Boletín
Red Pediátrica Argentina®
Prevención en Salud

C.A.B.A. - Distribución Gratuita

Año 11 - # 32 - Julio 2017

Escuela Hospitalaria N° 1

La Atención Temprana
desde una mirada interdisciplinaria

Odontología

La salud bucal y el deporte

Cardiología

Todos podemos salvar vidas, incluso los niños

Correo de lectores

¿Qué sucedía?
Hoy digo estoy bien y sí se puede luchar contra el LUPUS!!

Hipertensión Arterial
en niños y adolescentes

Instituciones

El futuro del Garrahan comienza hoy

HTA
Hipertensión Arterial

• ¿Qué es la HTA?

Es una enfermedad **crónica**, que afecta a altos porcentajes de la población.

Una persona es hipertensa si tiene habitualmente una presión arterial superior a 140 / 90.

La presión arterial ideal es 120 / 80 como máximo.

• ¿A quiénes afecta?

A cualquier persona de cualquier edad, incluso menores, más allá de que es mucho más frecuente entre quienes han superado los 40.

• Lo peor

No presenta síntomas y puede tener consecuencias graves. La única manera de detectarla es midiéndola correctamente.

• ¿Pero... cuál es la causa de la HTA?

En el 90% de los casos no se conoce, sin embargo hay factores que favorecen:

- Antecedentes de familia.
- Fumar.
- Sedentarismo.
- Obesidad.
- Tener diabetes.
- Estress.

Por lo tanto, tratar de hacer algún ejercicio físico regularmente, (al menos caminar media hora por día), no fumar y controlar el peso y la ansiedad son las mejores formas de prevenir la HTA.

Y EVITE LA SAL Y LOS ALIMENTOS SALADOS.

LA ÚNICA MANERA DE SABER
SI UNO PADECE HTA ES
tomándose la presión.

O.S.J.O.N.R.

Obra Social de Jefes y Oficiales Navales de Radiocomunicaciones

RNOS 1-1320-5

SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD
Centro de Atención Telefónica
0800-222-72583
Asesoramiento Gratuito
www.sssalud.gob.ar
Horario de Atención:
Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.

24 de Noviembre 645 - C.A.B.A. - República Argentina

Red Pediátrica Prevención en Salud A.C.
Año 11 - N° 32 - Julio 2017

Directora / Propietaria:
Andrea E. Millán

Tesorera:
MarilinaTomasoni

Agradecimientos:
Odontóloga Conde Martha A.
Lucero Andrea (Docente)
Ramos Carolina (Docente)
Lic. Cardoso Cecilia
Dr. Kambourian Carlos
Téc. Anatrella Karina
Dra. Simsolo Rosa

Publicidad:
M.A.T. (011) 1536296525

Diseño:
Alejandra Pereyra

Imprenta:
INTEGRA GRAF SRL
Tinogasta 4839 - (1417) Capital Federal
Tel.: 4639-0831/4639-0833

Redacción
Av. Corrientes 1847 piso 8 "C"
(1045) C.A.B.A.
Tel.: (011) 4566-4568
E-mail: redpediatricaarg@yahoo.com.ar

www.redpediatricaarg.com.ar

Dirección Nacional de Derecho de Autor N° 5313792.

Boletín Red Pediátrica Argentina es una publicación cuatrimestral de distribución gratuita. Tirada de ésta edición: 4000 ejemplares. Los documentos y notas firmadas son responsabilidad exclusiva de sus autores y no representan necesariamente la opinión de ésta editorial. Prohibida su reproducción total o parcial.

Agradecemos el envío de opiniones y comentarios.

Declarada de interés por:

Sociedad Bonaerense de Medicina Crítica, Trauma y Desastre.

Federación de Deportes Recreativos de la República Argentina "Deporte de Todos".

Federación de Badminton de la República Argentina.

Panathlon International Buenos Aires.

Asociación Civil Dale Vida. Para la Promoción de la Donación Voluntaria de Sangre.

"En el corazón de la salud"

Todos los años se realizan eventos para destacar el cuidado de nuestro corazón, si bien a veces nos resulta cansador escuchar acerca de los cuidados que tenemos que tener para que no pare de latir nos es imperioso seguir insistiendo, ya que se calcula que para el año 2030 la enfermedad cardiovascular y el accidente cerebro vascular van a ser los responsables de 23 millones de muertes prematuras, entendiendo por muerte prematura la de aquellas personas que se encuentran en edades donde no es esperable que el corazón enferme. Se trata de cambiar aquellos hábitos que no nos ayudan a mantenernos sanos, y este cuidado lo tenemos que comenzar con los niños desde muy chicos, incorporarles a la alimentación verduras, frutas, semillas y bajar los consumos de grasas saturadas, bebidas azucaradas, golosinas en demasía, así como inculcarles la realización de actividad física que no solo ayuda al corazón sino también los fortalece en los lazos sociales y el trabajo en equipo. El no consumo de tabaco y bajar los niveles de ingesta de sal, todos los alimentos contienen en mayor o menor medida sodio, salvo que especifiquen que son sin sal, esto nos permite entre otras cosas controlar los riesgos de hipertensión. La diabetes también es un factor de riesgo que hay que tener en cuenta. *Por todo esto los invitamos a sumarse a las actividades del Día Mundial del Corazón concientizando en los lugares de trabajo, de estudio, familiares para que todos podamos tener una vida más saludable!!*
Está en nuestras manos poder hacerlo!!!

Sumario

4°	Odontología	La salud bucal y el deporte
6°	Educación	Escuela Hospitalaria N° 1 La Atención Temprana desde una mirada interdisciplinaria
9°	Instituciones	El futuro del Garrahan comienza hoy
12°	Cardiología	Todos podemos salvar vidas, incluso los niños
14°	Hipertensión Arterial	Hipertensión Arterial en niños y adolescentes
16°	¡Gracias!	Donación de Fundación Siranus y Gregorio Tertzakian
18°	Carta de lectores	¡Qué sucedía?
19°	Para destacar	División de Cardiología Consultorios Externos del Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez

La salud bucal y el deporte

Escribe: **Martha A. Conde**, MN 20071, Odontóloga - Hospital Pedro de Elizalde ex Casa Cuna

Para practicar un deporte se debe tener un cuerpo saludable pero, **¿los dientes no "habitan" ese cuerpo?** Las caries dentales y las enfermedades de las encías pueden provocar infecciones que, si se diseminan por vía sanguínea por el cuerpo, pueden afectar órganos, músculos, tendones y articulaciones. Esos focos dentarios pueden favorecer los calambres y contracturas musculares alterando así el rendimiento deportivo.

La falta de piezas dentarias dificulta la masticación y altera la digestión siendo la alimentación muy importante para la práctica de deportes. Esta alimentación debe ser variada y desde el punto de vista odontológico se debe prestar atención a:

- la mejor bebida durante la práctica de deportes es el agua. Las bebidas deportivas aportan agua y azúcares que pueden producir erosiones dentarias.
- las barritas de cereal pueden favorecer la aparición de caries dentales por ser pegajosas y contener azúcar.
- si se consumen chicles debe hacerse con moderación ya que pueden dañar la articulación témporo mandibular y producir dolores de cabeza.

Durante la práctica de un deporte pueden producirse traumatismos que pueden afectar dientes, maxilares y la articulación témporo mandibular. Los deportes de mayor riesgo son los que tienen mayor contacto físico: rugby, hockey, boxeo, fútbol pero otros menos violentos como ciclismo, skate, esquí, patinaje, también tienen riesgo de traumatismos.

Si hubo daño dentario, ¿qué debemos hacer?

Si el diente es una pieza definitiva y fue expulsado de la cavidad bucal se debe tocar lo menos posible: no tocar su raíz, no cepillarlo ni colocarlo en líquidos antisépticos. Lo mejor, de haber alguien que se anime a hacerlo, sería recolocarlo en su posición luego de lavarlo con abundante agua si presentara suciedad. Si eso no fuera posible, colocarlo en leche entera o envolverlo en una gasa embebida en agua con sal. Si nada de eso es posible, colocarlo en la boca del traumatizado, preferentemente debajo de la lengua y concurrir de inmediato al odontólogo. Lo ideal es antes de la media hora para que él pueda re colocar el diente en su lugar.

Si el diente no se salió de su lugar pero se movió, se debe llevar a su posición correcta y concurrir al odontólogo.

Si hubo fracturas dentarias, conservar la o las porciones dentarias de la misma manera que el diente expulsado de la cavidad bucal (leche entera, gasa embebida o la boca de su mismo "dueño") y concurrir inmediatamente al odontólogo.

Las piezas dentarias temporarias (de leche) no se re colocan, se debe concurrir al odontólogo lo antes posible.

Por todo lo dicho anteriormente, **es muy necesario el uso de protectores bucales para la práctica de deportes y el control odontológico en forma periódica.**

WIFI LIBRE
EN LOS **33** AEROPUERTOS

DESDE 2013 ESTAMOS INSTALANDO WIFI LIBRE EN LOS AEROPUERTOS DE TODO EL PAÍS.
HOY LOS 33 AEROPUERTOS DE LA CONCESIÓN CUENTAN CON ESTE SERVICIO

PARA QUE TU EXPERIENCIA DE VIAJE SEA CADA VEZ MEJOR.

33

AA2000.COM.AR

Aeropuertos **Argentina 2000**

/AA2000OFICIAL

Escuela Hospitalaria N° 1

La Atención Temprana
desde una mirada interdisciplinaria

Escriben: **Lucero Andrea** y **Ramos Carolina**, maestras de Atención Temprana - **Lic. Cardoso Cecilia**, directora.

Este año se cumplieron seis años de la creación de los cargos de maestras de Atención Temprana dentro de la escuela Hospitalaria N° 1 "Dr. Ricardo Gutiérrez". La escuela atiende bebés, niños y adolescentes según las necesidades pedagógicas. Desde Atención Temprana se trabaja con bebés y niños pequeños bajo derivación médica.

- ¿Qué es la Atención Temprana?

Disciplina pedagógica terapéutica cuyo objeto de trabajo son los bebes y niños pequeños que presentan algún problema en su desarrollo o están en riesgo de padecerlos. Nos referimos a bebes y niños pequeños desde los 45 días a 3 años aproximadamente. Los diagnósticos (problemas) pueden ser de origen genético, sensorial, neurológico, de vinculación con el medio, orgánico, de relación con los padres, de maduración, en el juego, desarrollo psicomotor, hábitos, lenguaje, comunicación, entre otros.

La A. T. hace eje en el armado subjetivo, tomando en cuenta todas las producciones del bebe/niño y la modalidad que cada niño adopta frente a ella.

- ¿Cómo nos llegan los niños?

Desde la creación de estos cargos fuimos armando un equipo de trabajo en el servicio de Niño Sano, junto a los médicos pediatras, residentes, el equipo de desarrollo conformado por las Dras. Graciela Salamanco, Natalia Regatky, Karina Gutson y el Dr. José Anderman, médicos de otras especialidades y servicios, desde una mirada interdisciplinaria.

En este servicio acuden muchos bebés y niños para realizar su control de salud. Cuando los médicos detectan algún problema en el desarrollo nos convocan para trabajar con el bebé y su familia.

- ¿Cuál es nuestra función?

Nuestra función ***es Evaluar*** *las diferentes áreas del desarrollo, teniendo en cuenta las pautas esperables* y establecidas para cada etapa evolutiva. Estas son, comunicación y lenguaje, tono, movimiento y postura, relaciones con los objetos, Juego y hábitos de la vida cotidiana (Sueño, alimentación, higiene.)

Derivar después de una evaluación se tiene en cuenta el tipo de tratamiento más adecuado para el niño y su familia. Para esto se contemplará la edad del

niño, lugar en dónde viven (capital/provincia), entre otras cosas. Otra de nuestras funciones es el **Seguimiento** del niño respetando su singularidad y la de su familia. El mismo consiste en evaluar junto a los médicos su evolución, si concurren a la institución donde fueron derivados, si están pudiendo llevar a la práctica alguna de las sugerencias pautadas. También se habla con distintos profesionales que trabajan con el niño, ya sea jardines de infantes, CPI, CEAT y otras instituciones.

En el **Abordaje semanal** se trabaja con los bebes y niños junto a la familia que concurren una vez por semana para trabajar con nosotras sobre las situaciones problemáticas que cada niño presenta.

Entre otras Actividades se brinda atención a bebés y niños que se encuentran en distintas salas de **Internación** trabajando a pie de cama con los mismos, acompañando y sosteniendo las funciones parentales, como así también distintos aspectos relacionados con la crianza. Por otro lado se ofrece un espacio de **Grupo de Socialización** dirigido a niños de 2 a 3 años aproximadamente, el mismo les ofrece herramientas, para cuando tengan que ingresar a un jardín o para fortalecerlas en el caso de los que ya asisten. Otra de las actividades a tener en cuenta es el taller de Neonatología, el cual está dirigido a madres que tienen internados a sus hijos. Desde un aspecto formativo, se tratan temas relacionados con pautas de crianza, normas de bioseguridad, entre otros. Desde el aspecto práctico, las mamás podrán coser, tejer ropitas para sus bebés, construir juguetes con material descartable, aprender y componer canciones infantiles o rescatar las tradicionales, armar libros de imágenes, texturas, etc. En todas las propuestas se desarrollan actividades, charlas, reflexiones, lecturas y videos, que se centran en sostener la función materna, a la vez ofrecen un espacio social, de orientación, reflexión y aprendizaje.

Cuidémonos de la gripe.

Si tenés alguno de estos síntomas:

- Fiebre.
- Dolores musculares y articulares.
- Dolor de garganta y de cabeza.
- Secreción nasal.
- Decaimiento y malestar general.
- Tos seca.

No te automediques y ante cualquier duda consultá al médico.

Mejor salud pública. Más cerca tuyo.

El futuro del Garrahan comienza hoy

Escribe: **Dr. Carlos Kambourian**, MN 105494 - Presidente del Consejo de Administración del Hospital Garrahan

Celebramos junto a todo el Hospital Garrahan tres décadas dedicadas a la salud de los niños y niñas. Un proyecto que comenzó como un sueño y que fue posible gracias a los valores y el entusiasmo de los visionarios que participaron en el inicio.

Hoy, esas premisas continúan intactas y son el motor de un equipo de más de 4100 personas.

Actualmente estamos trabajando en una nueva etapa denominada "Transformación del Garrahan". En este camino, que comenzó hace pocas semanas, nos planteamos como objetivo renovar instalaciones, equipamiento y brindar al enorme talento de nuestros profesionales de la salud y a los niños y niñas que se atienden, los mejores espacios para disfrutar del Hospital.

Estamos convirtiendo la antigua Aula Magna, que no contaba con normas adecuadas de espacio y era utilizada para actividades docentes y ateneos, en el nuevo *Multiespacio Garrahan*. Gracias a esta transformación se llevarán adelante actividades científico-educativas, espectáculos infantiles para los pacientes, eventos artísticos para los trabajadores y teleconferencias con diferentes hospitales del mundo.

A su vez, utilizamos tecnología de primer nivel para las nuevas instalaciones de audio y video, como así también, modificamos completamente la disposición y renovamos las butacas para generar espacios con accesibilidad para niños internados y con capacidades diferentes. Será un espacio inclusivo, en el que convivirán la alegría de los chicos con la pasión de todos los que trabajamos cada día para lograr un Garrahan mejor.

En simultáneo y para optimizar la circulación de uno de los pasillos centrales del Hospital, estamos trabajando en el Segundo Piso con el fin de acondicionarlo con la implementación de tecnología, mejor iluminación y la reparación total del cielorraso. Por allí circulan muchísimas personas que acceden a diferentes sectores como las aulas de docencia, el Centro de Simulación, Fundación Garrahan, la biblioteca, entre otras.

Desde que terminé la escuela tuve claro que la pe-

diatría era mi pasión y el camino que debía recorrer. Caminar por los pasillos del Hospital Garrahan me permite encontrar Maestros de la Pediatría. De ellos aprendí y continúo haciéndolo. A todos los leí y hoy me toca aplicar lo que me enseñaron, sumando el maravilloso trabajo de gestión que la vida, la calle y la función pública junto con otros grandes maestros me enseñaron.

Tenemos un Hospital innovador que no solo cuenta con los mejores recursos humanos, sino que también los genera y aporta ese conocimiento a otras instituciones del país y de la región. El desafío, ahora, es transformar y brindarle a este enorme equipo de trabajo mayores herramientas para poder seguir prestando un mejor servicio.

Trabajamos mucho para poder diseñar el futuro: un Hospital donde conviva la tecnología, los maestros de la pediatría y los proyectos de innovación junto con espacios bellísimos, más amigables y confortables para cada poblador de este extraordinario lugar.

Primera empresa Latinoamericana dedicada exclusivamente a la investigación, desarrollo y producción de alimentos ***"LIBRES DE GLUTEN"***

ALIMENTOS ESPECIFICOS S. A.

Olavarría 3427/35 (B1678HUS) Caseros - Pcia. de Bs. As.
Tel/Fax: (54-011) 4716-6699 / 4734-1221 - alimentos@kapac.com.ar - www.kapac.com.ar

Centro Empleados de Comercio Zona Norte

osecac

3 de Febrero 592 - San Fernando
Tel.:4745-8951 /56

Promec
Una propuesta diferente

Pasaje Mar del Plata 1050 - (C1407DSD) C.A.B.A.
011 4648 0144 - info@promecsa.com.ar

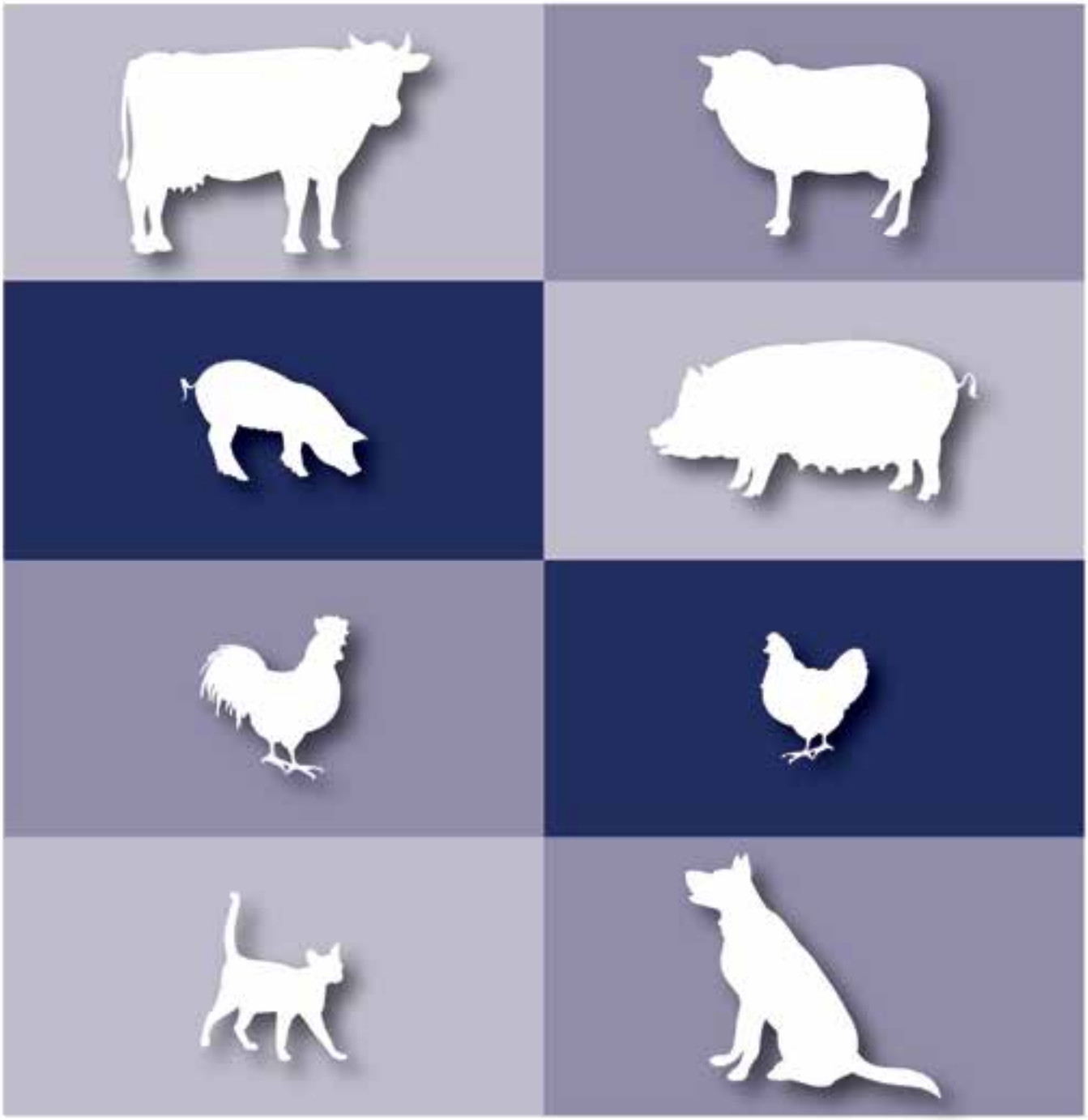
CAD
UOYEP
FUNDACIÓN C.A.D.
Fundación Centro de Apoyo al Discapacitado

José Mármol 1372 - C.A.B.A.
Tel.: 5168 - 3200 / 5168 - 3201
www.uoyepweb.org.ar

ARENADOS MONTEVERDE

Av. Monteverde 1569
(1888) Florencio Varela
Pcia. de Bs. As.
Tel.: 011-4200-6003

Dr. Casazza 235
Villa Dominico, Avellaneda - C.P. 1870
Prov. de Buenos Aires - Argentina
Tel/Fax: 4207-0182/7622/ 4206-0451 (líneas rotativas)
e-mail: tromba@tromba-sa.com.ar



Productos internacionalmente probados, controlados y seguros para la mejora de la productividad y la seguridad agroalimentaria.

VETANCO S.A.
Chile 33 (B1603CMA) Vicente López
Buenos Aires - Argentina
Tel: +54 11 4709-3330
E- mail: vetanco@vetanco.com

PRODUCTOS SEGUROS PARA ALIMENTOS SEGUROS

WWW.VETANCO.COM

vetanco

Todos podemos salvar vidas, *incluso los niños*

Escribe: **Téc. Karina Anatrella**, MN 336 - Técnica en prácticas cardiológicas.
Licenciada en Educación para la Salud - Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez

Gracias a la importante difusión realizada internacionalmente, la instrucción de RCP (Reanimación Cardiopulmonar básica) se ha hecho más conocida y nos ha permitido tomar conciencia día a día que todos desde muy chicos debemos conocer las maniobras para salvar una vida.

Si bien las enfermedades cardiovasculares en su mayoría son las responsables de un paro cardíaco también hay que saber que una persona sana puede sufrirlo, por ejemplo por asfixia por atragantamiento (esto es muy común en reuniones familiares) o cuando los niños se ahogan alimentándose, introduciéndose algún objeto pequeño en la boca, o simplemente comiendo un caramelo

Por lo tanto, nadie esta exento de que le ocurra, o que le ocurra a alguien a su alrededor, por eso es importante que los integrantes de la familia, docentes, cuidadores de niños y ancianos sean instruidos en la maniobras de reanimación.

Desde el momento que ocurre el paro cardíaco solo hay tres minutos para actuar. Como primera instancia se debe llamar a la emergencia médica y luego comenzar las maniobras de RCP.

Por cada minuto que pasa sin atención, disminuye 10% la posibilidad de sobrevida. Por esto, la aplicación inmediata de técnicas de RCP resulta fundamental hasta el arribo del auxilio especializado, para una RCP avanzada y cardio-desfibrilación.

Para asegurarnos que el paciente está teniendo un ataque cardiaco, primero se deben reconocer los síntomas. Estos pueden presentarse previamente o repentinamente.

En los adultos los síntomas clásicos son un dolor muy fuerte en el pecho, falta de aire (esencialmente cuando realizan un esfuerzo, o ante una situación de stress). En estos casos pueden ser por una afección coronaria. También los paros cardiacos se pueden presentar sin antecedentes previos, los casos más frecuentes son, como consecuencia de un traumatismo (un golpe en el pecho mientras se practica un deporte), por atragantamiento por ingesta o por ahogamiento en piscinas.

En los hombres los signos frecuentes son:

- Presión, ardor, tensión o molestia opresiva en el pecho que dura cinco minutos o más.
- Molestia constante que parece indigestión.
- Presión incómoda del pecho que irradia a los hombros, los brazos, el cuello, la mandíbula o la espalda.
- Mareo, desmayo, sudor o malestar de estómago.
- Dificultad para respirar sin que haya una explicación obvia.
- Ansiedad, debilidad, náuseas o cansancio inexplicables.
- Conciencia de tener alteraciones de los latidos normales del corazón, con sudor inexplicable y palidez de la piel.

En las mujeres: Las mujeres pueden presentar dis-

tintos signos de alerta antes de un ataque cardíaco. Por esa razón es importante que los conozcan y los tomen en serio:
• Dolor o molestia en la mitad del pecho.
• Dolor o molestia en otras zonas de la parte superior del cuerpo, como los brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
• Otros síntomas, como dificultad para respirar, sudor frío, náuseas o mareo.

Para poder brindar ayuda, como primera instancia debemos asesorarnos si la persona está consciente. (responde? Puede hablar? Nos reconoce? Sabe su nombre?)
- Si no responde observamos si respira.
- Si estamos entrenados podemos determinar si tiene ritmo cardíaco y medirlo
- Si la persona que se descompenso es un adulto y estamos solos con ella, lo primero que debemos hacer es llamar a la emergencia y luego comenzar con las maniobras de RCP, solo si la persona no responde y no respira.
Pero si la víctima es un bebé o niño hasta un año de vida, debemos realizar primero las maniobras de RCP y luego llamar a la emergencia.

• ¿Por qué se realizan las compresiones en el pecho? Nuestro corazón tiene la tarea de bombear sangre para permitir una correcta distribución de oxigeno a todos los tejidos. El corazón bombea continuamente durante las 24 horas de todo el año, es decir, no para nunca. Cuando por una causa interna o externa el corazón interrumpe el correcto bombeado en forma brusca, se produce el paro cardiaco. El motivo de realizar compresiones en el pecho, es que de esta manera se ayuda al corazón a continuar con su tarea de mantener el recorrido sanguíneo, y de esa forma, seguir suministrando oxigeno a los tejidos, primordialmente al cerebro.

• ¿Hasta cuándo debo realizar las maniobras de RCP? Hasta que llegué la emergencia médica.
Importante: siempre que se intente realizar las maniobras de RCP, se debe verificar que la zona en donde se realizara la reanimación sea segura.

Descarte peligros al acercarse a la víctima (choque eléctrico, intoxicación por gases, vehículos circulando, violencia, etc.)
Si algún peligro está presente o el riesgo es evidente, no se convierta en víctima, espere a que actúe personal especializado sobre el peligro (o riesgo).

Muchos portales de internet, libros y revistas explican los pasos de RCP. Pero para estar realmente capacitado, se debe haber adquirido previamente el entrenamiento práctico con maniquíes (nunca no con seres humanos)
Los organismos internaciones indican que se debe tomar el curso de RCP todos los años, ya que si no se práctica en forma sistemática, las secuencias se olvidan.
Es necesaria la actualización constante ya que los protocolos cambian cada 5 años.

Si te interesa ampliar tus conocimientos te invitamos a participar de cursos de RCP para todos!
Para mayor información e inscripción envíanos un mail a *redpediatricaarg@yahoo.com.ar*

DONAR SANGRE
SALVA VIDAS

DASTOM
Industrias Químicas S.A.
Fabricación de productos para madera, curtiembres, pinturas, adhesivos
Los Aromos 2705 - Luis Guillón - Bs. As.
Tel. 011-4272-8623/24 - Fax 011-4272-8625
dastom@infovia.com.ar
www.dastomsa.com.ar

Hipertensión Arterial en niños y adolescentes

Escribe: **Dra. Rosa Simsolo**, MN 50548
Jefa del Consultorio de Hipertensión Arterial del Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez

La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo de morbimortalidad del adulto a nivel mundial, según la OMS, y afecta a 1/3 de nuestra población. Actualmente se sabe que la hipertensión arterial comienza en la infancia.

La presión arterial en los niños es menor que en los adultos y aumenta con el crecimiento hasta alcanzar los niveles del adulto al final de la adolescencia. Es por ello que para definir hipertensión se utilizan tablas de presión arterial, como las de peso y talla, ya que no existe un valor único como en el adulto (140/90 mm Hg). Es importante saber que una sola toma elevada de la presión arterial no significa ser hipertenso, se requieren múltiples tomas altas para hacer el diagnóstico. Uno de los problemas más frecuentes para tomar la presión arterial es no contar con los manguitos apropiados para el tamaño del brazo del niño, pero a partir de los 6-7 años se puede utilizar el mango del adulto.

Se estima que la hipertensión arterial afecta al 3-5% de los niños y adolescentes, y se presenta con mayor frecuencia en los niños obesos. La hipertensión arterial se caracteriza por no tener síntomas, por lo cual la única forma de detectarla es tomando la presión arterial (método sencillo y económico). Todos los niños deberían tener la presión arterial medida en las visitas anuales de control médico. El diagnóstico de hipertensión se realiza luego de al menos 3 tomas elevadas en ocasiones diferentes en el consultorio y se confirma con un monitoreo ambulatorio de presión arterial. No recomendamos tomar la presión fuera del consultorio. Por mucho tiempo se pensó que la hipertensión arterial en pediatría era secundaria (a enfermedades vasculares, renales, cardíacas, endocrinológicas, etc.), sin embargo se sabe actualmente que la causa más frecuente de hipertensión, fundamentalmente a partir de la pubertad, es la hipertensión primaria o esencial (la del adulto). Los factores de riesgo más importantes son los antecedentes familiares de hipertensión arterial y el sobrepeso y la obesidad. En los últimos años, la prevalencia de tomas elevadas de presión arterial en niños y adolescentes ha ido en aumento, y en gran parte se debe a la epidemia global de obesidad en la infancia. A ello contribuyen el sedentarismo y la alimentación "chatarra".

Las principales medidas preventivas son conocer la presión arterial y tener hábitos saludables: dieta sana, mantener un peso adecuado, actividad física regular, evitar tiempo prolongado de pantallas (teléfonos, TV, computadora, videojuegos, etc.), evitar otros factores de riesgo como tabaco, alcohol y drogas ilícitas. La dieta de un niño o adolescente debe

contener todos los nutrientes y calorías necesarias para su crecimiento. Se recomienda aumentar el consumo de verduras y frutas, disminuir la ingesta de grasas presentes fundamentalmente en los 'snacks', embutidos, dulces y golosinas así como también reducir el consumo de bebidas azucaradas y moderar el consumo de sal. No hay que olvidar que estas recomendaciones deben ser practicadas por toda la familia. Con respecto a la actividad física, se aconseja que la misma sea regular para todos los niños y adolescentes. Es importante remarcar que el ejercicio no debe suspenderse ante el hallazgo de tomas altas aisladas de presión arterial e incluso si la hipertensión arterial es leve. Es más, la actividad física aeróbica regular forma parte del tratamiento de los niños hipertensos, junto con una dieta saludable y el mantenimiento de un peso adecuado. De no haber una respuesta satisfactoria a los cambios en el estilo de vida, se medica con antihipertensivos. Si se trata de hipertensión secundaria, se medica siempre.

El diagnóstico y tratamiento precoz de la hipertensión arterial, permitirá que los niños y adolescentes de hoy lleguen a adultos con sus arterias y corazón sanos, contribuyendo a disminuir la enfermedad cardiovascular del adulto.

La naturaleza necesita nuestra ayuda

RECICLA

La primera línea de alimentos ultracongelados sin TACC de Argentina

Ravioles, Ñoquis, Pizzas, Empanadas, Bocaditos de Pollo, Figacitas, Bolsas para hornear

il sole
Alimentos sin TACC

Informes y pedidos: info@ilsole.com.ar
Tel. 4703-1673 - www.ilsole.com.ar

GRANJA TRES ARROYOS

Acompaña el crecimiento de Red Pediátrica
Prevención en Salud

Tel/Fax: 4858-7900 - info@granjatresarroyos.com.ar
www.granjatresarroyos.com.ar

Agradecemos la donación realizada por la Fundación Siranus y Gregorio Tertzakian, a través de Red Pediátrica, de un Oxímetro de pulso Marca Covidien, modelo Bedside SPO2 Monitor y un electrodo. Entregado al Servicio de cardiología consultorios externos del Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez por el Sr. Hermán Tertzakian a la Dra. María Grippo, contando con la presencia de la Lic. Andrea Millán.

ORBIS

MULTIRADIO S.A.
Radiocomunicaciones - Enlaces inalámbricos
Telecomunicaciones - Telefonía Celular
Av. Córdoba 4860* C.A.B.A.
tel.: 4779-5555
www.multiradio.com.ar

Alcomex
HEALTH CARE

Importación de Medicamentos

Régimen de Uso Compasivo

Servicios Puerta/Puerta

+54 11 5032 1135
medicamentos@alcomex.com.ar
www.alcomex.com.ar

¿Qué sucedía?

Algo extraño sucedía, por las mañanas me levantaba y mi cuerpo no era el mismo, tenía 14 años y arrancaba mi día a las 8 de la mañana, para ir a mi amada escuela, despertaba y no podía mover mis brazos, mis hombros me dolían mucho, pedía ayuda a mi mamá para ponerme el guardapolvo, luego mi día continuaba normal.. Con el pasar de los días iban apareciendo dolores nuevos, pero sucedió que un día no pude levantarme más, no caminaba más, fiebre y más fiebre se sumaba a esos dolores extraños. A la semana desperté en un lugar llena de cables, rodeada de niños muy pequeños, aparecieron convulsiones y más convulsiones atacaron mi cuerpo, como consecuencia de lo sucedido se afectaron mis pies, amados pies con los que corría, yo los adoraba porque con ellos.. amaba jugar basquetbol.. amaba correr, ya no podía hacerlo, varias trombosis produjeron que se me tuvieran que amputar uno de los dedos de mis pies, por mis dolores, los tendones de mis piernas se encogieron, era tan fuerte mi dolor que me ponía en posición fetal para calmarlos.. mis manos perdieron sus masas musculares. Dolores llamados comilona. Mi peso pasó a ser de 38 kilos, no quería sufrir más, mi corazón también sufre sus consecuencias, coronarias dilatadas.

Cuando al fin llegan los resultados de mi diagnóstico y le dicen a mi mamá: su hija tiene LES, que es eso? preguntaron mis padres, LUPUS una enfermedad reumática que es inmune.

Hasta acá llegó la atención de mis amados pediatras del Hospital Penna de Bahía Blanca, a partir de ahí me derivan a Buenos Aires al Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez, un viaje interminable en ambulancia del cual solo recuerdo dolor, y aquí comienzo a renacer, donde mi gran reumatóloga pediátrica dice: este caso no es para una semana, ni dos ni tres.. son meses.. si fueron meses de estudios.. fueron meses de restablecer mis defensas, mi cuerpo, mi ánimo de volver a encontrarle sentido a la vida.. una vez acomodada, un poco luego de casi 4 meses de estar internada volví a mi hogar.. volví a mi pueblo donde tenía mis amigos, mis maestros, mi familia, mi gente esperándome para salir adelante.. volví en silla de ruedas.. fueron varios meses de rehabilitación todos los días viajando a Bahía Blanca a hacer ejercicios para poder pararme y volver a caminar, todos los días ejercicios y la gran silla para dar los primeros pasos junto a mi gente.. Hoy tengo 28 años a pesar de la gran secuela de no sentir mis pies de tener operaciones sobre ellos.. hoy doy pasos.. hoy camino.. hoy tengo una vida normal! Un trabajo. Una gran familia. Unos grandes amigos.. y lo mejor que me deja esta gran historia es que tengo y tuve unos hermosos doctores, con unos corazones gigantes que me ayudaron a pelear al lobo, a respetarlo y llevarlo a la par.. Mi kinesióloga única que ayudo a lograr mis primeros pasos, mi terapista ocupacional que ayudo a que hoy escriba.. y como ellos mucha gente hermosa más, que conocí que dejo su granito de arena y su marca registrada en mí. Cada doctor. Cada profesional tiene su historia única en mi vida.. todos marcan y marcaron mi vida.

Hoy digo estoy bien y si! se puede luchar contra ti LUPUS!!
Siempre respetándote y llevándote como compañero!!

Agradecimiento:

Juan Carlos Montero (Pediatra) - Bahía Blanca
Roberto Buschiazzo (Pediatra) - Bahía Blanca
Cecilia Ojeda (Kinesióloga) - Bahía Blanca
Graciela Martin (Terapista Ocupacional) - Bahía Blanca
Graciela Espada (Reumatóloga Infantil) - CABA
Angela Sardella (Cardióloga Infantil) - CABA
Andrés Florio (Pediatra) - CABA
Andrea D´Orazio (Reumatóloga) - Bahía Blanca
Verónica Heredia (Cardióloga) - Bahía Blanca
Agustina D'Amico (Reumatóloga) - Bahía Blanca
Martín Duhalde (Traumatólogo) - Bahía Blanca

Gracias por tanto!

Para destacar

DIVISION DE CARDIOLOGIA
CONSULTORIOS EXTERNOS
del Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez

¿Cómo funciona?

Áreas			
Consultorio externo	Consultorio de pacientes internados	Consultorio de arritmias	Consultorio de adolescentes y jóvenes con cardiopatía congénita

Procedimientos:

- ECG.
- Ecocardiografía transtorácica.
- Ecocardiografía transesofágica.
- Ecocardiografía stress.
- Ecocardiografía transcraneana.
- Ecocardiografía fetal.
- Holter de 24 Hs.
- Control de marcapaso.
- Ergometría 12 canales.
- Ergometría con consumo de O2
- Rehabilitación Cardiovascular.

Nuestras estadísticas muestran un promedio de 30.000 consultas anuales y alrededor de 15000 procedimientos.

INSTITUTO AYELEN

Educación Especial A-903

INICIAL - PRIMARIO
POST-PRIMARIO CON FORMACIÓN LABORAL

Jornada completa - Computación - Natación - Música
Educación Física - Gastronomía - Carpintería - Artesanías
Psicomotricidad - Fonoaudiología - Gabinete Psicopedagógico

Boyacá 1440 Ciudad Autónoma Bs. As. (1416)
Telefax: 4582-0590 / 2585
ayelenespecial@fibertel.com.ar
www.institutoayelen.com.ar

EDUCAR ES INTEGRAR
Y DAR LUGAR A TODAS
LAS CAPACIDADES

Unite a Nuestra Red

Contactarse con Red Pediátrica Prevención en Salud:
Av. Corrientes 1847 piso 8 "C" (1045) C.A.B.A. - tel.: 011-4566 4568
redpediatricaarg@yahoo.com.ar - **www.redpediatricaarg.com.ar**

¡Te esperamos!

Que el disfrute de verlos jugar hoy **sea la alegría de verlos triunfar mañana**

CONTINUAMOS EN NUESTRA CARRERA MAS IMPORTANTE:

ACOMPAÑAR EN EL CRECIMIENTO

Y DESARROLLO DE NUESTROS NIÑOS

actc.org.ar | Turismo Carretera ACTC | @actcargentina | actcargentina | ACTC Mobile