

SALUD+VIDA SANA

Estética integral

Una nueva concepción de la estética incorpora hábitos saludables de alimentación, actividad física y cuidado de la piel. Se basa en combinar el uso de aparatología, productos específicos y todo el conocimiento tanto médico como cosmiátrico.

PAG.4

Terapia Física Especializada El CrossFit y la salud

Esta práctica deportiva que gana adeptos en la Argentina requiere atender algunos consejos para evitar lesiones, aunque los autores del artículo aseguran que el CrossFit tiene una incidencia de lesión menor que en el fútbol masculino o la gimnasia artística femenina.

Por Lic. Oscar Ronzio - MN 11053 y Lic Santiago d'Almeida - MN 12413

Dentro del consciente colectivo, principalmente de quienes nunca han practicado éste deporte, existe el mito de que el CrossFit lesiona. Para poder decir que una actividad lesiona, hay que realizar investigaciones para no confundir a la población con información errónea. Esa es una de nuestras funciones como profesionales de la Salud: educar e informar a la población.

Según una de las publicaciones científicas más recientes (Hak y cols.), las lesiones de CrossFit tienen una incidencia de 3,1 por cada 1000 horas de entrenamiento. Esto significa que son menores al del fútbol masculino (5,3/1000) y gimnasia artística femenina (6,1/1000).

Como en toda disciplina deportiva, se debe considerar que no es lo mismo realizar CrossFit regularmente que entrenar para competir. Quienes trabajan

para éste último objetivo deben realizar dobles y triples turnos, incrementando la cantidad de horas por lo que tienen más probabilidades de lesionarse.

Las investigaciones científicas confirman lo que hemos observado tratando crossfitters desde que ésta disciplina se popularizó en Argentina: lo más común son las lesiones de hombro, siendo su posible origen los ejercicios gimnásticos y/o los movimientos que impliquen overhead (sobre la cabeza). En segundo lugar, se encuentra la sobrecarga y dolor lumbar, producido generalmente por la práctica de ejercicios de levantamiento.

Otro dato extremadamente relevante que aporta la epidemiología es que el riesgo de lesión disminuye cuando el Coach más experticia posee.

Algunos consejos para evitar lesiones son:

- Trabajar sobre la movilidad y rango de

movimiento.

- Trabajar sobre el control motor.
- Si no se poseen las capacidades antes nombradas, no es recomendable emplear cargas elevadas ya que el riesgo de lesión subirá.
- Respetar la complejidad de los movimientos: algunos, como el overhead squat, requieren de una progresión mucho más larga de lo que se piensa.
- Si hay molestias al entrenar, avise a tu coach para que te adapte el workout of day.
- Si aparece dolor, consultar a un profesional de la salud debidamente capacitado cuánto antes.
- Recordar que el tendón no se cura solo, que el parar empeora el cuadro y que no debe "cortarse" la inflamación con AINES (diclofenac, ibuprofeno, etc) o hielo.
- Respetar las fases de descarga de la



Oscar Ronzio TF.
Lic. Kinesiología y Fisiatría. MEP

programación del entrenamiento.

- Realizar evaluaciones kinésicas periódicas (como plataforma de salto, dinamometría, ecografía, evaluación de la disquinesia escapular, FMS, etc) para corregir problemas que pueden incrementar el riesgo de lesión.

► Leucemia

Una nueva droga que triplica la sobrevida

Una nueva droga para la leucemia mieloide aguda (LMA) que reduce el riesgo de muerte y triplica la sobrevida ya está disponible en la Argentina, afirmaron especialistas, que aseguraron que se trata de "la primera novedad terapéutica para esa enfermedad en los últimos 40 años".

La medicación, denominada midostaurina y que se administra de forma oral, fue aprobada recientemente por la Anmat para el tratamiento de pacientes con LMA -la más frecuente en adultos- que expresen la mutación FLT3.



Demostó, en combinación con quimioterapia, una mejoría en la sobrevida global casi triplicándola (un promedio de 74,7 meses contra 25,6 si se trata sólo con quimioterapia), con una reducción del riesgo de muerte del 23%.

"Aunque no es un tratamiento curativo, es muy significativa la diferencia de la sobrevida global que se obtuvo en los estudios clínicos. Además podría contribuir enormemente como puente al trasplante, que es la alternativa que tienen los pacientes que no logran curarse con quimioterapia", afirmó Isolda Fernández, jefa de Hematología de Fundaleu.

Por su parte Irene Rey, jefa de la División Hematología del Hospital Ramos Mejía, celebró la llegada de la nueva terapia.

"Por fin está abriéndose una puerta para estos pacientes, y detrás se abrirán otras. Confiamos en que a futuro llegarán más opciones y aprenderemos cómo manejarlas y combinarlas para que sigan prolongando la vida de más pacientes", se esperanzó la especialista.

La midostaurina cuenta con la aprobación de las autoridades sa-

nitarias de los Estados Unidos y la Comunidad Europea, que regula a sus 28 estados miembros, además de Islandia, Liechtenstein y Noruega.

La LMA es una enfermedad oncohematológica que se desarrolla primero en la médula ósea, donde las células malignas se acumulan e imposibilitan el desarrollo de células sanas. Puede diseminarse rápidamente por el torrente sanguíneo y causar infecciones, anemia y sangrado.

Si bien en la Argentina no hay estadísticas precisas, se estima que se diagnostican unos 2.000 casos de LMA al año, es decir, un promedio de cinco diagnósticos por día.

En cuanto a la detección de la enfermedad, las guías internacionales de tratamiento recomiendan obtener el análisis del perfil genético del paciente para identificar qué mutación presenta.

► Clínica Ripetta

Rejuvenecimiento íntimo femenino

El rejuvenecimiento íntimo femenino que se realiza por medio de una tecnología láser de dióxido de carbono, conocida como Femilift, ya permite acceder en la Argentina a una forma simple de tratamiento y corrección de una problemática de la mujer.

El Dr. Luis M. Ripetta explica que más allá de las dificultades sexuales que pueden ser abordadas desde la psicología o la lucha contra los tabúes, "existen problemas anatómicos, naturales o adquiridos a través de la vida, que dificultan la salud genital femenina, lo que acarrea comúnmente problemas en las áreas de la retención urinaria, lubricación vaginal, prurito, condiciones que producen discomfort y facilitan la aparición de enfermedades".

Más allá de lo estético y psicológico puro, hay problemas funcionales aparejados para los cuales la cirugía con láser puede ayudar a los pacientes.

"Este láser -explica el Dr Ripetta- rejuvenece y tensa las paredes de la vagina a través de microinjurias que además mejoran la circulación de la zona, regeneran el colágeno, producen aumento de la lubricación y de la sensibilidad en ocasión de las relaciones sexuales".



La simpleza y eficacia derivan de años de experimentación y el desarrollo de un equipo capacitado que permite llevar adelante el procedimiento sin anestesia, y una duración de 15 a 20 minutos, luego de los cuales la paciente se retira a su domicilio apenas finalizada la sesión.

En casos leves y en general en mujeres jóvenes, una única sesión bastaría; en casos más severos se requieren varios tratamientos con intervalos variables, y también puede establecerse un tratamiento de mantenimiento a largo o mediano plazo.●

Más información CLINICA RIPETTA
Dr. Luis María Ripetta Médico Cirujano.
MN39485 MP45247 - www.clinicaripetta.com
Tel, (54 11) 4791-1177 - luisripetta@gmail.com

► Farm-X Crema

Alivio equilibrado

Fuente: Laboratorios Felipe Bajer SAIC Asesor:
Farmacéutica Lorena B. Ceraso. Directora Técnica. M.N. 16.878



Sus características antiinflamatorias, cicatrizantes, reconstituyentes de la piel, antifúngicas así como su ligera acción antiséptica y desinfectante, hacen de Farm-X Crema un producto especialmente indicado para el tratamiento local de ciertas formas de dermatitis por contacto o infecciones por hongos.

Asimismo, es especialmente indicada para el tratamiento de la irritación de los pliegues tanto del lactante como de niños y adultos; dermatosis agudas secretantes; dermatitis del pañal; inflamaciones de la piel; micosis de los pies (pie de atleta); quemaduras de todo tipo y grado; úlceras varicosas; escaras por posturas prolongadas y heridas accidentales o quirúrgicas.

Farm-X Crema resulta así un complemento cicatrizante y reparador que brinda máxima adherencia, agradable aroma que no mancha ni deja grasitud, suavizando la piel y brindando una confortable sensación de frescura.

La dermatitis por contacto es una afección común de la piel que se manifiesta como inflamación no contagiosa, erupciones recurrentes, enrojecimiento, sequedad, prurito, edema y secreción. Obedece a diversas causas: alergia o extrema sensibilidad de la piel, exposición a irritantes, defensas bajas, cambios atmosféricos, ansiedad y estrés.

Esta reacción alérgica cutánea si bien no distingue edades, afecta particularmente a bebés y niños menores de 5 años. Para su tratamiento se recomienda como primera medida, mantener la piel bien hidratada y humectada con una crema reparadora.●

AQUALANE

alta actividad hidratante y suavizante. Su fórmula, neutra e hipoalérgica, es ideal para pieles sensibles.



Medicamentos Argentinos desde 1935
www.roux-ocefa.com



DISPONIBLE EN LA FARMACIA DE SU ZONA



Repara y cicatriza la piel de toda la familia

Farm-X Crema está indicado para heridas accidentales y post quirúrgicas, quemaduras, escaras, dermatitis por contacto, dermatitis del pañal, paspaduras en niños y adultos.

Especialidad Medicinal de venta libre. Autorizado por el Ministerio de Salud. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO. LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO.



LABORATORIOS FELIPE BAJER
Más de 40 años al servicio de la salud
bajerlaboratorios.com.ar
info@bajerlaboratorios.com.ar



ronzio

TERAPIA FÍSICA ESPECIALIZADA



Mendoza 2096 - 2° B - C.A.B.A.
Tel: 4782 3575
WhatsApp 11 38661945
www.ronzio.com.ar

SCANNEREDITORIAL

Este informe fue realizado por Scanner Editorial S.A. no participando en el mismo personal de este medio. El diario no se responsabiliza por dichos contenidos.

www.scannereditorial.com.ar
administracion@scannereditorial.com.ar
4962-8228/4963-6776

► Arnica Gel

Un infaltable en el botiquín familiar

Es inevitable reconocer que la tendencia actual es incorporar los beneficios de la medicina natural, principalmente cuando se trata del cuidado de la familia. Un buen ejemplo son los geles a base de árnica, una planta medicinal, que ayudan a aliviar problemáticas de la vida cotidiana como son las caídas, moretones y contracturas.

El Laboratorio Dr. Madaus desarrolló la fórmula más efectiva y natural de la Argentina, sin parabenos y sin perfumes artificiales. Sus dos versiones Árnica Gel y Árnica Oil se pueden utilizar mediante masajes localizados brindando alivio y bienestar.

Los geles y aceites de árnica son los más fáciles de usar ya que se absorben muy rápidamente. Al poseer una acción multipro-



pósito es ideal tenerlos en el botiquín o llevarlos en la cartera sobre todo al salir con los chicos o con adultos mayores propensos a las caídas y torceduras.

Para los amantes de los deportes será muy útil un masaje localizado para brindar bienestar a músculos sometidos a excesivos esfuerzos. Y si el estrés agobia una ayuda natural a base de Árnica será ideal para brindar alivio

a contracturas y combatir el cansancio.

Muchas veces el dolor invade al hacer un movimiento brusco y un masaje con Árnica Gel ayudará a brindar alivio y bienestar a la zona. Mejora también la sensación de la piel afectada por retención de líquido y ayuda a modificar el aspecto de la piel con hematomas. ●

www.arnicagel.com.ar

Tratamientos con luz para la psoriasis



La psoriasis se caracteriza por manchas rojizas e inflamadas en la piel, y aparece cuando las células en la capa externa de la piel se reproducen demasiado rápido. Los estudios recientes muestran que la psoriasis puede ser un trastorno inmunitario en el que las células se comportan anormalmente. La psoriasis causa dolor y picazón, y limita el movimiento, pero también ocasiona estrés y afecta la calidad de la vida.

El tratamiento de luz para la psoriasis, conocido también como fototerapia, consiste en exponer las células T a un haz de luz para provocar su muerte.

Este tratamiento usa luz ultravioleta natural o artificial. La forma más simple y sencilla de la fototerapia consiste en exponer la piel a cantidades controladas de luz natural para reducir la inflamación y desacelerar la velocidad de reproducción de las células cutáneas.

En la fototerapia con luz ultravioleta, la piel afectada es expuesta durante unos segundos a un haz de luz con una longitud de onda específica durante la etapa de remisión. Los tratamientos se hacen de 3 a 5 veces por semana y los tiempos de exposición son cada vez más largos. Usualmente, se requieren de 20 a 25 sesiones de fototerapia para que las manchas desaparezcan. La remisión a largo plazo ocurre en 90% de los pacientes con psoriasis. Por lo general, tanto adultos como niños con psoriasis toleran bien la fototerapia.

► Epilmédica

Una nueva concepción integral de la estética

El cuidado es una tarea de todo el año, por eso desde Epilmédica se ofrece desde la primera consulta un abordaje integral del paciente para proponerle un tratamiento personalizado que le permita incorporar nuevos hábitos saludables de alimentación, actividad física y cuidado de la piel. Esta concepción de la estética se basa en combinar el uso de aparatología, productos específicos y todo el conocimiento tanto médico como cosmiátrico para tratar las diferentes problemáticas. Cada paciente es único como así, también, debe ser su tratamiento.

Hay épocas del año que son ideales para la realización de ciertos tratamientos. Por ejemplo, el otoño es el mejor momento para comenzar con tratamientos de

peeling que permiten devolver luminosidad y suavidad a la piel, disminuir pequeñas manchas, mejorar el aspecto de los poros y preparar la piel para recibir productos activos que mejoren su hidratación y restructuración.

Para el cuidado corporal lo ideal es plantear un tratamiento gradual para que el cuerpo pueda adaptarse a los cambios y mantener los resultados en el tiempo. Las consultas por celulitis, adiposidad localizada y flacidez cutánea son las más frecuentes, para ello cuenta con el equipo Velashape II que combina luz infrarroja que reduce la adiposidad localizada, modela

el contorno corporal y atenúa la celulitis, radiofrecuencia que estimula la formación de colágeno y mejora la textura de la piel sumada a la absorción que modela el contorno corporal y favorece el drenaje linfático. El tratamiento es seguro y eficaz y con pocas sesiones se nota una mejora gradual del área tratada, las más frecuentes, muslos, glúteos y abdomen. Asimismo, los mejores resultados se obtienen cuando se combina con otros tratamientos como mesoterapia o PRP (Plasma Rico en Plaquetas) y, también con electroestimulación y drenaje linfático. Epilmédica ofrece consulta médica sin cargo.

Fototerapia

La fototerapia como modalidad terapéutica es utilizada desde la época de la civilización Egipcia, la cual fue incorporando diversos adelantos tecnológicos disponibles en cada etapa, hasta llegar a las estrechas bandas de emisión lumínica con que disponemos actualmente, y que nos permiten tratar cada vez mayor cantidad de enfermedades.

Pero siempre con las siguientes características: ser un método seguro, con casi nulos efectos colaterales, ser el método más económico y que pocas personas conocen.

Juan Carlos Bosnic MN 42411 - MP 13644

UVAFOT
Centro de fototerapia
DR. JUAN CARLOS BOSNIC
MN 42411 | MP 13644

40 AÑOS DE EXPERIENCIA EN TRATAMIENTOS CON FOTOTERAPIA

- Psoriasis
- Vitiligo
- Liquen Plano
- Erupciones luminicas
- Parapsoriasis
- Microsis Fungoide
- Pityriasis Liquenoide
- Eccema Atópico
- Urticaria Pigmentosa
- Prurigo Nodular
- Esclero Dermia
- Prurito
- Prurito de los hemodializados

Calle 5 N° 60. La Plata, Bs. As.
Tel: (0221) 425-4372
WWW.UVAFOT.COM.AR

Arnica GEL
El GEL Multi-Acción N°1 de Argentina!

Sin Parabenos
Fórmula 100% Natural
Eficacia Comprobada

DR. MADAUS OMS laboratorios
ATENCIÓN AL CONSUMIDOR
(54-11) 4772-2428
www.drmdaus.com.ar

Para Uso Externo

Ayuda a aliviar

- Hinchazón y hematomas
- Músculos sobre-esforzados
- Contracturas

► CEMECU - Centro Médico del Dolor

La medicina contra el dolor ya está en la Argentina



La Andulación y la Medicina Cuántica son terapias que se demostraron sumamente efectivas para mitigar y -en muchos caso- anular el dolor. Pero también, demostraron ser eficaces para remitir enfermedades como artrosis, artritis, fibromialgias, hernias de disco, síntomas de estrés, insomnio, osteoporosis, lumbalgia, retención de líquidos, ciática, sobrepeso, dolencias de próstata y el malestar por distintos traumatismos. Estos tratamientos, aplicados con tecnología suiza y alemana, ahora están disponibles en la Argentina: los brinda CEMECU, Centro de Medicina Alternativa para el dolor.

El QRS desinflama zonas afectadas, reduce el dolor y evita el avance de la enfermedad.

Las enfermedades se manifiestan como resultado de un desequilibrio del cuerpo, mente y alma", explica Arturo Uribe, responsable de CEMECU en la clínica de Uriburu 774, 3° piso, Ciudad de Buenos Aires. La clave de los buenos resultados de este centro radican en las técnicas aplicadas.

La Medicina Cuántica emite ondas electromagnéticas a múl-

CAMPO CUANTICO.



tiples frecuencias (40 programas posibles, según la dolencia a tratar) aplicadas con QRS (Quantic Resonance System). Trabaja con dos colchonetas: una cubre todo el cuerpo y la otra la zona más afectada que generan un campo electromagnético de ondas de baja frecuencia que penetra y reordena las células para que vuelvan al estado anterior al de la patología, consiguiendo des-

inflamar y quitar el dolor en todas las zonas afectadas.

El diagnóstico del paciente, su terapia y su evolución son supervisados por médicos y técnicos especializados. Cada paciente recibe un tratamiento único y atención personalizada.

CEMECU dispone además, dentro de su equipo médico,



ANDULACIÓN.

de un Nutricionista que puede cooperar en el tratamiento del dolor con una dieta personalizada ya que muchas veces el sobrepeso es responsable también de las diferentes dolencias tratadas agravando el dolor por la mala circulación de la sangre o el mismo peso elevado del paciente.

La Andulación, por su lado, es un procedimiento terapéutico del ámbito de la medicina biofísica. Está basada en estímulos vibratorios y de estimulación



QRS. SISTEMA DE RESONANCIA QUANTRON

infrarrojos que, a través de los receptores nerviosos de la piel, se transforman en señales eléctricas que activan el sistema nervioso en las zonas afectadas por una enfermedad.

Tanto la medicina cuántica como la Andulación desintoxican, equilibran, estimulan la circulación sanguínea y del sistema linfático, energizan y nivelan las funciones biológicas a nivel celular, retardando el deterioro producido por las diferentes pa-

tologías.

También potencian el sistema inmunológico y desinflan, paso clave en toda cura. El resultado general también redundará en la optimización del funcionamiento del metabolismo, clave para lograr un estado de bienestar general en la salud y el

La Andulación consigue un efecto en la disminución del dolor, de forma inmediata.

ánimo.

En definitiva, en CEMECU nos ocupamos de que nuestras pacientes vuelvan a sus casas sin dolor y sin inflamaciones.

► Medicina Holística

¿La obesidad tiene solución?

Dr. Manuel Zajac
MN44488 - UBA



Nuevo equipo de Laser de 4ta Generación para el tratamiento de trastornos osteo articulares: artrosis y artritis, disminuye inflamación y dolor



En pocos años la obesidad puede transformarse en epidemia. Ante esta realidad la milenaria medicina China renueva su vigencia de la mano de la electroacupuntura, un método que activa el sistema nervioso disminuyendo la ansiedad en quienes no controlan su ingesta de alimentos.

La depresión es uno de los motivos más frecuentes en el trastorno alimenticio ya sea por exceso o disminución, es decir por obesidad o delgadez. Pero los pacientes generalmente no son conscientes de esta patología, y la medicina holística los contempla en su integridad ya que es frecuente encontrar obesos con trastornos como diabetes, hipertensión, urémicos, y otros desequilibrios psíquicos como angustia, estrés o ansiedad. El objetivo es lograr que el paciente pueda sentirse mejor, bajar de peso y se mantenga.

Respetar los códigos alimentarios dados por las Leyes de Escudero (Completa, armónica, suficiente y adecuada) y armar un plan hipocalórico, hipofermentativo y normoproteico, permite un resultado importante en la reducción de la capacidad del estómago (by pass gástrico natural-sin cirugía).

Esto hará que el paciente además de bajar de peso pueda mantenerlo en el tiempo sin ser víctima del efecto "sube y baja", en forma no invasiva, sana y natural.

Con respecto a la estética, la medicina holística hoy resuelve problemas como celulitis, pantalón de montar, drenaje linfático, estrías con un arsenal de aparatología, en tanto que para resolver la obesidad localizada, los rellenos y de rejuvenecimiento (ácido hialurónico) se recurre a la mesoterapia.

www.cemebasalud.com.ar

Costos accesibles, horarios flexibles

Las terapias aplicadas en CEMECU son accesibles para prácticamente todo tipo de pacientes, sin limitaciones de edad o condición. Tanto la Andulación como la Emisión Cuántica con equipos QRS no demostraron en décadas contraindicaciones de ningún tipo.

Los tratamientos son sumamente flexibles en posibilidades horarias, y económicamente muy accesibles y convenientes en relación con sus resultados. Estos tratamientos también tienen compatibilidad con la mayoría de los fármacos y, a diferencia de otros enfoques médicos, no solo tratan los síntomas de las enfermedades, sino que atacan directamente a sus causas.

Para más información: Tél.: (011) 4951-2748 / 4951-7193 / 4600-8627.

Celular: (15) 6834-6303 / (15) 6837-6303 / (11) 6839-6303 o bien

en nuestras webs: www.cemecu.com - www.cemecu.org - www.hhp.es

Dr. Manuel Zajac

**CEMEBA
SALUD**

Maipú 663 3° B - C.A.B.A.
(54-11) 4325-2700

www.elcardiologo.com

epilmedica
Profesionalismo - Resultados - Compromiso

Depilación Láser Soprano | Estética Facial y Corporal
Tratamientos personalizados | Consulta médica

Av. Cramer 1765 4° "A" - Tel: + 54 4780 2327
www.epilmedica.com | recepcion@epilmedica.com

DESCUENTO POR REFERIR
SALUD + VIDA SANA

NeoKings
Soluciones en implantología.

Sistema de Implantes - Protéticos - Biomateriales - Instrumental quirúrgico

MTE **STI**

www.neokings.com.ar
+54 1168348015 | info@neokings.com.ar

REPELENTE DE INSECTOS
con ACEITE ESENCIAL NATURAL DE CITRONELA

No contiene insecticida
Tranquilidad

Tres presentaciones
Crema Aerosol Loción

AULO GELIO

LABORATORIOS FELIPE BAJER
Más de 60 años al servicio de la salud

bajerlaboratorios.com.ar info@bajerlaboratorios.com.ar

Producto cosmético autorizado por el Ministerio de Salud. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTA A SU MEDICINO FRAMACÉUTICO. LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO.