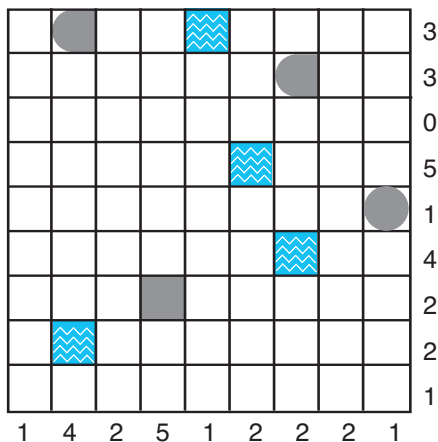
En cada tablero hay escondida una flota completa, igual a las que muestran las figuras debajo de éstas. En cada uno se dan algunos de los cuadros invadidos por la flota, y otros que sólo tienen agua. Además, al pie de cada columna y al costado de cada hilera, se indica cuántos cuadros ocupa la flota 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.



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 I

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

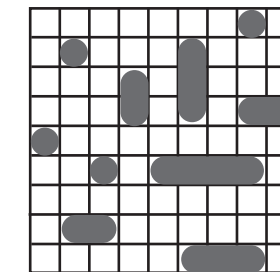
SUDOKU II

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

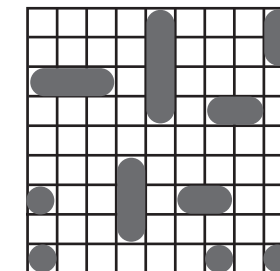
SOLUCIONES

II SUDOKU

I SUDOKU



BATALLA NAVAL B



BATALLA NAVAL A

¿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