ASISMED LIFE

Revista bimestral de salud
para beneficiarios de Asismed

Junio 2023



El mejor y más moderno resonador 3 Tesla

del Paraguay ya se encuentra en La Costa Lynch



Geriatría
La deshidratación en los adultos, consecuencias



Infectología
Señales y síntomas de la influenza



Hematocenter
El nuevo centro de hematología en La Costa Artigas

Índice

Asismed News 04
Guía práctica para uso del beneficiario

Asismed News 05
Nuestros pacientes de CIRA nos cuentan

Destacado - Estudios por imágenes 06
El mejor y más moderno resonador 3 Tesla del Paraguay ya se encuentra en La Costa Lynch

Infectología 11
Señales y síntomas de la influenza

Hematocenter 14
El nuevo centro de hematología en La Costa

Endocrinología 16
Las 10 preguntas sobre la tiroides

Coloproctología 18
Causas y tratamiento de las hemorroides

Geriatría 21
La deshidratación en los adultos, consecuencias

Ginecología 24
Histerectomía posparto

Fisioterapia 26
Tendinopatías, cómo aliviarlas

Clínica médica 28
Defensas bajas: causas y como aumentarlas

Asismitos 30







ASISMED

Junio, 2023 - Año 22 - Nº 137

Todas las entrevistas vertidas en esta publicación son responsabilidad absoluta de los firmantes. Las notas de libros han sido reproducidas con permiso de los autores o editoriales y se menciona su fuente original. Prohibida la reproducción total o parcial de las notas médicas sin autorización.

Tirada: 15.000 ejemplares

Asismed Central: Diego de Silva 1215 y Tte. Insaurralde
• Tel.: (595 21) 288 7000
e-mail: asismed@asismed.com.py
• www.asismed.com.py

Coordinación Asismed
Crista Yudis
marketing@asismed.com.py

Gerente médico
Dr. Rodrigo Carballido
rodrigo.carballido@asismed.com.py

Producción y Dirección Editorial

casmarketing
Estudio de Diseño

Cel.: 0981 957 250



Julio Ferrari
DIRECTOR EJECUTIVO

Integración tecnológica y mejoras constantes en la experiencia de los beneficiarios

Desde el Grupo ASISMED San Roque buscamos mayores y mejores prestaciones para nuestros beneficiarios y en esta edición queremos destacar la incorporación del nuevo y más moderno resonador 3 TESLA GE del país a nuestra cartera de equipamientos de punta. Igualmente, está en pleno funcionamiento nuestro moderno sistema PACS, que significará un ahorro de tiempo y mayor agilidad en los procesos documentales, ya que los beneficiarios recibirán por e-mail un link de acceso a las imágenes e informe médico, al igual que sus médicos tratantes en sus respectivos consultorios de los Centros Médicos La Costa y en los sanatorios del Grupo San Roque.

En esta edición les presentamos todos los detalles de una gran apuesta en métodos de diagnósticos, que sumado al *Up Grade* realizado el año pasado en el resonador 1,5 TESLA GE en La Costa Artigas, es sin dudas una importante inversión y apuesta de nuestro grupo empresarial. Se trata de la incorporación del nuevo y más moderno resonador 3 TESLA General Electric (GE), que ya se encuentra a disposición de nuestros beneficiarios y la comunidad en general, en nuestro Centro Médico La Costa Lynch.

El mismo cuenta con un mayor campo magnético que a la vez nos brinda más calidad y resolución de las imágenes obtenidas. El resonador 3 TESLA GE de La Costa Lynch hoy se constituye en la mejor opción y es el equipamiento que brinda mayor capacidad de diagnóstico de todo el territorio nacional.

Asimismo, hemos implementado una nueva innovación a nuestro sistema de Archivo y Comunicación de Imágenes (PACS, por sus siglas en inglés), como parte de nuestra continua integración tecnológica. Así, hemos introducido una serie de funcionalidades nuevas en nuestro PACS, que complementan y amplían nuestra integración con la Historia Clínica Electrónica del paciente. Una de las principales ventajas de este nuevo sistema es que todas nuestras imágenes médicas se almacenan de forma segura y se pueden visualizar fácilmente por los médicos tratantes desde cualquier lugar, ya sea desde los consultorios, urgencias o las áreas de internación. También quedarán almacenadas a disposición de los pacientes, cuyos informes están ya archivados en la APP.

En respuesta a las necesidades cambiantes del entorno médico actual, hemos habilitado la funcionalidad de envío del link con acceso a las imágenes e informes médicos por correo electrónico. Esto permite una mayor flexibilidad y rapidez en la comunicación de resultados y opiniones especializadas, garantizando una atención más ágil y oportuna para nuestros pacientes, sin necesidad de tener que retirar un disco o informe físico.

Sin embargo, no nos detendremos aquí, ya que, está en marcha a corto plazo, la visualización de imágenes a través de nuestra APP y el portal del beneficiario, brindando un acceso aún más conveniente y personalizado a cada uno.

Una de nuestras prioridades siempre ha sido y será la calidad de la atención médica que brindamos y facilitar la accesibilidad en estos tiempos es prioridad absoluta.

Al invertir en tecnología de vanguardia como nuestro PACS, nos aseguramos de que nuestros médicos y profesionales de la salud cuenten con las herramientas necesarias para ofrecer diagnósticos precisos y tratamientos efectivos, sin tener que duplicar estudios y cuidar no solo el tiempo sino la exposición de nuestros pacientes. La capacidad de acceder de manera rápida y segura a las imágenes médicas, así como de compartirlas con otros especialistas, fortalece nuestra colaboración interdisciplinaria y nos permite ofrecer un cuidado integral y personalizado a cada paciente, integrando nuestra amplia red de servicios.

Prevención y vida saludable

Junto a nuestros profesionales médicos siempre nos ocupamos y preocupamos por comunicar temas fundamentales que impactan directamente en nuestra calidad de vida, entre ellos la innovación en salud, la prevención y lo MÁS IMPORTANTE EN ESTE MOMENTO ES LA VACUNACIÓN. En ese sentido, les reiteramos la invitación a mantenerse constantemente informados y tomar mejores decisiones sobre la salud de cada uno.

La prevención es el pilar fundamental de una vida saludable. Sabemos que es mucho más efectivo prevenir una enfermedad que tratarla una vez que se ha manifestado. La prevención también es considerada una manera de empoderamiento, para tener un control activo sobre nuestra salud. Sin embargo, la misma, no puede avanzar sin la innovación en el rubro. Vivimos una era emocionante en la que los avances científicos y tecnológicos están transformando el panorama de la medicina.

Uno de los ejemplos destacados de cómo la innovación está cambiando el juego es la vacunación. Las vacunas han sido un hito en el mundo de la medicina, y su impacto en la salud de la población es innegable. No solo ha erradicado enfermedades mortales, sino que también ha reducido enormemente la incidencia de enfermedades graves. En esta temporada, a poco tiempo de la llegada del invierno en nuestro país, las vacunas están desempeñando un papel crucial en la lucha contra las enfermedades respiratorias, es por eso que como grupo empresarial comprometidos con el cuidado de la salud de toda la ciudadanía, instalamos en nuestros tres (3) Centros Médicos La Costa Artigas, Santa Julia y Lynch, puestos de vacunación, completamente gratuitos para todas las edades y disponibles hasta este mes de junio tanto para beneficiarios como no beneficiarios de ASISMED. La ciencia detrás de estas vacunas es un logro asombroso y demuestra el poder de la colaboración global y la innovación científica.

Es importante destacar que las vacunas son seguras y efectivas, las mismas no solo protegen a la persona que la recibe, sino también contribuye a la inmunidad colectiva, salvaguardando a aquellos que no pueden recibir las vacunas debido a condiciones médicas. Es un acto de solidaridad y responsabilidad hacia nuestra comunidad.

Sin olvidar que llevar una vida sana, comer saludable, hacer ejercicios diarios y compartir pensamientos positivos, son armas infalibles en estos tiempos en donde vivimos a las corridas, nunca está de más bajar un cambio, invertir en un buen descanso diario y, ¡dedicarse a la familia y a los seres queridos!

Guía práctica para uso del beneficiario

Call Médico Online

Contamos con médicos certificados que operan a través del **+59521 288 7000** y vía **Whatsapp al mismo número** para consultas de medicina familiar, en el horario de **lunes a domingos de 08 h a 20 h.**

El Call Médico se halla a disposición para consultas, asesoramiento y orientación sobre todo tipo de enfermedades y requerimientos. Llamadas fuera de este horario son agendadas para posterior comunicación de los médicos.





Telemedicina

Desde la comodidad de tu hogar, recibe atención virtual con un médico o especialista de manera inmediata por medio de **videollamada**, a través del **+59521 288 7000** con agendamiento inmediato, en el horario de **lunes a domingos de 08 h a 20 h.**

La telemedicina es un beneficio que brinda servicios como: consultas de urgencia, orden de estudios y recetas electrónicas.





Whatsapp corporativo +595 21 288 7000

Puede recibir sus visaciones y presupuesto vía e-mail:
visaciones@asismed.com.py
presupuesto@asismed.com.py
y a través de nuestra vía **APP Asismed**

Descarga nuestra app mediante el código QR

OBTENER APP

Centros para toma de muestras

PCR-COVID-19 Autolab

Costo preferencial para beneficiarios G. 300.000

Test rápido

Costo preferencial para beneficiarios G. 150.000

AUTOLAB LA COSTA ARTIGAS
Ahora nos encontramos en Bahía Parking con un espacio renovado, más cómodo y práctico para realizarse sus análisis. Puede agendarse al **288 7000** o acercarse directamente por orden de llegada.
Lunes a viernes de 06 a 20 h.
Sábados de 07 a 13 h.
Domingos y Feriados de 08 a 12 h.





Vacunatorio La Costa

Todo el vacunatorio incluyendo COVID y la nueva vacuna bivalente, se centraliza en el sub suelo 1 del Centro Médico La Costa.
Lunes a viernes de 07 a 18 h.

Para más información puede comunicarse al 217 1640





Redes sociales

Le invitamos a mantenerse al día con las novedades constantes de nuevos servicios, especialistas, informaciones útiles de nuestros centros médicos y otros comunicados importantes para nuestros beneficiarios.

Encontranos en:

@asismedpy
@AsismedPy
Asismed Paraguay
www.asismed.com.py

Recomendamos seguir los protocolos de higiene y usar tapabocas al asistir a nuestros centros médicos.

Centro Integral de Rehabilitación Asunción.

Nuestros pacientes de CIRA nos cuentan



Gisells Garrigoza
Paciente

Mi sorprendente recuperación

Gisells Garrigoza se convirtió en la primera paciente que logró el alta médica del Centro Integral de Rehabilitación Asunción (CIRA). Se trata de una joven madre y abogada que llegó a CIRA, en el mes de abril, sin movilidad en gran parte del cuerpo a consecuencia de un ACV isquémico. En 20 días de tratamiento, y gracias a su fuerza de voluntad y entusiasmo, acompañado por un trabajo multidisciplinario y humanizado, Gisells recuperó gran parte de su movilidad en el primer centro de rehabilitación neurológica de Paraguay.

Ingresé a CIRA el 2 de abril, sin poder mover el brazo, alimentándome con una sonda y sin poder caminar, luego de sufrir un cuadro de ACV isquémico, con un pronóstico poco alentador tras ser tratada en otro hospital.

Me dijeron que la recuperación iba a ser muy lenta, sin embargo, los resultados obtenidos en tan poco tiempo me sorprendieron tanto a mí como a toda mi familia.

Desde que llegué el trato ha sido muy motivador, y todos los ejercicios los cumplí con entusiasmo, viendo un progreso constante, que en 20 días me permitió recuperar la movilidad de mi brazo y, principalmente, me permitió dejar la sonda de alimentación, comer normalmente y volver a caminar.

Con mi familia y mi marido, que me acompañaron en todo momento, no esperábamos ver avances tan rápido, porque todo fue muy difícil desde el comienzo. Al salir de alta volví a casa feliz, y estamos convencidos de que todo este progreso no hubiera sido posible sin la atención que recibí en CIRA.

Todas las personas que están padeciendo lo mismo que yo u otro tipo de afección que les limita el movimiento, pueden encontrar en el CIRA una respuesta. Les insto a que se acerquen, pregunten, aunque el diagnóstico o pronóstico sea el más desalentador. Pasen a averiguar porque si esto me pasó a mí y pude recuperarme en tan poco tiempo, aunque haya salido asustada del otro hospital con el pronóstico que me dieron, les aseguro que no se van a arrepentir.

Mi tratamiento de recuperación total ahora lo sigo desde casa, siempre con el acompañamiento de los profesionales del CIRA, y les reitero que todos los avances que logré no hubieran sido posibles, en tan poco tiempo, sin este nuevo centro de rehabilitación que cuenta con equipamientos muy completos y eficientes.



El nuevo Centro Integral de Rehabilitación de Asunción (CIRA) introduce renovados y actualizados programas de tratamiento, con la integración de equipamientos tecnológicos de última generación, utilizados en los mejores centros del mundo, una infraestructura única en la región y un equipo profesional de nivel internacional. Este nuevo concepto se desarrolla integrando al paciente, su familia y su médico de cabecera con una supervisión a cargo de los especialistas. Los programas de tratamiento intensivos con la participación de profesionales de múltiples especialidades junto a la tecnología acortan los plazos de tratamiento, mejoran los resultados y otorgan a los pacientes una oportunidad no explorada hasta el momento en su rehabilitación, con la expectativa de entregarle una mejor calidad de vida.

Centro Integral de Rehabilitación Asunción.

Dirección: Tte. Nicasio Insaurralde 347
Tel: 288 7555

El mejor y más moderno resonador ya se encuentra en La



Dra. Carolina Servín
Medicina por imágenes | Reg. N.° 6156
Área de Resonancia Magnética del Grupo ASISMED
San Roque

El Grupo ASISMED San Roque se complace en informar a todos los beneficiarios sobre la instalación y plena operatividad, en el Centro Médico La Costa Lynch, del nuevo resonador magnético Signa Architect 3 Tesla, el más moderno de Paraguay. La Dra. Carolina Servín, especialista en medicina por imágenes, del equipo de profesionales encargados del área de estudios por imágenes, nos brinda detalles de este equipo; sobre la modernización del resonador Signa Explorer 1.5 Tesla, existente; y del sistema de archivo y comunicación de imágenes del grupo.

Apuntando estar a la vanguardia de la medicina, el Grupo ASISMED San Roque realizó una fuerte inversión en tecnología, que tiene tres aristas muy importantes, que ya están en plena operatividad:

- Incorporación del resonador Signa Architect 3 Tesla, el más moderno de Paraguay
- Renovación del resonador de La Costa Artigas, el Signa Explorer de 1.5 Tesla
- Adquisición del nuevo sistema PACS, de distribución de archivos de imágenes

Estas acciones están orientadas a brindar confort, velocidad, y un rápido alcance a los médicos y a los propios pacientes, de los estudios que se realizan en los centros médicos La Costa.

La Costa Lynch

3 Tesla del Paraguay
Costa Lynch



Resonador magnético 3 Tesla

Adquirido de la empresa The Mare Group, representante de GE HealthCare, es el equipo más moderno y completo disponible actualmente en el país. Consigue estudios muy avanzados dado su alto campo (el doble de la fuerza de campo magnético de un resonador convencional), especialmente en neurología, osteoarticular y vascular.

Entre las ventajas que presenta el nuevo resonador 3 Tesla se destacan:

• Un mayor campo magnético que permite la adquisición de imágenes de mayor calidad y definición, en menor tiempo

• Sistema de disminución de ruidos comparado con otros equipos similares, como secuencias más silenciosas que eliminan el ruido en caso de pacientes que, por motivos de salud, no toleran el alto nivel sonoro que implica esta técnica

• Gran capacidad de adquirir volumétricamente la información, es decir, normalmente, en la resonancia por cada secuencia se obtiene en forma separada un solo plano (axial, sagital o coronal), en cambio, este equipo puede adquirir los tres planos, en una sola secuencia, de manera simultánea

• El espacio donde ingresa el paciente es más amplio. Por lo general el túnel de exploración de los equipos de resonancia magnética mide 60 cm, lo que en algunas personas puede generar reacciones de claustrofobia. Sin embargo, en el nuevo resonador el túnel es de 70 cm





Resonador magnético 1.5 Tesla

La modernización del resonador magnético 1.5 Tesla de La Costa Artigas incorpora las técnicas más novedosas y avanzadas que existen en resonancia magnética como:

• Adquisiciones aceleradas

• Estudios vasculares sin contraste

• Secuencias silenciosas que eliminan el ruido en caso de pacientes que no toleren el alto nivel sonoro que implica esta técnica

Además de ello, tiene un avanzado paquete de cardioresonancia, así como paquetes de *software* dedicados a estudios mamarios y articulares, entre otros.

Sistema de archivo PACS

El nombre PACS significa *Picture Archiving and Communications System*, es decir sistema de archivo y comunicación de imágenes. Se trata de un complejo sistema informático centralizado, que permite guardar por muchos años, en forma electrónica, los estudios realizados a los pacientes, de tal forma de poder ver la evolución de la patología y dar seguimiento a los tratamientos realizados.

Además, permite el acceso a los estudios a todos los médicos y otros profesionales involucrados en la cadena asistencial en el momento indicado y sin demoras, con la posibilidad de que el propio paciente pueda recibir los estudios a su celular o computadora, en cualquier lugar del mundo en que se encuentre. Facilita, asimismo, la telemedicina e interconsulta, ya que el paciente puede exhibir su estudio a cualquier médico o profesional que se encuentre en otro país en caso de que el paciente continúe su tratamiento en otros centros de referencia.

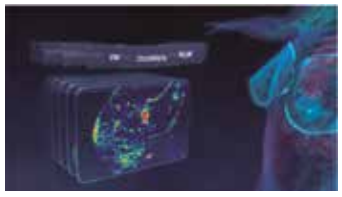
Las imágenes producidas por los equipos médicos ya son liberadas en un formato universal denominado DICOM 3.0 (*Digital Imaging Communications in Medicine*), que son archivadas en servidores centralizados en La Costa, que mantienen en formato digital los archivos de los estudios. Mediante *softwares* diseñados por los fabricantes de PACS, los archivos son enviados a los usuarios que los consultan, permitiendo además aplicarse sofisticadas herramientas de análisis y reconstrucción.





Los beneficios del PACS son:

- Acceso permanente a estudios que se pueden recibir al celular
- Archivos centralizados de la información médica
- Confiabilidad en la disponibilidad de archivos a futuro







Con el resonador magnético 3 Tesla y la mejora del equipo de La Costa Artigas, además del PACS que asegura el archivo de los estudios imagenológicos en formato digital, invariable, con calidad preservada a lo largo del tiempo, y rápidamente accesible, la institución se posiciona como la más avanzada en medicina por imágenes con los equipos más modernos que realizan todo tipo de estudios sin necesidad de enviar pacientes al exterior, y sin dejar de destacar la comodidad de las nuevas instalaciones y la seguridad de contar con profesionales médicos, técnicos y de enfermería con años de experiencia, trabajando en todos los centros del grupo.



Para un paso tecnológico tan importante, La Costa confió en MARE Paraguay



El Grupo Médico La Costa decidió renovar sus equipos de Resonancia Magnética, y para ello acordó con GE Healthcare la compra de un equipo de 3 Tesla y el upgrade a la última tecnología de su equipo de 1.5 Tesla.
El Signa Architect de 3 Tesla es el equipo más moderno del país, con tecnología innovadora en bobinas tipo sábana, y técnicas exclusivas que superan el nivel actual de diagnóstico disponible. El Signa Explorer de 1.5 Tesla es de lo mejor que hay en su tipo.

Junto a los Resonadores, La Costa incorpora novedosos equipos de archivo y publicación de los estudios a nivel de los médicos que los solicitan, así como acceso de los pacientes a sus propios estudios.
Con estas incorporaciones, La Costa se pone a la vanguardia en el país, y MARE Paraguay ha tenido el honor de contribuir con la provisión y el respaldo de la tecnología GE.

The MARE Group

MARE Paraguay SA
Plaza Center Santa Teresa
Av. Aviadores del Chaco 2351 P.7
Asunción, Paraguay 1610
Tel: 608786 - Fax: 600244
marepy@themaregroup.com



ASISMED
Descuentos del
30%
en armazones
*Con cualquier medio de pago

JOSE A. CARRON

ÓPTICA - LENTES DE CONTACTO

76 AÑOS DE TRADICIÓN CON NOMBRE Y APELLIDO

Encontrarás armazones de:

KARINA RABOLINI

LINEA ROMA

SARKANY EYEWEAR

the Rolling Stones

CAMBRIDGE COLLECTION

Seguridad, Confianza y Calidad
en tus recetas oftalmológicas

Sucursales:

Brasilia Nro 992 (Edificio El Dorado)
(0992) 927 456 (021) 207 612

San Martín 1836 c/ Narciso Colmán
(0991) 954 247 (021) 604 086

Seguinos en: @opticajoseacarron_

Estacionamiento propio

AJO 1000

AYUDA A CONTROLAR EL COLESTEROL, LOS TRIGLICÉRIDOS Y A NORMALIZAR LA PRESIÓN ARTERIAL



Laf La química farmacéutica

LABORATORIO Provefarma

Señales y síntomas de la influenza



Dr. Eugenio Báez
Infectólogo | Reg. N.° 2202
Atención: Centro Médico La Costa Artigas

La influenza es una infección vírica aguda provocada por virus de la gripe que circulan por todo el mundo. El Dr. Eugenio Báez, especialista en infectología de adultos, aborda las características de esta enfermedad, sus señales y síntomas, que puede afectar a cualquier grupo de edad, y puede ser leve, grave o incluso mortal en grupos de alto riesgo.

Las infecciones virales respiratorias pueden ser causadas por una variedad de gérmenes, incluyendo a los virus de la influenza A y B, los virus parainfluenza 1, 2, 3 y 4, los rinovirus, el metapneumovirus, adenovirus y el virus syncitial respiratorio, los coronavirus estacionales y el SARS causal del covid, entre muchos otros, menos frecuentes.

En ocasiones pueden ocurrir coinfecciones con dos o más virus o bacterias como el neumococo, hemofilus, mycoplasma, moraxella, etc, causando infecciones de las vías aéreas en forma de sinusitis, faringitis, epiglotitis, bronquitis, neumonías, de variada severidad.

Síntomas

La influenza, comúnmente conocida como la gripe, es una enfermedad infecciosa respiratoria aguda cuyos síntomas pueden variar en su intensidad y duración, pero generalmente incluyen:

- Fiebre alta de inicio brusco (generalmente superior a 38°C)
- Tos intensa seca a catarral, pero con escasa expectoración
- Dolor de cabeza intenso
- Dolores musculares y articulares
- Dolor de garganta
- Fatiga extrema y debilidad
- Habitualmente poca congestión nasal y chorrera de nariz, a diferencia del resfrío común
- Escalofríos y sudores fríos

En algunos casos pueden ocasionar síntomas digestivos como vómitos y diarrea, especialmente en niños pequeños. Los síntomas de la gripe suelen durar de 5 a 7 días, aunque la tos y la fatiga pueden persistir durante varias semanas.



El contagio

La influenza se transmite de persona a persona tras contacto con un paciente cursando la enfermedad.

El modo de contagio es a través de las partículas virales que se expulsan con la tos y sobre todo los estornudos que entran en contacto con los ojos o las vías aéreas, o por manos al tocar superficies contaminadas con el virus.

El periodo de incubación es muy breve, de 24 a 48 h, desde el contacto con la persona infectada hasta la aparición de los primeros síntomas.

Los riesgos

Si se tienen síntomas respiratorios, es importante consultar a un médico para obtener un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado. La identificación temprana y el tratamiento de las infecciones respiratorias pueden ayudar a prevenir complicaciones graves y la propagación de la enfermedad a otras personas.

La influenza puede ocasionar infecciones más severas, y complicaciones graves en personas con comorbilidades, entre ellas los extremos de edad (niños muy pequeños y ancianos), en personas con enfermedades cardiacas o pulmonares, fumadores, diabéticos, obesos, renales crónicos, embarazadas, inmunodeprimidos, entre otros.

Es importante que las personas con factores de riesgo se vacunen contra la gripe y tomen medidas preventivas adicionales para reducir el riesgo de complicaciones graves de la enfermedad.

Los adultos con Influenza pueden contagiar la enfermedad hasta 5 a 7 días desde el inicio de los síntomas.





Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico de la influenza se hace con el PCR (reacción de polimerasa en cadena), de las secreciones respiratorias obtenidas por medio de un hisopado de las vías aéreas. El resultado del test está disponible en cuestión de horas.

Es importante realizarse el test lo antes posible porque la medicación específica, el oseltamivir, es útil para atenuar la severidad del cuadro si se lo administra dentro de las primeras 24-48 h del inicio de los síntomas. También permite iniciar el tratamiento preventivo temprano en las personas con alto riesgo que hayan estado en contacto cercano con el paciente.

El oseltamivir es una droga eficaz para la prevención como para el tratamiento de la influenza. La dosis habitual de la medicación para tratamiento es de 75 mg cada 12 h, por 5 días y de 1 comprimido cada 24 h por 5 días como preventivo para los contactos.

La medicación puede ocasionar náuseas y vómitos en algunos pacientes por lo que se recomienda ingerirlo con algún alimento.



Recomendaciones

Además del oseltamivir hay varias otras maneras de prevenir la influenza:

• **Vacunarse contra la gripe:** la vacuna anual contra la gripe es la mejor manera de prevenir la enfermedad y sus complicaciones. Es segura y muy necesaria en las embarazadas y personas con comorbilidades.

• **Lavarse las manos con frecuencia:** lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de estar en lugares públicos, después de toser o estornudar y antes de comer o tocarse la cara.

• **Cubrirte la nariz y la boca:** cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con la parte superior del brazo, no con las manos.

• **Evitar el contacto cercano con personas enfermas:** si alguien a su alrededor tiene síntomas de gripe, mantener una distancia segura y evitar el contacto cercano.

• **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca:** los virus de la gripe pueden ingresar al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca. Evitar tocarse la cara con las manos sucias.

• **Mantener una buena higiene:** mantener el hogar y las áreas de trabajo limpias y desinfectadas con regularidad.





• Es importante conocer que las vacunas contra la influenza son fabricadas con virus inactivados, es decir sin capacidad alguna de causar enfermedad. Pero tienen algunos efectos adversos, entre ellos los siguientes:

- Dolor, enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección
- Fiebre leve
- Dolor muscular
- Fatiga
- Dolor de cabeza

Estos efectos secundarios generalmente son leves y desaparecen en uno o dos días.

Tener en cuenta que los riesgos de complicaciones graves de la influenza son mucho mayores que los riesgos de efectos secundarios graves de la vacuna contra la influenza. Si existen preguntas o inquietudes sobre los efectos secundarios de la vacuna contra la influenza, se debe hablar con el médico para obtener más información.

La vacuna contra la influenza debe ser aplicada en forma anual. Puede ser administrada al mismo tiempo con las vacunas contra el covid o el neumococo.

Es fundamental que se consulte a un médico si se presentan síntomas de una infección respiratoria viral, para obtener un diagnóstico preciso y un tratamiento apropiado y oportuno.

soe
health care
salud · odontología · estética

NUESTRAS ESPECIALIDADES

- *Odontologia general*
- *Ortodoncia*
- *Ortodoncia invisible*
- *Rehabilitacion Oral*
- *Periodoncia*
- *Endodoncia*
- *Odontopediatria*
- *Odontologia preventiva*
- *Implantologia*
- *Laserterapia*
- *Estetica facial y Cosmetologia*

0981 151 393 | 021 610 964 | @soehealthcare | Soe Healt Care



Dr. Ta Ju Liu
Otorrinolaringológo - Cirujano
Reg. N° 8953

Dr. Ta Ju Liu
Otorrinolaringólogo - Cirujano

Miembro de la Academia Americana de Otorrinolaringología
Miembro de la Sociedad Paraguaya de Otorrinolaringología

Consultas y estudios
en niños y adultos

Cirugías Funcionales de Oído · Nariz· Laringe y Faringe

Centro Médico Santa Julia
Av. Brasilia 1182

Turnos:
· 021 217 1717
· Secretaria 021 236 5643
· Urgencias: 0981 811763

Centro Médico La Costa
Av Artigas 1500 esq. Concepción leyes de Chávez

DIVISIÓN **TECNOLOGÍA Y DESARROLLO**



- Visibilidad clara de infusión.
- Pantalla táctil 3.0" grado médico.
- Función TCI para bombas a jeringas.
- 8 modos de terapia para bombas volumétricas y a jeringas.
- Amplia librería de fármacos.
- Autonomía de trabajo de 6 horas con bateria.
- Apilable y fácil de transportar.
- Estación de carga para 4 bombas de forma simultánea.

MEDSUPAR
Pasión por mejores vidas
Medsupar

Ruta Transchaco Km 17,5 c/ Panamá | (021) 338 9849 - (021) 753 964/5 | info@medsupar.com.py / www.medsupar.com.py

El nuevo centro de hematología en La Costa



Dra. Alana von Glasenapp
Hematóloga | Reg. N.° 10640
Atención: Centro Médico La Costa Artigas-Hematocenter

El Grupo ASISMED San Roque, afianzando su misión de ofrecer servicios cada vez más completos y eficientes, pone en funcionamiento, desde este mes, su moderno Hematocenter. La Dra. Alana von Glasenapp, especialista en hematología clínica, nos brinda más detalles de este centro de hematología que proporcionará tratamientos de vanguardia centralizados en un solo lugar, para comodidad de los beneficiarios.

La hematología es una rama de la medicina que estudia la morfología de la sangre y los tejidos que la producen; las enfermedades de la sangre tanto benignas como malignas; es una especialidad de múltiples aristas que va desde consultorio, estudios como evaluaciones de la medula ósea (fábrica de la sangre), hasta trasplante de medula ósea en algunas patologías que lo requieran.

Un servicio de hematología se encarga del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de la sangre, como pueden ser las anemias, las leucemias, los linfomas, o los mielomas, sometiendo a los pacientes a distintos procedimientos terapéuticos como son las transfusiones, la quimioterapia, la radioterapia o el trasplante de médula ósea.

En ese sentido, el Grupo ASISMED San Roque, presenta este nuevo centro desarrollado por ASISMED y La Costa, ubicado en el edificio Revita (planta baja y primer piso), y en el Centro Médico La Costa Artigas, que ofrece un servicio personalizado de vanguardia. Los pacientes hematológicos tendrán todo en un mismo lugar desde la extracción de muestra para laboratorio, consulta con especialistas, centro de internación, trasplante de medula ósea y estudios especializados, que anteriormente no estaban disponibles en forma centralizada, en un solo lugar.

Las ventajas y beneficios del Hematocenter son:

- Atención personalizada con medicina individualizada
- Enfoque al paciente hematológico y multidisciplinario
- Agilidad en agendamientos de las consultas
- Toma de muestras de laboratorio exclusivas y centralizadas para pacientes hematológicos, con resultados entre 1 a 6 horas
- Tratamientos estandarizados y basados en guías internacionales
- Unidades de atención especializada en hematología

El Hematocenter tiene como objetivo principal brindar un servicio de calidad, con medicina de precisión, que permita a los pacientes mayor agilidad en sus consultas, evitando la necesidad de salir al exterior para realizar estudios que no existían en el país, o fuera de nuestros centros médicos. Teniendo la opción de acceder a tratamientos estandarizados y basados en guías internacionales.

En el Hematocenter se atenderá a pacientes con alguna afección de la sangre como:

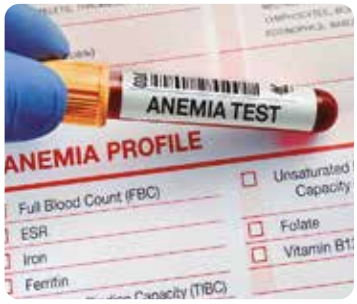
- Anemias
- Poliglobulias (glóbulos rojos altos)
- Leucopenias (glóbulos blancos bajos)
- Leucocitosis (glóbulos blancos altos)
- Trombocitopenias (plaquetas bajas)

- Trombocitosis (plaquetas altas)
- Con algún criterio clínico de anticoagulación ya sea por trombosis u otras causas
- Por cáncer de sangre

Los hematólogos que forman parte del equipo están altamente capacitados y con formación médica continua en el exterior del país.

El centro de anticoagulación brindará mayor calidad y agilidad en los procesos de este grupo de pacientes que será de gran ayuda en la calidad de vida de los mismos, evitando largas esperas para realizar análisis e idas y vueltas para sus evaluaciones correspondientes.

Al estar ubicado estratégicamente en Revita, el Hematocenter compartirá con el Hospital Día Revita unidades de quimioterapia exclusivas para el servicio hematológico, que es lugar de goteo de los tratamientos quimioterápicos y transfusiones, brindando mayor accesibilidad y eficiencia a los pacientes hematooncológicos.





Así también contará con los siguientes servicios insertados en Revita y La Costa:

- Consultorios médicos: primer piso Revita
- Centro de Anticoagulación y Laboratorio exclusivo: primer piso Revita
- Banco de Sangre: planta baja Revita
- Hospital Día de quimioterapia: segundo piso Revita
- Unidad de Hematología Crítica: área de Internados La Costa
- Unidad de Corta Estancia: área de Internados La Costa
- Unidad de Internación Hematológica Polivalente: área de Internados La Costa

Los médicos prestadores de ASISMED que realizarán la atención de este nuevo servicio en Hematocenter son:

- Dr. José Zarza
- Dr. Miguel Núñez
- Dr. Alfredo Quiroz
- Dra. Alana Von Glasenapp

Horario de funcionamiento:
Área de Consultorios Médicos: de 08 a 20 h.
Centro de Anticoagulación y Laboratorio exclusivo: de 08 a 18 h.

Acceso y estacionamiento:
Contará con estacionamiento y acceso exclusivo para pacientes, situado sobre Avda. Artigas esq. Concepción Leyes de Chávez.

Teléfono - agendamientos:
021 217 1717 – Call Center ASISMED



LAS 10 PREGUNTAS



Dra. María Lis Alarcón
Endocrinóloga | Reg. N.° 11266
Atención: Centro Médico Santa Julia

La glándula tiroidea es una glándula endocrina, una de las más grandes e importantes de nuestro organismo. La Dra. María Lis Alarcón explica que la tiroides se encarga, principalmente, de la producción de unas hormonas llamadas tiroideas, que desempeñan un papel fundamental en el metabolismo. A continuación, conoceremos más detalles de esta glándula, su rol, y las complicaciones que pueden presentarse por su mal funcionamiento, además de los tratamientos que exige.

01.

¿Cómo es la glándula tiroidea y dónde se encuentra?
Esta glándula tiene la forma de una mariposa, que se posa en el cuello, por delante de la tráquea y está formada por dos lóbulos unidos en el centro por una fina banda de tejido llamada istmo. Pesa alrededor de 20 g y cada lóbulo mide 4 x 2 x 2 cm en el adulto.

02.

¿Cuáles son las funciones de las hormonas producidas por la tiroides?
Las hormonas que se producen en la tiroides son la tiroxina (T4) y la triyodotironina (T3). Estas necesitan yodo que ingerimos de la dieta para su síntesis. Detallar cada una de las funciones de las hormonas tiroideas resultaría imposible porque son demasiadas, pero se puede resumir diciendo que las hormonas tiroideas tienen un rol fundamental en el equilibrio del metabolismo; en el control de la función cardíaca, muscular y digestiva; el desarrollo del cerebro, la memoria; el mantenimiento de los huesos; el nivel de energía; la fuerza muscular; la regularidad menstrual y otras muchas funciones.

03.

¿Qué estudio se hace para saber si se tiene un trastorno en la tiroides?
La alteración en la glándula tiroidea puede presentarse en la forma o en su función. Podemos darnos cuenta de una alteración en la forma de la tiroides si es muy notorio con un examen físico, palpando con las manos la tiroides o de manera más certera con una ecografía de tiroides. La alteración en su función se detecta con análisis de sangre, midiendo la TSH (hormona que se produce en el cerebro en una glándula llamada hipófisis), que es como el sensor, la alarma de la tiroides. Si la tiroides funciona produciendo pocas hormonas ésta sube, o viceversa. También este sensor puede fallar, así que para complementar el estudio laboratorial solicitamos medir la hormona T4 y T3, y anticuerpos en algunos casos.

04.

¿Cuáles son los principales trastornos de la tiroides?
Son el hipotiroidismo y el hipertiroidismo. Otros trastornos de la tiroides son el bocio, que es el agrandamiento de la glándula tiroides por diversas causas; los nódulos tiroideos, que son protuberancias o masas que se forman dentro de la glándula tiroides y que pueden ser benignos o malignos; y la tiroiditis que es la inflamación de la glándula tiroides por una infección, un trastorno autoinmune o una lesión.

05.

¿Qué es el hipotiroidismo? ¿Cómo se trata?
El hipotiroidismo es una enfermedad que se manifiesta cuando la glándula tiroides no produce suficientes hormonas tiroideas, lo que causa síntomas como cansancio, aumento de peso, sensibilidad al frío, depresión, piel seca, cabello fino y frecuencia cardíaca lenta.

El tratamiento del hipotiroidismo consiste en la administración diaria de un medicamento que contiene hormona tiroidea sintética, llamado levotiroxina.

06.

¿Qué es el hipertiroidismo? ¿Cómo se trata?
El hipertiroidismo es una enfermedad que se presenta cuando la glándula tiroides produce demasiadas hormonas tiroideas. El hipertiroidismo puede causar síntomas como nerviosismo, pérdida de peso, palpitaciones, exoftalmos (ojos saltones),

SOBRE LA TIROIDES

intolerancia al calor y alteraciones menstruales. El tratamiento del hipertiroidismo depende de la causa y la severidad de la enfermedad. Algunas opciones de tratamiento son:

- **Medicamentos antitiroideos:** el metimazol bloquea la producción de hormonas tiroideas por parte de la glándula tiroides, al igual que los betabloqueantes, como el propranolol, que bloquean los efectos de las hormonas tiroideas en el organismo, como los latidos cardíacos rápidos, la sudoración, el temblor y la ansiedad.
- **Yodo radiactivo:** es una sustancia que destruye las células tiroideas hiperactivas. Este tratamiento se usa para casos graves o cuando otros tratamientos fallan o no son adecuados.
- **Cirugía:** consiste en extirpar la tiroides.

07.

¿Qué es el bocio? ¿Cómo se trata?
El bocio es el agrandamiento anormal de la glándula tiroides, que puede causar síntomas como tos, dificultad para respirar, ronquera y dificultad para tragar. El tratamiento del bocio depende de la causa y del tamaño del mismo. Algunas opciones de tratamiento son las siguientes: si el bocio es consecuencia de una falta de yodo en la alimentación, se recomienda tomar un suplemento de yodo diario por vía oral para evitar que progrese su crecimiento. Si el bocio es muy grande o comprime otras estructuras del cuello, se recomienda la extirpación quirúrgica del bocio, llamada tiroidectomía.

08.

¿Cómo se produce el cáncer de la tiroides? ¿Cómo se trata?
El cáncer de tiroides es un tumor maligno que se origina en las células de la glándula tiroides. El cáncer de tiroides puede causar síntomas como un bulto o nódulo en el cuello, ronquera, dificultad para tragar o respirar, dolor de garganta o tos persistente.

El tratamiento del cáncer de tiroides depende del tipo y la etapa del tumor, así como del estado de salud general del paciente. Algunas opciones de tratamiento son:

- **Cirugía**: consiste en extirpar parte o toda la glándula tiroides mediante una operación llamada tiroidectomía, también puede incluir la extirpación de los ganglios linfáticos cercanos si están afectados por el cáncer.
- **Yodo radiactivo:** destruye las células tiroideas cancerosas y las normales que quedan después de la cirugía siempre que existe riesgo moderado o alto de que el cáncer pueda aparecer.

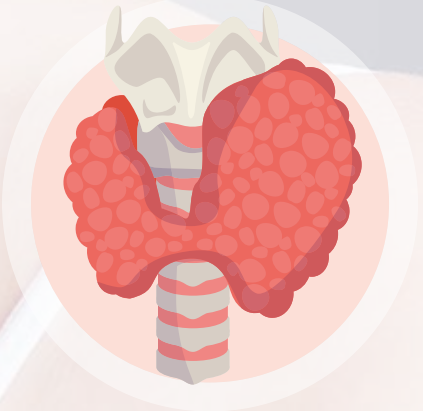
09.

¿El funcionamiento de la tiroides también está relacionado con la fertilidad?
Sí. El funcionamiento de la tiroides también está relacionado con la fertilidad, tanto en hombres como en mujeres. Las hormonas tiroideas interactúan con las hormonas reproductivas, como los estrógenos, la progesterona, la FSH y la LH, que controlan la ovulación y la producción de espermatozoides. Una vez que se normaliza la función tiroidea, se puede mejorar la fertilidad y aumentar las posibilidades de concebir. Por eso, es importante detectar y tratar las alteraciones de la tiroides antes de buscar un embarazo o durante el embarazo, ya que el bebé no tiene tiroides hasta la semana 12 de embarazo aproximadamente y depende de la mamá.

10.

¿Qué pasa si no se tiene tiroides? ¿Cómo se suple su función?
Las hormonas tiroideas son esenciales para vivir. Si no se tiene tiroides, ya sea por una extirpación quirúrgica, hipotiroidismo o por una destrucción con yodo radiactivo, se debe suplir la función de la tiroides, y para ello se debe tomar un medicamento que contiene hormona tiroidea sintética, llamado levotiroxina. La levotiroxina reemplaza la hormona que la tiroides no produce y restablece los niveles normales de TSH y T4. La dosis de levotiroxina se ajusta según los resultados de los análisis de sangre y los síntomas del paciente.

La levotiroxina se debe tomar todos los días por la mañana en ayunas y esperar unos 30 minutos antes de desayunar. También se debe evitar tomarla junto con otros medicamentos o suplementos que puedan interferir con su absorción, como el calcio, el hierro, los antiácidos o los estrógenos. El tratamiento con levotiroxina suele ser de por vida y requiere un seguimiento médico periódico.



Causas y tratamiento de las hemorroides



Dr. Fernando Frachi
Coloproctólogo | Reg. N.° 10091
Atención: Centro Médico La Costa Artigas
Centro Médico La Costa Lynch
Centro Médico Santa Julia

La enfermedad hemorroidal se produce cuando las estructuras hemorroidales se congestionan o inflaman, adoptando una apariencia de venas varicosas, que se desarrolla dentro del recto o debajo de la piel, alrededor del ano. El Dr. Fernando Frachi, especialista en coloproctología, nos comparte las causas y el tratamiento que requiere esta patología que afecta a casi tres de cada cuatro adultos, aunque sea una vez en la vida.

Las hemorroides son estructuras normales del organismo; son tejidos vasculares que se localizan en el ano que pueden ser internos si se encuentran por dentro del ano, o externos si se encuentran por fuera. La mayoría de las hemorroides son asintomáticas, y cuando aparece la enfermedad hemorroidal, lo más frecuente es que se presenten sangrados con las evacuaciones, picazón anal, bultos anales o perianales o dolor.

Causas

La enfermedad hemorroidal hace su aparición cuando aumenta la presión en las venas del ano, causado por:

» Esfuerzos evacuatorios prolongados

» Estreñimiento

» Diarreas

Las personas más propensas a padecer enfermedad hemorroidal son las embarazadas; obesos; con antecedentes familiares de hemorroides; y que presentan patologías sistémicas como la cirrosis hepática.

Prevención

La enfermedad hemorroidal se puede prevenir de la siguiente manera:

» Mejorando los hábitos desde edades tempranas

» Aumentando el consumo de fibras en la dieta

» Bebiendo suficientes cantidades de agua al día

» Evitando los esfuerzos defecatorios

» No sentarse en el baño por tiempo prolongado

» Disminuyendo el consumo de alcohol

» Disminuyendo la ingesta de alimentos muy picantes y condimentados





El diagnóstico

Cuando se presentan síntomas anorrectales, el paciente siempre debe hacer una consulta con el especialista. El diagnóstico se basa haciendo hincapié en los síntomas que presenta el paciente. En el consultorio se realiza un examen físico proctológico que consiste en la inspección, un examen digital del ano y un estudio que se llama anoscopía, para visualizar la mucosa del recto y ano.

Complicaciones

Las hemorroides pueden dar complicaciones como la fluxión hemorroidaria (estrangulación de la hemorroide), sangrados importantes que pueden dar anemia con necesidad de transfusiones, trombosis aguda (formación de coágulos en la hemorroide) y prolapsos a través de ano con ulceraciones.

El tratamiento

El tratamiento depende de la frecuencia, duración, severidad de los síntomas, y del grado de hemorroides.

En los pacientes con síntomas esporádicos, básicamente se debe reeducar en cuanto a:

» Hábitos evacuatorios

» Modificaciones dietéticas y estilo de vida

» Baños de asientos con agua templada 2 o 3 veces al día

» Cremas o supositorios en base a corticoides

» Medicamentos por vía oral que actúan directamente en las paredes de las hemorroides tonificándolas y mejorando la microcirculación

En los síntomas previos que no mejoran, o persiste sangrado, se sugieren tratamientos ambulatorios como las ligaduras en hemorroidales con bandas elásticas, o cirugía.



Cirugía

La cirugía se indica en pacientes con hemorroides externas e internas complicadas (ulceraciones, sangrado, gangrena o trombosis extensas); cuando existe falla al tratamiento médico, hemorroides internas de grado III o IV (prolapso irreductible o reductible manualmente); y en enfermedad hemorroidal complicada con otras patológicas como ulceración, fisura crónica, fistulas o colgajos perianales múltiples.



OTORRINOLARINGOLOGÍA Y CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO

» Niños y adultos

» Tratamiento de patologias de oído, nariz y garganta

» Estudios y procedimientos

» Videoendoscopía HD con documentación de nariz, oído y garganta

» Cirugía videoendoscópica funcional de nariz

» Micro-cirugía de oído y de laringe

» Cirugía de amígdalas y adenoides

Miembros de la Sociedad Paraguaya de Otorrinolaringología y la Academia Americana de Otorrinolaringología



Dr. Esteban Espínola
Reg. N° 9496



Dr. Ta Ju Liu
Reg. N° 8953

CENTROS MÉDICOS DE ATENCIÓN

Santa Julia: Av. Brasilia 1182 esq. Tte. Insaurralde
La Costa Artigas: Av. Artigas 1500 esq. Concepción Leyes de Chávez
La Costa Lynch: Av. Madame Lynch esq. Victor Heyn

Reserva de Turnos: 021 217 1717
0985 363 874
Secretaria: 021 236 5643

AZIDE

VITAMINA D3/100.000 UI

cápsulas blandas



Lasca Laboratorios

Nuestra calidad, su seguridad.

La deshidratación en los adultos, consecuencias



La deshidratación es particularmente frecuente en las personas de edad avanzada, porque su centro cerebral de la sed no funciona tan bien como a edades más tempranas. El Dr. José Aponte, especialista en geriatría, advierte sobre esta condición, que puede desencadenar una serie de problemas de salud para los adultos mayores.

La deshidratación es la falta de cantidad necesaria de líquido en el organismo para su normal funcionamiento, ya sea en todo el organismo o en parte de él. Esto se puede producir por falta de ingesta suficiente o pérdida excesiva.

La falta de ingesta puede darse por disminución del apetito, o simplemente por no estar tomando la cantidad suficiente de líquido, de acuerdo a las condiciones de actividad física, o climáticas.

En las personas de edad avanzada esta situación es de cuidado porque no se dan cuenta de que empiezan a deshidratarse. Ciertos trastornos, como la diabetes mellitus descompensada, o la diabetes insípida pueden aumentar la eliminación de orina y, por lo tanto, dar lugar a deshidratación.

Cuando la deshidratación es causada por pérdidas éstas pueden estar producidas, más frecuentemente, por vómitos, diarrea o fiebre, con o sin infección; sudoración excesiva, sangrado, alguna cirugía también puede producir pérdida de líquidos.

También, ciertos medicamentos como los diuréticos, cuando estos exceden el objetivo de su uso pueden causar pérdida de líquidos provocando deshidratación.

Otros medicamentos como los sedantes y los neurolépticos (medicamentos que se usan en estados hiperactivos de confusión o delirio) pueden disminuir la sensación de sed en algunos pacientes.

Signos de deshidratación

- ✓ Piel reseca, piel que se repliega al ser levemente pellizcada (que se mantiene contraída)
- ✓ Lengua hinchada, cuarteada o reseca
- ✓ Temperatura corporal más alta de lo normal con o sin escalofríos
- ✓ Pérdida rápida de peso
- ✓ Orina oscura, o en escasa cantidad
- ✓ Estreñimiento
- ✓ Ojos hundidos

Síntomas de deshidratación

- ✓ Sed
- ✓ Resequedad en la boca y en los labios
- ✓ Boca pegajosa, afectando la capacidad para hablar
- ✓ Mareos o debilidad
- ✓ Presenta dificultad para tragar alimentos secos

✓ Cansancio con debilidad generalizada

✓ Falta de apetito (las personas deshidratadas a menudo sienten menos hambre)





Deshidratación grave

Si la deshidratación es grave, la sensación de sed puede verse reducida y la presión arterial puede descender, lo que provoca mareos o desmayos, sobre todo al ponerse de pie (una afección denominada hipotensión ortostática). Si la deshidratación continúa, se produce un choque y se dañan gravemente los órganos internos, como los riñones, el hígado y el cerebro. Las neuronas son particularmente sensibles a los niveles de deshidratación más graves; por lo tanto, la confusión es uno de los mejores indicadores de que la deshidratación es grave. La deshidratación muy grave evoluciona a coma y muerte.

El tratamiento

En caso de deshidratación leve, suele ser suficiente con beber abundante agua. Si la deshidratación es moderada o grave, también deben restituirse los electrólitos perdidos (sobre todo, el sodio y el potasio).

Las soluciones orales de rehidratación que contienen una cantidad adecuada de electrólitos están disponibles sin receta médica. Estas soluciones son eficaces para tratar la deshidratación, sobre todo cuando se debe a vómitos o, a diarrea. Las bebidas isotónicas no necesariamente contienen la cantidad de electrólitos adecuada para reemplazar a estas soluciones.

Las personas que vomitan pueden ser incapaces de retener suficiente líquido para tratar la deshidratación, y, si la deshidratación es más grave, debe administrarse un tratamiento con soluciones intravenosas que contengan cloruro de sodio (sal). Estas soluciones se suministran rápidamente al principio y después, a medida que mejora el estado físico, más despacio.

El tratamiento también va dirigido a combatir la causa de la deshidratación. Por ejemplo, si se tienen náuseas y vómitos o diarrea, se administran fármacos para controlarlas o detenerlas.



El tratamiento

✓ Ofrezca bebidas frías o frescas alrededor de cada hora. Si el paciente está muy débil, intente administrar líquidos con una pequeña jeringa

✓ Anime al paciente a comer comidas pequeñas varias veces al día, si puede incluya alimentos que no sean secos, como sopas y malteadas de frutas (hechas con hielo en una licuadora) como opciones para merendar y bocadillos

✓ Mantenga un diario de la cantidad de alimentos y líquidos ingeridos y evacuados

✓ Observe al paciente con frecuencia para asegurarse de que no se encuentre en estado de confusión

✓ Cuando el paciente se ponga de pie después de sentarse o al levantarse de la cama, anímelo a hacerlo lentamente. Quédese cerca, en caso de que se maree o se desmaye

✓ Si el paciente se marea o se siente débil, ofrezca líquidos y pídale que se siente o se acueste





Recomendaciones para evitar la deshidratación

✓ Lleve un diario de alimentos y líquidos

✓ Beba líquidos. A veces, los líquidos muy fríos resultan más fáciles de beber

✓ Para evitar la deshidratación, no necesariamente debe ser agua lo que se ingiera, también ayuda tomar jugos y otros tipos de bebidas, siempre que no contengan alcohol (ya que el alcohol actúa también como diurético, lo que aumenta la perdida de líquidos)

✓ Recuerde que los alimentos contienen líquidos. Procure comer frutas, verduras, sopas, gelatinas, paletas de helado y otros alimentos hidratados

✓ Use crema humectante para suavizar la piel seca

✓ Trate de eliminar la causa de la deshidratación, como los vómitos, la diarrea o la fiebre (Consulte con su médico para el correcto tratamiento de la causa)

✓ Si estuviera dentro de las posibilidades, disponga una heladerita o refrigerador pequeño con botellas de jugo, agua u otras bebidas, asegurando que quede a su fácil alcance en caso de que le resulte cansado levantarse

✓ Chupe trocitos de hielo para aliviar la resequedad de la boca en caso de no poder beber suficiente líquido

Centro
MediDent
ODONTOLOGÍA Integral & Estética



ESPECIALISTAS EN ORTODONCIA INVISIBLE



Casa Central
Avda. Aviadores del Chaco y Tte Rocholl - Asu.
0983 316 525 / 0981 173 939



Suc. Fernando de la Mora
Avda. Mariscal López c/ Ingavi.
0986 566 655 - 021 672 541

ODONTOLOGÍA BIOSISTÉMICA Y ESTÉTICA ofreciendo excelencia con alta tecnología

Beneficios para la familia

ASISMED

Presentando su carnet de beneficiario en cualquiera de nuestros locales la CONSULTA es SIN COSTO y obtienes DESCUENTOS entre el

50% y 70%


Implantes


Ortodoncia de Zafiro

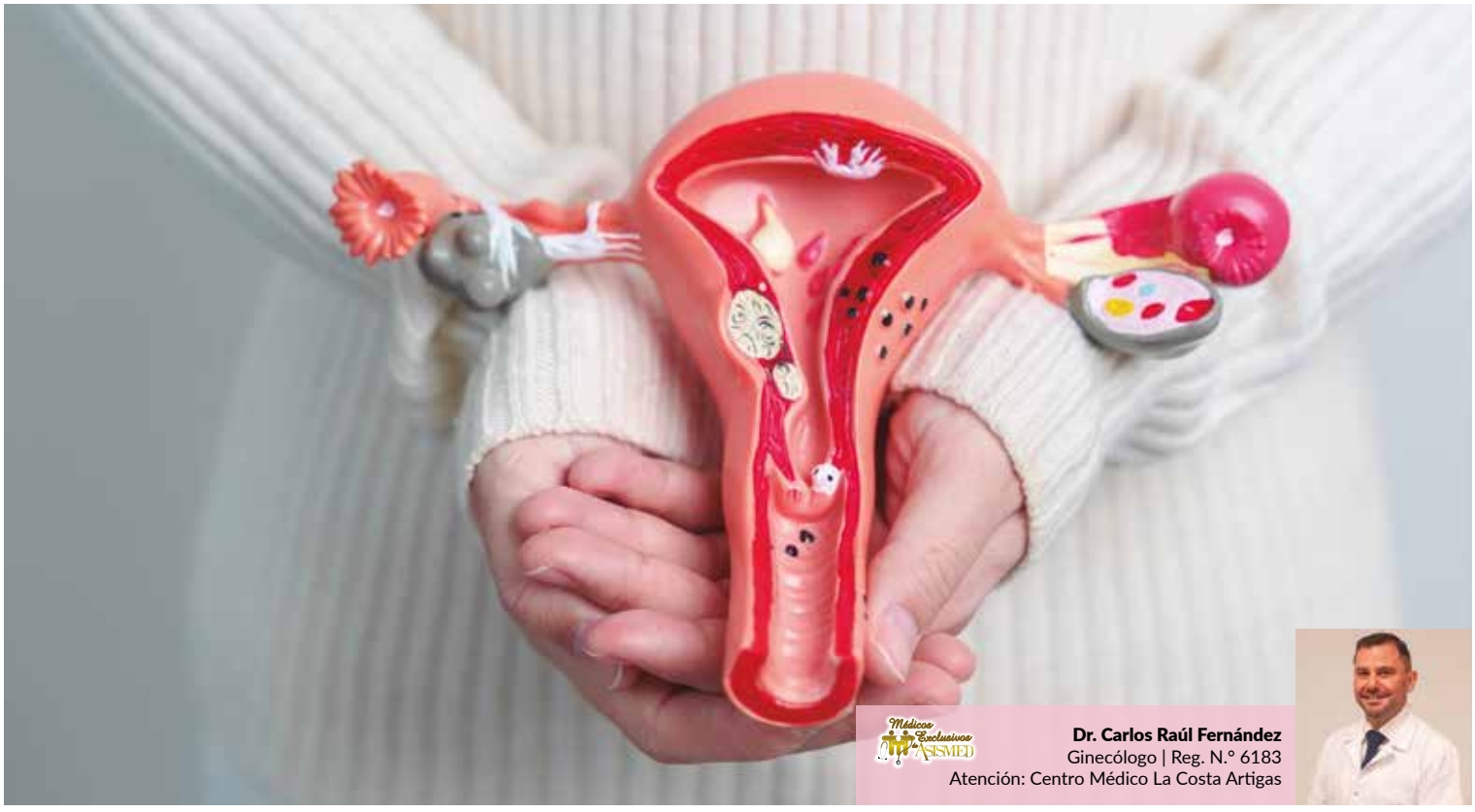

Carillas dentales


Gingivoplastía

ODONTOLOGÍA ESTÉTICA

www.medident.com.py @centromedident @medident

Histerectomía posparto



Médicos Exclusivos ASEMED
Dr. Carlos Raúl Fernández
Ginecólogo | Reg. N.° 6183
Atención: Centro Médico La Costa Artigas

La histerectomía posparto es una medida quirúrgica de emergencia que se realiza en aquellas pacientes que no responden a otros procedimientos convencionales, frente a una hemorragia severa, después de un parto vaginal o una cesárea. El Dr. Carlos Raúl Fernández, especialista en ginecología, nos explica los pormenores de este delicado procedimiento.

La histerectomía (extirpación total o parcial del útero) posparto se define como aquella que se realiza en el momento del parto o en las siguientes 24 horas posteriores al mismo. Esta definición puede extenderse a la histerectomía realizada en cualquier momento desde el parto hasta el alta de la paciente. La prevalecía de histerectomía posparto en general se sitúa entre el 0,9 y 10 por cada 1000 partos.



En qué momento se recomienda este procedimiento

La indicación más común es la presencia de una hemorragia uterina grave que no se controla a pesar de la realización de medidas conservadoras convencionales, lo que lleva a una inestabilidad hemodinámica de la paciente, con un potencial riesgo de muerte. Estas son:

- Atonía uterina (falta de contracción eficaz del útero posparto)
- Placentación anómala (acretismo placentario - inserción anormal de parte o de toda la placenta - y placenta previa - la placenta se inserta en la parte más baja de la cavidad del útero-, en sus diversas presentaciones)
- Rotura uterina (desgarro espontáneo del útero)
- Desprendimiento de la placenta normoinserta (separación parcial o completa de la placenta de la pared interna del útero antes de la expulsión fetal)

Factores de riesgo

El principal factor de riesgo es la patología placentaria (acretismo placentario, placenta previa y el desprendimiento de la placenta normoinserta). También se ha relacionado con otros factores como la atonía uterina, rotura uterina, edad materna avanzada, multiparidad y parto vaginal poscesárea, principalmente, así como la gestación múltiple, presencia de hemorragias antes del parto, preeclampsia, trastornos de la coagulación, y técnicas de reproducción asistida.

Otros factores predisponentes constituyen el trabajo de parto prolongado, uso inadecuado de oxitocina durante el trabajo de parto, macrosomía fetal, multiparidad, polihidramnios.

Es importante recalcar que la presencia de estos factores de riesgo no representa una indicación de histerectomía posparto y que solo un pequeño porcentaje de mujeres requerirá dicho procedimiento.

Entre las complicaciones más comunes de una histerectomía se encuentran:

- Lesiones de la vejiga, de los uréteres
- Hemorragia posoperatoria
- Complicaciones de la herida
- Trombosis venosa profunda
- Infecciones
- Reintervención
- La mortalidad perioperatoria es del 0,8 %



Qué ocurre luego de una histerectomía

La principal consecuencia de la histerectomía es la incapacidad para volver a procrear ante la ausencia de la matriz. Esto último puede llevar a cuadros depresivos en aquellas mujeres que aún deseaban tener más hijos.

Obviamente tampoco habrá periodos menstruales.

Luego de la histerectomía se puede empezar una menopausia a más temprana edad, a pesar de que no se hayan extirpado los ovarios.

Si se realizó una histerectomía subtotal, se debe seguir realizando estudios para detección precoz del cáncer de cuello uterino.





La recuperación

La recuperación completa de una histerectomía puede llevar de 4 a 6 semanas después de la cirugía, incluso hasta 8 semanas en casos puntuales. Por lo general, las dos primeras semanas son las más delicadas. Mucho depende del estado general de la paciente, pre y posterior a la cirugía y la presencia o no de complicaciones durante y posterior a la cirugía.

Se debe restringir las actividades que requieran levantar o mover objetos pesados, así como actividades físicas deportivas y las relaciones sexuales durante el periodo de recuperación.

Cuidados y prevención

Lo más importante para no llegar a una histerectomía es el control prenatal, lugar donde pueden identificarse factores de riesgo o predisponentes y actuar sobre los que son modificables, y a la vez planificar los que son inevitables.

Es importante tratar de identificar la causa de la hemorragia y detenerla, mediante medidas y maniobras conservadoras. Ellas son: el masaje uterino, extracción de restos placentarios retenidos, utilización de fármacos uterotónicos, revisión y reparación de desgarros cervicales y del canal del parto, taponamiento intracavitario con balón, suturas de compresión uterina, embolización arterial. El obstetra debe estar familiarizado con estas técnicas y en lo posible, formar un equipo multidisciplinario que incluya además a urólogos, cirujanos generales y vasculares, y buen soporte de enfermería y hemodinamia.

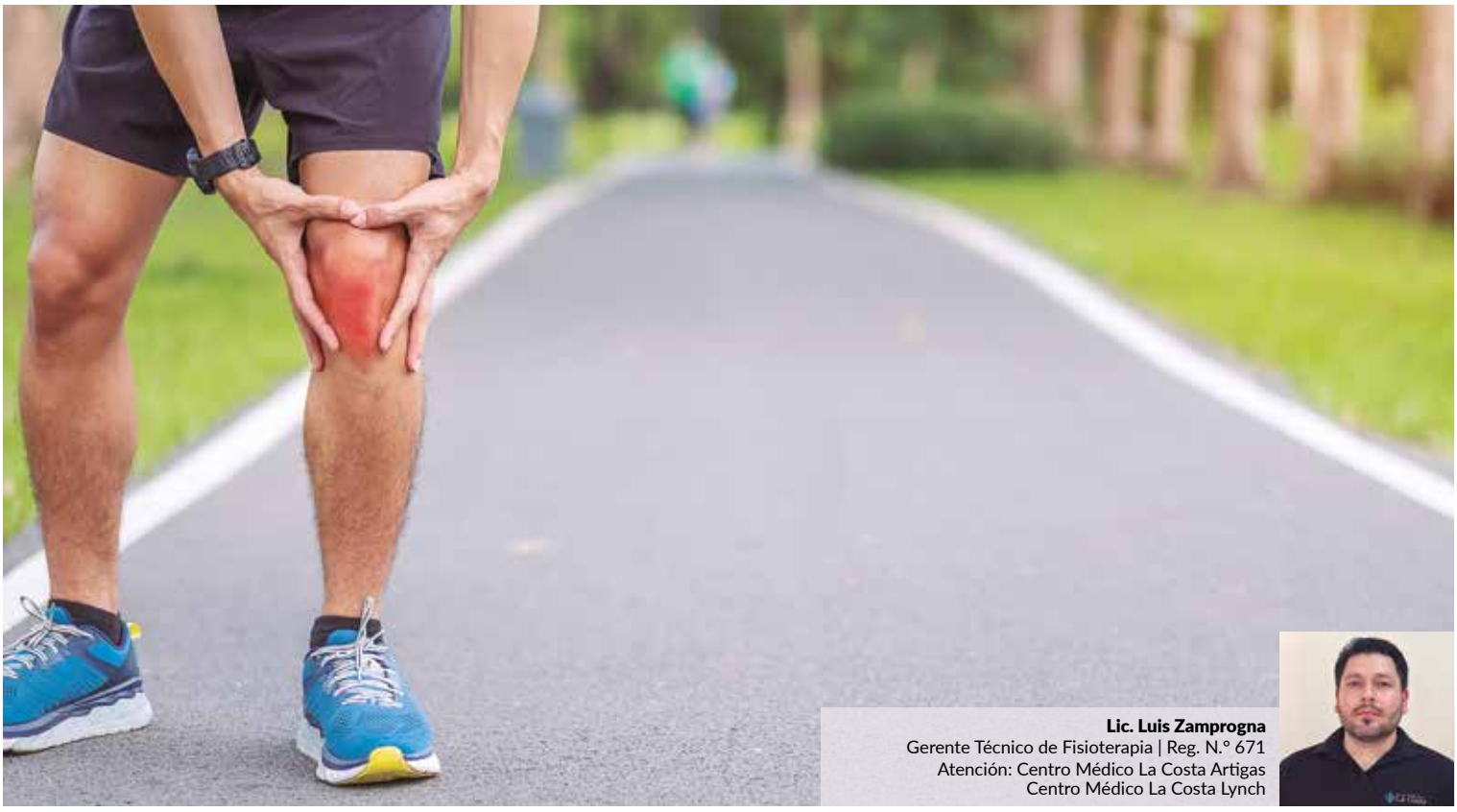
El objetivo de estas medidas es lograr detener el sangrado, estabilizar a la paciente, de tal modo a evitar la histerectomía.



Dr. Andreas Lasser
Otorrinolaringólogo - Cirujano
◆Pacientes pediátricos y adultos
◆Estudios diagnósticos con documentación digital
◆Cirugías
Atención de Lunes a Sábados
Turnos al: (0985) 769 995
Call Center 021 217 1717 • Secretaría 021 217 1750 • Urgencias: (0981) 831 442
Centro Médico La Costa : Av Artigas 1500 esq. Concepción leyes de Chávez



Tendinopatías, **cómo aliviarlas**



Lic. Luis Zamprogna
Gerente Técnico de Fisioterapia | Reg. N.° 671
Atención: Centro Médico La Costa Artigas
Centro Médico La Costa Lynch

El tendón es el encargado de conectar los músculos con los huesos, trasmitir la fuerza generada por el primero al segundo y así permitir el movimiento. El Lic. Luis Zamprogna, experto en fisioterapia, aborda las causas de las lesiones que afectan al tendón, conocidas antiguamente como tendinitis pero que actualmente se las denomina tendinopatías. Igualmente, destaca los tratamientos que están disponibles en los centros especializados en Fisioterapia y Rehabilitación, del Grupo ASISMED San Roque, para una recuperación efectiva y total.

Las tendinopatías se describen como una afección de los tendones, las cuales cursan con dolor y disfunción que afectan a los patrones de movilidad normal; las mismas influyen en las actividades de la vida diaria, actividades laborales y deportivas.

Las causas son atribuibles a:

• Actividades a las cuales el paciente no está acostumbrado o no lo realiza de forma cotidiana

• Cambios bruscos de cargas

• No realizar progresiones adecuadas en las actividades de la vida diaria o deportiva

Las personas más propensas a padecer estas afecciones son aquellas que son sedentarias y en algún momento exigen a su cuerpo más de lo habitual, como así también deportistas amateurs que no tienen un control adecuado de la progresión de cargas en el gimnasio o en el entrenamiento. Es importante aclarar que los tendones no se llevan bien con cambios bruscos de carga como así también con defectos técnicos en gestos deportivos o actividades repetitivas.



Tipos de tendinopatías

Reactiva: el tendón reacciona llenándose de agua y proteínas y generando dolor. En la ecografía se suele ver engrosado por el aumento de agua en el mismo. El umbral de tolerancia a las cargas del mismo fue sobrepasado por una actividad lo cual desencadenó la reacción del mismo.

Desestructurada: algunas de las fibrillas de colágeno del tendón pueden estar degeneradas. Este tipo suele darse cuando el paciente lleva tiempo con la afección, 4 a 12 semanas en adelante y no realizó un tratamiento adecuado para solucionarla.

Degenerada: en este tipo de tendinopatía más del 50% de las fibras de colágenos están degeneradas, el tendón cursa con dolor en la mayoría de las actividades que el paciente realiza, si no se toman los recaudos necesarios este tipo de afección puede evolucionar a una ruptura total del tendón.

Entre los tendones más afectados se encuentran el tendón de Aquiles, tendón rotuliano, el tendón del manguito rotador y los tendones del codo.

Tratamientos para tendinopatías disponibles en los centros de Fisioterapia del Grupo ASISMED San Roque, ubicados en La Costa Lynch y La Costa Artigas

Fisioterapia/Rehabilitación: previa evaluación del paciente se procede a disminuir el dolor, recuperar su umbral de carga óptimo del tendón y corregir alteraciones funcionales que tengan incidencia en la aparición de la lesión, esto se lleva a cabo con agentes físicos como la tecarterapia y ejercicios isométricos, además de ejercicios de movilidad y estabilidad articular general; a medida que el paciente va mejorando se agregan ejercicios con la finalidad de aumentar la fuerza y la capacidad del tendón de transmitir cargas, por último se reeduca la capacidad del tendón de absorber y disipar cargas por medio de ejercicios pliométricos y actividades relacionadas al deporte en caso de que el paciente sea deportista.

Terapia con Ondas de Choque: las ondas de choque son ondas mecanoacústicas de alta energía que se utilizan con fines terapéuticos. Son generadas por dispositivos electromagnéticos, electrohidráulicos o piezoeléctricos y se aplican en la zona a tratar a través de un gel conductor. Las ondas de choque producen efectos físicos, químicos, biológicos y celulares sobre los tejidos a través de la mecanotransducción, con un efecto "cizalla" entre las células y el tejido conectivo. Las células son capaces de reconocer los estímulos mecánicos y generar una respuesta biológica la cual reinicia el proceso de reparación del tendón o tejido afecto. Luego de la sesión de onda de choque es importante agregar un plan de ejercicios para reeducar la capacidad de carga del tendón.





Las tendinopatías tratadas a tiempo de forma adecuada se curan y tienen muy buen pronóstico, el tiempo de tratamiento puede variar de acuerdo al paciente entre 2 a 12 semanas. Cuando la tendinopatía entra en un proceso de degeneración la evolución es lenta e incierta y el tiempo de tratamiento puede ir a 12 semanas al año.

Las tendinopatías pueden ser recurrentes siempre que no se tomen recaudos necesarios a la hora de entrenar, hacer una actividad deportiva o ser sedentario, por eso es fundamental la educación al paciente, el manejo y progresión de cargas y actividades deportivas.





Otras especialidades: en los centros de Fisioterapia y Rehabilitación del Grupo ASISMED San Roque (La Costa Lynch, planta baja bloque 1; y La Costa Artigas, subsuelo 1 SS1) también están disponibles los servicios de terapia postural, hidroterapia, drenaje linfático, fisioterapia respiratoria para niños, rehabilitación traumatológica y posquirúrgica, rehabilitación de miembro superior, MEP (microelectrólisis percutánea) y electroterapia para tratar distintos tipos de lesiones como:

- Lesiones traumatológicas y deportivas
- Fracturas
- Luxaciones
- Esguinces
- Contracturas
- Lesiones musculares
- Dolores de espalda y articulares
- Distensiones musculares
- Enfermedades reumáticas



La Costa - Artigas

Dirección: Av. Artigas 1500 y María Concepción Leyes de Chávez
Horario: Lunes a viernes de 07 a 19 h.
Sábados de 08 a 11 h.
Reserva de Turnos: 021 217 1717
Ubicación: Subsuelo 1 (SS1)

La Costa Lynch

Dirección: Madame Lynch esq. Víctor Heyn
Horarios de Atención: Lunes a viernes de 07 a 19 h.
Sábados de 08 a 11 h.
Reserva de Turnos: 021 217 1717
Ubicación: Planta Baja del Bloque 1

Defensas bajas: causas y como aumentarlas



Dr. Andrés Villasboa
Médico Intensivista - Clínica Médica | Reg. N.° 8186
Atención: Centro Médico Santa Julia

Las defensas del cuerpo se refieren al sistema inmunológico, que es un conjunto de células, tejidos y órganos que trabajan juntos para proteger el cuerpo contra infecciones, enfermedades y otros agentes patógenos. El Dr. Andrés Villasboa, especialista en clínica médica, nos explica sobre la importancia de detectar cuando existe un déficit en las defensas y para tomar rápida acción para aumentarlas, ya que son aliadas indiscutibles del bienestar y la buena salud.

El sistema inmunológico, más comúnmente llamado defensas del cuerpo, reconoce y ataca los microorganismos y sustancias extrañas que entran en el cuerpo, como virus, bacterias, hongos y toxinas. También ayuda a eliminar las células dañadas o anormales del cuerpo, como las células cancerosas. El sistema inmunológico es esencial para mantener la salud y el bienestar del cuerpo humano.

Altas defensas

Estas se identifican clínicamente de la siguiente manera:

» Por un estado de salud favorable y activo
» Una persona sin infecciones, especialmente las recurrentes, en varias oportunidades o del tipo infección oportunista
» Mediante pruebas de laboratorio como:
- Hemograma
- Medición de inmunoglobulinas, proteínas y albúmina
- Medición de oligoelementos
- Valoración de infecciones oportunistas

Bajas defensas

Los síntomas para saber si se tienen defensas bajas son:

» Sufrir frecuentes dolores de cabeza y mareos
» La aparición de llagas bucales
» Gripe
» Sufrir náuseas y vómitos
» Tener fiebre y escalofríos frecuentes
» Sufrir una excesiva y continua sensación de cansancio
» Ojos secos
» Sufrir de diarrea durante más de 10 días
» La aparición de amigdalitis y herpes con demasiada frecuencia
» Pérdida de cabello
» Manchas en tu piel, ya sean oscuras, blancas o rojas





Causas de las defensas bajas

Un sistema inmunológico puede estar debilitado por diferentes motivos:

» Llevar una mala alimentación
» Cambios de temperatura frecuentes
» Exposición a contaminación
» Padecer enfermedades que afectan al sistema inmune como la anemia, infecciones víricas, estrés, entre otras

Recomendaciones para reforzar la inmunidad del organismo

» **Es muy importante alimentarse de una forma correcta** y cambiar ciertos hábitos vitales para que la capacidad defensiva del cuerpo vuelva a reforzarse.

» **El descanso es muy importante.** Igual que los estados de estrés disminuyen de una forma muy considerable las defensas del organismo, la falta de un descanso suficiente y reparador provoca el mismo efecto.





» **Mantener una actitud positiva y optimista ante la vida.** El estado del organismo en general y de sus defensas en particular, también dependen de factores psicológicos y emocionales.

La dieta para potenciar la inmunidad debe incluir:

» **Cítricos:** su alto contenido en vitamina C, ayuda a las defensas

» **Ajo y cebolla:** estos dos alimentos tienen un alto poder antibacteriano y antiviral, ayudando a la prevención y a la curación de algunas enfermedades como la gripe o el resfriado

» **Alimentos fermentados:** contienen bacterias vivas, que funcionan como probióticos para potenciar el desarrollo de la flora bacteriana. Beneficiando al sistema digestivo e inmunitario

» **Alimentos antioxidantes:** como pueden ser la remolacha, el brócoli y la granada. Ayudan a eliminar las toxinas y a favorecer al sistema inmunitario.

» **Huevos:** contienen zinc y selenio, dos minerales fundamentales para defender el organismo; además, son una importante fuente de vitaminas, proteínas y ácidos grasos

Todos estos alimentos que potencian la inmunidad deben ser incluidos en la dieta, siempre con ayuda de los profesionales de la nutrición. Igualmente, es recomendable consumir multivitamínicos; aminoácidos esenciales; proteínas y HMB para la salud muscular (previene la sarcopenia: pérdida de masa muscular); y vitamina D. Realizar ejercicio físico, tomar horas de sueño correctas en torno a 8 horas, evitar excesos de alcohol o sustancias tóxicas (tabaco) e incorporar métodos de relajación como la meditación, lo cual lleva a una mejor calidad de vida que es el fin de un estado saludable.

CUMANA
CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL
BY NICOLE HUBER

ASISMED

CULTIVA TU INTERIOR
POTENCIA TU EXTERIOR

YOGA COMO MEDICINA PREVENTIVA:

◆Regula el sistema nervioso **reduciendo los niveles de estrés**, ansiedad y depresión
◆**Regula** la presión arterial **y potencia** la capacidad respiratoria
◆**Mejora el sueño** y potencia la claridad mental
◆**Reduce los dolores** lumbares



1 Clase de CORTESÍA + 20% OFF*

*Exclusivo para beneficiarios de los planes Exclusivo Vip, Exclusivo Superior, Vip Plus, Vip Superior y Premium en clases de CUMANA Yoga.

Avda. España c/ Avda. Venezuela 2287
cumana.yoga

Escaneá el código QR para agendar tu clase de cortesía

Asismitos del mes



Candela Ivelisse Portillo Alfonso
08 • 08 • 2021



Gabriel Jesús Amarilla Espínola
12 • 01 • 2021



Maximiliano Emanuel Martínez Rivas
02 • 05 • 2021



Renato Sánchez
17 • 12 • 2022



Annette Mariett Burkholder Aguilar
18 • 09 • 2019



Alberto Emmanuel Cuella Colman
08 • 04 • 2021



Alejandro Joel Samudio Calderini
09 • 05 • 2023



Patrick Van Nievelt
23 • 10 • 2019



Alma Catalina Paredes Aguirre

Lácteos DA
pura confianza!

Próximo Sorteo
21/07/23

Participa del sorteo de un kit

Comparte con nosotros la foto de tu bebé recién nacido, cumpliendo añitos o jugando, envíala con su nombre, fecha de nacimiento y N.° de beneficiario, al e-mail:
casmarketing@casmarketing.com.py
(Solicitamos que el envío de fotos tomadas con teléfonos celulares sean de buena resolución)



Imagen ilustrativa del kit

Lácteos DA
pura confianza!

Disfrutá del mejor postre todos los días



Lácteos Doña Angela, calidad y frescura en tu mesa.



Sé un beneficiario ASISMED...

+ágil
+informado
+actualizado

ingresá al portal desde nuestra web:

www.asismed.com.py

Escaneá y descargá

ASISMED