

Año 11 · N° 65 · Agosto de 2020

# Migone

## News

# Mes de los niños

### **Nutrición**

La alimentación en la primera infancia

### **Cardiología**

Salud cardiovascular en niños y adolescentes

### **Infectología Pediátrica**

COVID-19 en Pediatría



# DONDE ESTÉS ESTAMOS

Ingresa a:

[www.puntofarma.com.py](http://www.puntofarma.com.py)

Ahora a través de nuestra *Mega Web* puedes realizar los pedidos de tus productos favoritos desde tu celular o compu y recibirlos donde te encuentres.

- ✓ Fácil Navegación
- ✓ Buen surtido de productos
- ✓ Variedad en opciones de pago

Descuentos exclusivos para beneficiarios de  Servicios Médicos **Migone**

Medicamentos Nacionales

**35%** | **26%**

de descuento  
por compras  
al contado.

de descuento  
por compras con  
tarjetas de crédito.

Medicamentos Importados

**21%** | **17%**

de descuento  
por compras  
al contado.

de descuento  
por compras con  
tarjetas de crédito.

Perfumería y Varios

**21%** | **17%**

de descuento  
por compras  
al contado.

de descuento  
por compras con  
tarjetas de crédito.

Ver el mundo a través de sus ojos,  
es siempre **ver un mundo mejor.**

**¡Feliz día niñas y niños!**



Aplicable para compras en efectivo de anteojos de receta, anteojos de sol y lentes orgánicos.  
El descuento es otorgado con la presentación del carnet del beneficiario.

**30%**  
DE DESCUENTO

Si sos beneficiario de **Servicios Médicos Migone**  
tenés automáticamente **30%** de descuento en todas  
nuestras tiendas.

Servicios Médicos  
**Migone**

- Casa Matriz: Palma 276 c/ Chile. Tel: 492 859.
- Villamorra Shopping, P.B. local 35. Tel: 623 490.
- Paseo Cerroalto, Av. C. Lambaré e/ Justo P. Benítez. Tel: 908 030.
- Av. Carlos A. López y Dr. Paiva (Sajonia). Tel: 421 002.
- España 393 e/ Dr. Bestard. Tel: 614 040.

¡Seguinos!    0985 378 790

 **OPTICA  
Santa Lucía**  
*Tiene mucho que ver*

[www.opticasantalucia.com.py](http://www.opticasantalucia.com.py)

# SUMARIO

## Pág. 6

¿QUÉ HAY DE NUEVO EN EL PIE PLANO PEDIÁTRICO?

## Pág. 10

LA ALIMENTACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA

## Pág. 14

ENFERMEDADES ALÉRGICAS

## Pág. 18

EL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

## Pág. 22

SALUD CARDIOVASCULAR EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

## Pág. 26

COVID-19 EN PEDIATRÍA

## Pág. 30

APOYAR LA LACTANCIA MATERNA PARA UN PLANETA MÁS SALUDABLE

## Pág. 38

SEÑALES DE POSIBLES ENFERMEDADES REUMÁTICAS



Pág. 14

### SERVICIOS MÉDICOS MIGONE - STAFF

#### Directora General:

Ing. Celeste Leoz de Ribeiro

#### Coordinación General y Contenido:

Lic. Laura Calcaterra

Servicios Médicos Migone

Sanatorio Migone

Clínica Villa Morra

Tel.: (021) 218-2000

MIGONE News es una revista de distribución gratuita de SERVICIOS MÉDICOS MIGONE; producida, editada, diseñada y diagramada por el Departamento de Marketing y Comunicación de la empresa.

#### Diseño y Diagramación:

Melissa Griffith

#### Redacción y Edición:

Adri Morro Prensa+Contenidos

#### Comercial:

marketing@smm.com.py

#### Fotos:

Jazmín Fernández, Inés Díaz, colaboradores, banco de imágenes del Sanatorio MIGONE y Shutterstock.

#### Colaboradores:

Dr. Willian R. Cabañas R.

Lic. Shirley Guissen

Dra. Cinthia Pérez de Lindstron

Dr. Angelo Gabriel Sigaud Brust

Dra. María de los Milagros Vargas Peña

Dra. Claudia Elizabeth Zárata Florentín

Lic. Patricia Ruiz Díaz

Dra. Lucía Arietti

Lic. Vanessa Martínez Chávez

Prohibida su reproducción parcial o total sin previa autorización del Sanatorio MIGONE. La información y las fotos de los artículos y las secciones enviadas por los colaboradores son responsabilidad de estos.

Año 11 · Nº 65 · Agosto de 2020

# LOS ESPERAMOS EN LA CLÍNICA VILLA MORRA

Consultorios / Laboratorios  
Centro de Diagnóstico de Imágenes



Reserva de turno al  
**218 2000**

## IMPORTANTE

No contamos con los siguientes servicios:  
**URGENCIAS**

Internaciones / Procedimientos ambulatorios

---

## PARA SU COMODIDAD LE OFRECEMOS:

Área de Pediatría

Área exclusiva para la Mujer

Recordamos que la Clínica Villa Morra no se encuentra habilitada para atender pacientes con síntomas respiratorios, los mismos serán derivados al Sanatorio Migone Battilana.

# ¿Qué hay de nuevo en el pie plano pediátrico?

El pie plano pediátrico es una presentación frecuente en la práctica clínica, una preocupación común para los padres y continúa siendo tema de debate dentro de las especialidades pediátricas.



**Dr. Willian R. Cabañas R.**  
Especialista en Ortopedia y Traumatología  
Ortopedia Infantil

Siendo una afección de los pies en ciertos niños, sin otros síntomas acompañantes, se confunde muchas veces con otras entidades bien establecidas y sintomáticas que sí predisponen al pie plano patológico, relacionado con el astrágalo vertical, la coalición tarsiana, entre otras.

Muchas veces encontramos muy arraigados, entre los padres, la prevención bien intencionada y el tratamiento sin fundamento como una regla general en el uso de plantillas u otro dispositivo ortopédico. Debido a ello, acuden al ortopedista infantil para cotejar

la información recabada de otras experiencias. Muchas veces no son aclaradas las dudas por parte del profesional al explicar que esta entidad no siempre tiene resolución espontánea.

Según Pfeiffer *et al.*, quienes observaron a 835 niños de tres a seis años, en sus investigaciones encontraron que el pie plano pediátrico estaba asociado con la edad, el sexo de los niños y el peso corporal.

Hubo una relación inversa entre la edad y los pies planos (3 años 54%; 6 años 24%) y una predisposición a los pies planos en niños varones (niños 52%; niñas 36%). El peso corporal estaba directamente relacionado con el pie plano flexible, encontrando en el 51% en niños con sobrepeso, 62% de niños obesos y, sin embargo, solo en el 42% de los niños con peso corporal normal.



Este mismo estudio encontró que aproximadamente el 10% de los niños usaban algún tipo de soporte para los pies (dispositivo ortopédico tipo plantillas) y, no obstante, solo entre el 1 y 2% de los niños eran abiertamente sintomático. Los autores del estudio comentaron que, aunque el tratamiento para el pie

plano pediátrico parece ser variado y abundante, en su opinión "más del 90% de los tratamientos eran innecesarios". Consistentemente, se ha encontrado que el pie plano normalmente mejora con la edad y ya sabemos que los zapatos ortopédicos históricos poco favorecieron a la corrección en

# SUCURSAL MIGONE

🕒 24hs.

**DESCUENTOS EXCLUSIVOS  
PARA BENEFICIARIOS**



**CONSULTA EN TODAS  
NUESTRAS SUCURSALES**

Eligio Ayala 1321 esq. Curupayty 📞 (021) 627 7234



627-7000  
DELIVERY



**Catedral  
Ring\*6277**

Para un tratamiento efectivo, te recordamos a que HORA tenés que tomar tu medicamento!

Escaneá este **CÓDIGO**, registrate en caja o llamá al \*6277

la mayoría de los casos.

Los hallazgos normales de pie plano relacionado con la edad de los niños estiman que aproximadamente el 45% de los niños en edad preescolar y el 15% de los niños mayores (edad promedio 10 años) tienen pies planos.

Pocos pies planos flexibles se han encontrado sintomáticos. La hipermovilidad articular y el aumento de peso u obesidad pueden aumentar la prevalencia del pie plano, independientemente de la edad.

Los métodos de evaluación habituales son medidas de huella o podometría, rayos X y observaciones visuales (a escala). No existe un marco estandarizado para evaluar el pie plano pediátrico. El pie plano flexible pediátrico a menudo se trata innecesariamente y tiene un pronóstico incierto.✚

1-A M Evans , K Rome A Cochrane review of the evidence for non-surgical interventions for flexible pediatric flat feet, Eur J Phys Rehabil Med 2011 Mar;47(1):69-89.

2- PFEIFFER M, KOTZ R, LEDL T, ET AL: Prevalence of flat foot in preschool-aged children. Pediatrics 118: 634, 2006.

*La cuestión del tratamiento ortopédico del pie plano con dispositivos ortopédicos (plantillas u otro tipo) ha sido durante mucho tiempo objeto de un debate polémico.*

*Para abordar este problema es importante considerar las recomendaciones actuales basadas en evidencia científica sobre el tema. Es fundamental orientar a los padres sobre esta presentación muy frecuente y su condición de normalidad, según el rango etario y otros determinantes, en el contexto de variables propias del paciente, como ser obesidad o condición de hiperlaxitud, entre otras; su tiempo estimativo de tolerancia para la conducta expectante y qué hacer cuando estamos ante un verdadero pie plano patológico o cuándo indicar un dispositivo ortopédico de corrección.*

*Así evitaremos tratamientos innecesarios que condicionan y estigmatizan a los niños en su día a día, en las actividades deportivas, recreativas o, simplemente, en la vida normal. Ante cualquier duda, es conveniente acudir al traumatólogo ortopeda infantil.*





PLAN DE COBERTURA **ALTA  
COMPLEJIDAD**

Neurocirugía  
Cardiociugía  
Cirugías torácicas  
Cirugía vascular periférica  
Hemodinamia intervencionista  
Tratamientos de oncología clínica

Mcal. Estigarribia 1221 y Constitución  
Tel.: 218 2000 (R.A.) - [servicios@migone.com.py](mailto:servicios@migone.com.py)  
[www.migone.com.py](http://www.migone.com.py)

Servicios Médicos  
**Migone**

# La alimentación en la primera infancia

La alimentación durante la primera infancia es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de sus vidas, así como también es importante para prevenir posibles enfermedades. El organismo del niño se encuentra en pleno desarrollo, por lo cual es importante que reciba una nutrición equilibrada y saludable.



**Lic. Shirley Guissen**  
Nutricionista

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida y de manera complementaria con alimentos hasta los 12 meses. Si es posible, durante más tiempo. Sostiene también que los beneficios de la lactancia materna son para toda la vida.

Los niños y adolescentes que recibieron lactancia materna tienen menos tendencia a sufrir de sobrepeso u obesidad. Son menos

propensos a sufrir de diabetes de tipo 2 y existen estudios que revelan que desarrollan mejores resultados en pruebas de inteligencia.

A partir de los seis meses, es recomendable comenzar a dar al niño pequeñas porciones de alimentos en forma de puré, o mediante el proceso BLW, donde el bebé prueba directamente trozos de alimentos de manera autorregulada. Poco a poco, el bebé incorpora sabores y texturas, pero sobre todo nutrientes que ayudarán a su desarrollo integral.

Es importante destacar que desde el embarazo la buena alimentación de la madre juega un papel muy importante en la vida del niño. Estudios han demostrado que los primeros mil días de vida (desde la concepción hasta los 2 años) determinan en gran medida su salud a lo largo de su vida, más allá de la genética.

#### ¿Qué es la alimentación equilibrada?

La base de la alimentación equilibrada es comer de todo, ¡en su justa medida! No existen los alimentos malos o prohibidos, siempre y cuando sean acordes con su edad.

Durante la introducción alimentaria, el nutriólogo o pediatra irá orientando con cuáles alimentos se puede comenzar, a fin de evitar las alergias alimenticias. Generalmente, la introducción alimentaria comienza con la incorporación de frutas y verduras, seguidas por cereales y arroz. Posteriormente, se incorporan



# Visaciones Via Whatsapp

Líneas habilitadas

 **0972 645 044**

 **0972 645 045**

**Sólo para mensajes.**

(no habilitadas para audios, llamadas ni videos)

#### Horario de atención

- Lunes a viernes de **07:00 a 18:00 hs.**
- Sábados de **08:00 a 12:00 hs.**  
(Solo días hábiles)

## ✚ NUTRICIÓN

carnes y pescado.

La base de la alimentación de los niños son los carbohidratos, ya que son el combustible que necesitan para jugar, correr y crecer. Los niños de 1 y 2 años tienen unas necesidades nutricionales superiores a las de los adultos, llegando a necesitar de entre cuatro y siete veces más nutrientes por kilo que nosotros.

### **Desnutrición durante los primeros años de vida**

Al hablar de desnutrición hablamos de la carencia de nutrientes, o sea, un niño con una alimentación desequilibrada puede estar mal nutrido y se puede ver afectado su desarrollo psíquico, motor y emocional.

Muchos padres cometen el error de obligar al niño a terminar el plato, sin tener en cuenta que su necesidad nutricional es diferente a la nuestra. Los niños comen lo que necesitan, durante periodos ingieren mayor cantidad porque lo necesitan para crecer y, en otros, tienen menos apetito, pues están en un periodo de descanso de crecimiento.

Hoy en día se consumen en todos los hogares de manera habitual bebidas azucaradas o alimentos procesados, sin tomar en cuenta el contenido nutricional de los mismos. Las comidas rápidas, las galletitas, los alimentos y las bebidas envasadas con alto contenido de azúcares, platos congelados y pastelería deben consumirse con moderación.

Es importante siempre consultar las etiquetas e información nutricional de los envoltorios. Tanto la sobrealimentación como la alimentación desequilibrada pueden generar enfermedades crónicas desde edad temprana, como anemia, diabetes, obesidad e incluso las caries.

Enseña siempre a tus hijos a comer bien, de manera equilibrada, ¡desde pequeños! ✚



### **Algunos consejos:**

- *Infórmate: aprende sobre las necesidades nutricionales de tus hijos, lee las etiquetas de los alimentos y busca recetas saludables.*
- *Da el ejemplo: los hijos imitan lo que hacemos. Por eso, es importante cuidar la alimentación en la casa. Ayúdalos a incorporar todo tipo de alimentos.*
- *No tires la toalla: los niños prueban los alimentos hasta 10 veces, si en la primera prueba no les gusta algún alimento, puede que en otro momento lo toleren mejor. Podés cambiarle la cocción, textura o preparación.*
- *No les obligues a comer: proponé alimentos y dejá que los prueben. Si no quieren terminar el plato, no les obligues. Una buena táctica es pedirles que prueben todo lo que les servís y si algo no les gusta, no les obligues a comer.*
- *Serví platos coloridos: un plato lleno de colores es un plato nutricionalmente completo. Los colores pueden resultarles atractivos y puede que ayuden a experimentar y probar alimentos nuevos.*

- *No llenes el plato: recordá que los niños necesitan porciones infantiles.*

- *Prepará un menú semanal antes de hacer las compras: esto te ayudará a organizarte mejor, a que nada falte a la hora de cocinar y a asegurar la alimentación equilibrada.*

- *No hables de malos alimentos: es mejor recordales siempre la importancia de comer bien y de sus bondades.*

- *Permití que tus hijos coman de vez en cuando chocolates, tartas o un caramelo: recordá que pueden comer de todo pero en su justa medida. Negarles hará que los deseen aún más. Nunca les ofrezcas golosinas o dulces como premio o a cambio de realizar algo o comer.*

- *Optá por agua como bebida de preferencia: no te olvides de que las bebidas azucaradas (incluidos los zumos de frutas) contienen un valor nutricional inferior a su contenido calórico. Dejá que los consuman pero con mucha moderación.*

# VIVÍ + LIVIANO

Probá  
los nuevos  
sabores  
de **yogur**  
**Sin Lactosa**

Sabor  
**Pera  
& Manzana**



Sabor  
**Frutilla**



**Lacteos**  
**TREBOL** 

Seguinos en:   

# Enfermedades alérgicas

Las enfermedades alérgicas son muy frecuentes en la población mundial. Las afecciones alérgicas comprenden las alergias alimentarias, la dermatitis atópica, el asma, la rinitis y las conjuntivitis alérgicas. Tienen una elevada prevalencia en los últimos años, aumentando así la necesidad de las pruebas de alergia que deben ser realizadas por especialistas para su correcta realización e interpretación. El diagnóstico temprano es un requisito para el mejor y óptimo manejo del paciente alérgico.



**Dra. Cinthia Pérez de Lindstron**  
Alergóloga y Pediatra

Las enfermedades alérgicas afectan a los pacientes en varias fases de sus vidas, es así como algunos pacientes presentan ciertas afecciones en la niñez y otros en la adolescencia o en la etapa adulta. Esto es conocido como marcha atópica.

Por otro lado, una persona podría presentar periodos con años sin síntomas de alergia y otra, con recrudecimiento de estos. Esto puede deberse a varias condiciones, dependientes de cada paciente.

Muchas veces, los síntomas de la alergia se minimizan: es común escuchar a las personas decir que normalmente tienen síntomas nasales de rinitis (estornudos, congestión, picazón y secreción nasal), o que normalmente tienen tos. Sin embargo, esto no es lo normal y con un tratamiento adecuado estas personas podrían mejorar su calidad de vida. Esta calidad de vida deteriorada por los síntomas de alergia repercute, incluso, en la actividad laboral o académica. Es de especial interés cuando esto sucede en los niños en etapa escolar.

En el caso de la rinitis y/o el asma no controladas puede, inclusive, interferir de forma significativa en las actividades cotidianas.



## CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA



1.



2.



3.



4.



5.

- + Antes de ponerse una mascarilla, lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- + Cubrirse la boca y la nariz con la mascarilla y asegurarse de que no haya espacios entre la cara y la máscara.
- + Evitar tocar la mascarilla mientras se utiliza; en caso de hacerlo, lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- + Cambiarse de mascarilla tan pronto como esté húmeda y para alimentarse, no reutilizar las mascarillas de un solo uso.
- + Para quitarse la mascarilla: quitársela por detrás (no tocar la parte delantera de la mascarilla); desecharla inmediatamente en un recipiente cerrado; y lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

## ✚ PEDIATRÍA

Estas afecciones frecuentemente perturban el sueño. Las consecuencias socioeconómicas de todos estos aspectos son muy importantes y muy superiores a las que se les atribuyó hace solo unas cuantas décadas.

En la actualidad se utiliza mucho el término vía aérea única. Un gran porcentaje de pacientes que sufre de rinitis también sufre de asma o viceversa. Debemos tener en cuenta y saber que un paciente con rinitis no tratada puede desarrollar asma. Asimismo, un paciente con asma puede presentar mayor número de crisis asmáticas si no se realiza un control y tratamiento de la rinitis alérgica.

En el invierno muchos pacientes con afecciones alérgicas, más aún los que sufren las alergias respiratorias rinitis y asma, pueden presentar empeoramiento de estas afecciones. En general, está relacionado con la mayor circulación de enfermedades infecciosas o las condiciones climáticas. Debido a ello, es recomendable que en esta temporada se redoblen los esfuerzos para optimizar el control y el tratamiento de sus afecciones. ✚



***El diagnóstico temprano es un requisito para el mejor y óptimo manejo del paciente alérgico.***

- Eigenmann P a, Atanaskovic-Markovic M, O'B Hourihane J, Lack G, Lau S, Matricardi PM, *et al.* Testing children for allergies: why, how, who and when: an updated statement of the European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) Section on Pediatrics and the EAACI-Clemens von Pirquet Foundation. *Pediatr Allergy Immunol* [Internet]. 2013 Mar [cited 2014 Aug 28]; 24(2):195-209. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23506293>

- Asher I, Montefort S, Björkstén B, Lai CKW, Strachan DP, Weiland SK, *et al.* Worldwide time trends in the prevalence of symptoms of asthma, allergic rhinoconjunctivitis, and eczema in childhood: ISAAC Phases One and Three repeat multicountry cross-sectional surveys [Internet]. Vol. 368, *www.thelancet.com*. 2006 [cited 2019 May 19]. Available from: [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com)



# Protección para todo el año

# APELSIN C-VITAMIN 1g

**Ayuda a tu sistema inmunitario fortaleciendo tus defensas**

- ✓ **No contiene azúcar** (Apto para **diabéticos**).
- ✓ **No contiene glúten** (Apto para **celíacos**).

Distintas tapas = Misma calidad



PAIS DE ORIGEN  
**SUIZA**



**45** FAPASA  
Líder en Certificación Internacional

VENTA LIBRE EN FARMACIAS. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO

# El síndrome del intestino irritable

El síndrome del intestino irritable (SII o IBS, por sus siglas en inglés), también conocido como colon irritable, es una enfermedad crónica del tubo digestivo que puede causar dolor abdominal, distensión y alteraciones en los hábitos intestinales o defecatorios.



**Dr. Angelo Gabriel Sigaud Brust**  
Especialista en Medicina Interna,  
Gastroenterología y Endoscopia digestiva

Algunas personas con este trastorno tienen estreñimiento, otras tienen diarrea, mientras que otras pasan de un cuadro de estreñimiento a uno de diarrea. Aun cuando el síndrome del intestino irritable pueda causar muchas molestias, no causa una afectación importante de la mucosa del intestino.

Hoy en día, el SII es la patología digestiva más frecuentemente diagnosticada en el mundo. Se estima que entre el 10 y el 20 % de la población general tiene síntomas de

intestino irritable, aunque no todos ellos consultan por dichos síntomas.

### ¿Qué es el síndrome del intestino irritable?

El SII es un grupo de síntomas que se presentan juntos, que incluyen dolor reiterado en el abdomen y cambios en la evacuación de las heces, como diarrea, estreñimiento o ambos.

Es un trastorno gastrointestinal de tipo funcional. Los trastornos gastrointestinales funcionales, actualmente llamados trastornos de las interacciones entre el intestino y el cerebro (o trastornos del eje cerebro-intestino), están relacionados con problemas en la forma en que el cerebro y el intestino trabajan o se conectan.



Estos problemas pueden hacer que el intestino se vuelva más sensible y cambie la manera en la que se mueve y se contrae. Si el intestino está más sensible, puede sentir más dolor abdominal de lo usual e hinchazón.

### ¿Hay diferentes tipos del síndrome del intestino irritable?

Hay tres tipos del SII, basados en los diferentes patrones de las evacuaciones.

#### Así, podemos hablar de:

- Síndrome del intestino irritable con estreñimiento
- Síndrome del intestino irritable con diarrea
- Síndrome del intestino irritable mixto

Además, muchas personas con el SII tienen evacuaciones normales en algunos días y anormales en otros.

### ¿Quién tiene más probabilidad de desarrollarlo?

Las mujeres tienen hasta dos veces más probabilidad que los hombres. Así también, se ha visto que las personas menores de 50 años tienen más probabilidad de desarrollar este síndrome en comparación con las personas mayores.

### ¿Qué causa el síndrome del intestino irritable?

Diferentes factores pueden causarlo, dependiendo de cada paciente en particular. Se cree que los problemas de interacción intestino-cerebro pueden afectar el funcionamiento del cuerpo y causar síntomas del SII.

Hay investigaciones que sugieren que algunos genes pueden hacer que algunas personas sean más propensas a desarrollarlo. También, existen algunos factores que parecen contribuir con su aparición, o desencadenarlo, como los siguientes:

- Eventos estresantes o difíciles en la infancia
- Ciertos trastornos psicológicos como ansiedad, depresión, entre otros
- Infecciones bacterianas en el tracto digestivo



## ✚ GASTROENTEROLOGÍA

- Proliferación bacteriana en el intestino delgado
- Intolerancia o sensibilidad a ciertos alimentos
- Hipersensibilidad intestinal

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes del SII son dolor en el abdomen, a menudo relacionado con alteraciones de la evacuación (diarrea y/o constipación). El dolor abdominal es típicamente cólico, de intensidad variable. Algunas personas lo relacionan con eventos estresantes, con las comidas o con la defecación misma. Otros síntomas del SII incluyen hinchazón, distensión abdominal, eructos.



***El SII es un trastorno crónico, lo que significa que dura incluso varios años. Sin embargo, los síntomas pueden aparecer y desaparecer.***

### Síntomas de alarma:

Ciertos síntomas pueden sugerir otro problema de salud y, en general, no suelen ser debido al SII. Estos síntomas incluyen:

- Aparición después de los 50 años
- Adelgazamiento
- Sangrado rectal
- Heces con sangre o heces negras
- Fiebre
- Náuseas o vómitos recurrentes o persistentes
- Dolor abdominal demasiado intenso, especialmente si no se alivia con una evacuación intestinal, o si ocurre durante la noche y despierta al paciente
- Diarrea persistente o nocturna
- Anemia relacionada con bajas concentraciones de hierro

### ¿Cómo se diagnostica?

No existe un estudio específico para diagnosticar el SII. El diagnóstico está basado fundamentalmente en la clínica del paciente, lo que incluye sus síntomas, su historia médica previa, los antecedentes familiares y datos del examen físico. Además de algunos estudios complementarios, que pueden incluir análisis de sangre, análisis de las heces, estudios endoscópicos, de imágenes u otros; estos sirven sobre todo para descartar otras enfermedades que pueden producir síntomas similares al SII, pero que tienen otro manejo y tratamiento.

### ¿Cómo se trata?

Hay varias opciones de tratamiento, que incluyen cambios en el estilo de vida, cambios en la alimentación, algunos medicamentos para mejorar la constipación, la diarrea, el dolor, así como terapias de salud mental.

El médico valorará cada caso en particular. Muchas veces se necesita una combinación de estas opciones para encontrar aquella que mejor funcione con cada caso específico. El tratamiento del SII puede llevar tiempo y, durante ese proceso, es importante que los pacientes mantengan una buena comunicación con su médico.

Lo fundamental en patologías funcionales digestivas como esta es descartar todo lo orgánico, que conlleva un manejo distinto, por lo que las consultas con un médico debidamente especializado en el área de la gastroenterología se tornan indispensables para lograr el éxito esperado y una mejor calidad de vida. ✚

# ESTIMADO BENEFICIARIO:

Puede visualizar su factura desde la **WEB** siguiendo estos pasos:



Para acceder, ingrese a la opción del Menú / Acceso Virtual **Beneficiarios**

En caso de no tener contraseña solicítela a través de la opción, **Solicitar Acceso**

Una vez que obtenga la contraseña puede **iniciar sesión** y visualizar e imprimir sus facturas para pagar su cuota o para archivarlas.

## ANTE CONSULTAS PONEMOS A DISPOSICIÓN NUESTROS CANALES DE COMUNICACIÓN:

- Call Center:  (021)-218 2000
- Facturación: [facturacionsmm-l@smm.com.py](mailto:facturacionsmm-l@smm.com.py)  0985-773-961
- Cobranzas: [cobranzas-l@smm.com.py](mailto:cobranzas-l@smm.com.py)  0981-621-316

# Salud cardiovascular en niños y adolescentes

## La importancia de mantener hábitos saludables en tiempos de COVID-19

Existen variables que determinan la probabilidad de padecer una enfermedad del corazón en la edad adulta. A estas variables las conocemos como factores de riesgo cardiovascular. Algunos factores de riesgo pueden modificarse adoptando hábitos de vida saludables.



**Dra. María de los Milagros Vargas Peña**  
Cardióloga Pediátrica

La promoción de la salud mediante la implementación de hábitos de vida saludables desde la infancia constituye una estrategia importante para evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

La introducción de hábitos de vida saludables es de suma importancia durante la infancia y la adolescencia, debido a que es este el periodo de la vida en que se adquieren los patrones de conducta. Es, además, de

vital importancia que estos hábitos involucren a toda la familia.

La situación actual ocasionada por la pandemia a causa de la COVID-19 modificó en gran medida la rutina familiar. Una de las principales medidas para frenar la propagación del virus constituye el confinamiento. Sin embargo, a pesar de esta situación, no debemos olvidar la importancia de mantener hábitos saludables, mediante el cuidado de los siguientes aspectos:

### Alimentación

Los cambios en el modo de vida se vieron principalmente reflejados en nuestra alimentación, motivados por los cambios de horarios y por la implementación de la cocina como una forma de pasatiempo y distracción.

Así, es importante tener en cuenta las siguientes pautas para evitar el



sobrepeso en los niños y adolescentes:

- Establecer una rutina con horarios designados a la alimentación, idealmente reunidos en torno a la mesa familiar.
- Ofrecer una alimentación suficiente y equilibrada de acuerdo a la edad, en forma de alimentos variados.
- Limitar los refrigerios entre comidas, intentando que los mismos estén compuestos por frutas en lugar de dulces y golosinas.
- Controlar el tamaño de las porciones y las calorías ingeridas.
- Evitar el uso de las comidas como recompensa.

Seguinos en   

**25 años**

**La Pradera**  
*Lo mejor en Lácteos*

**SIN GLUTEN**

con Vitaminas **A+D3**

fuelle de **Calcio**

La Pradera 25 años advertisement featuring a large milk splash graphic. In the center, a cow mascot with 'LP' on its side is visible. Below the splash, various La Pradera dairy products are displayed, including cheese, milk, yogurt, and chocolate. A 'SIN GLUTEN' logo is on the left, and 'con Vitaminas A+D3' and 'fuelle de Calcio' logos are on the right. Social media icons for Facebook, Twitter, and Instagram are at the top right.

### Actividad física

La actividad física constituye uno de los hitos más importantes dentro de lo que a hábitos saludables se refiere. Su práctica regular aporta innumerables beneficios, como la prevención del sobrepeso y la obesidad. Además, contribuye al desarrollo del sistema cardiovascular y musculoesquelético.

Asimismo, produce efectos psicológicos positivos, contribuye a la salud mental, mejora las habilidades sociales y el rendimiento académico.

La situación actual por la que estamos atravesando ayudó al incremento de las actividades de ocio sedentario, como el tiempo de exposición a las pantallas digitales. Sin embargo, no debemos olvidar el beneficio de la actividad física diaria, intentando promover la práctica de juegos al aire libre.



**Resulta fundamental establecer una buena alimentación, actividad física y rutina diaria para mantener el equilibrio.**

Existen múltiples actividades, como andar en bicicleta, jugar a la pelota, a juegos físicamente activos que incluyan caminar, correr o bailar, que pueden realizarse dentro del ambiente en que el niño vive, respetando las medidas de confinamiento actualmente impuestas.

La situación por la que estamos atravesando alteró indefectiblemente nuestra rutina diaria y nuestros hábitos. Por lo tanto es indispensable establecer horarios y respetarlos; pautar una rutina diaria que permita asignar horarios para las comidas, el estudio, así como un tiempo para jugar y un tiempo permitido frente a las pantallas (que no debería exceder las dos horas diarias), y para ir a dormir, asegurando un adecuado descanso nocturno.✚

Odontología avanzada, profesionales especializados en el exterior y la mejor relación costo-beneficio

*Consulta sin costo y descuentos entre el 50 y 70% para la familia MIGONE*

SE PARTE DE  
 LA TENDENCIA  
**ORTODONCIA  
 INVISIBLE**



**Implantes**



**Rehabilitación oral**



**Blanqueamiento**



**Tratamientos de ATM**



**Fototerapia Plástica  
 Biofotónica Tratamiento con Láser**



**¡y mucho más!**

**EXPERIENCIA, CIENCIA Y BELLEZA A TU ALCANCE**



**Casa Central**

Avda. Aviadores del Chaco 2875 c/ Molas López - Asunción  
 Tel.: 021 607 057 | Móvil: 0981 173 939



**Sucursal Fernando de la Mora**

Avda. Mariscal López 3317 c/ Ingavi - Fernando de la Mora Z.N.  
 Tel.: 021 672 541 | Móvil: 0986 566 655

**Valet  
 Parking**



[www.meditent.com.py](http://www.meditent.com.py)



# COVID-19 en Pediatría

Los coronavirus son virus que afectan al ser humano, entre otros huéspedes, algunos de ellos son endémicos a nivel mundial y causan 10 % a 30 % de las infecciones del tracto respiratorio superior (resfrío común) en adultos.



**Dra. Claudia Elizabeth Zárate Florentín**  
Infectóloga Pediátrica

**E**l coronavirus de 2019 (SARS CoV-2) es un nuevo virus respiratorio que se identificó por primera vez el 7 de enero de 2020 en China. En Paraguay, el primer caso confirmado se dio a conocer el 7 de marzo de 2020. La enfermedad que produce se denomina COVID-19.

#### **Transmisibilidad**

Es un virus que contagia por gotitas respiratorias y por contacto fundamentalmente.

El promedio del periodo de

incubación es de cinco a seis días (desde dos a 14 días). Ingresa por mucosa bucal, nasal o conjuntival. No está establecida la transmisión vertical o por leche materna.

#### Manifestaciones clínicas

El paciente puede estar asintomático o tener un cuadro leve con fiebre (50-60 %) y tos seca (38 %), pocas personas tienen síntomas respiratorios altos, como rinorrea, congestión nasal, dolor de garganta; además, fatiga y dolores musculares. Aproximadamente, el 15 % de los pacientes tiene síntomas gastrointestinales, como dolor abdominal, vómitos y diarrea.

En general, los niños y los adolescentes tienen las mismas probabilidades de infectarse que cualquier otro grupo de edad y pueden propagar la enfermedad. Hay una tendencia de que los niños cursan en forma favorable y se recuperan en una o dos semanas, desde el comienzo de la enfermedad.



## ✓ MEDIDAS DE SEGURIDAD EN SU LUGAR DE TRABAJO RECUERDE MANTENER LIMPIO SU LUGAR DE TRABAJO PARA EVITAR CONTAGIOS

- + Lo más importante: Lavarse las manos FRECUENTEMENTE con agua y jabón incluyendo las muñecas y desinfectarse con alcohol en gel
- + Limpiar teléfonos, celulares, computadora, teclado y mouse con alcohol líquido isopropílico / Amonio cuaternario, con frecuencia
- + Limpiar escritorios, sillas con hipoclorito de sodio para (superficies no metálicas), con frecuencia
- + No saludar con apretones de manos ni besos
- + En caso de toser tapar la boca con el antebrazo
- + Usar tapabocas
- + Evitar usar el ascensor en lo posible

+ La limpieza del espacio de trabajo debe realizarse cada 2hs y cada vez que se retire un cliente



## ✚ INFECTOLOGÍA PEDIÁTRICA

Las probabilidades de desarrollar una enfermedad grave se refieren sobre todo a edades extremas de la vida (menores de 2 años) y a niños con patología de base.

La gravedad de la infección es variable, desde formas asintomáticas, infecciones de vías respiratorias altas (en general leves), neumonías graves y afectación multisistémica.

### Diagnóstico

Para la detección de infección por SARS-CoV-2 es necesaria la toma de las siguientes muestras:

- **Tracto respiratorio superior:** hisopado nasofaríngeo/orofaríngeo. La detección de otros agentes etiológicos, como gripe, VSR, adenovirus no descarta COVID-19. Se ha detectado por PCR-RT (hisopado nasofaríngeo) el virus en secreciones respiratorias hasta 14 días del comienzo de la enfermedad y hasta 30 días en materia fecal. Se desconoce si la persistencia viral en secreciones y materia fecal juega algún rol en la transmisión de la enfermedad.

### Tratamiento

No existe actualmente evidencia procedente de ensayos clínicos controlados para recomendar un tratamiento específico para el coronavirus SARS-CoV-2 en pacientes con sospecha o confirmación de COVID-19.

### Signos de alarma

*Fiebre alta y persistente, dificultad respiratoria, inapetencia, vómitos frecuentes, marcado decaimiento del estado general, alteración del estado de conciencia.*



**Medicación sintomática (casos leves):** fiebre, vómitos, congestión nasal, en caso necesario previa consulta médica.

**Internación:** pacientes con signos de alarma.

### Prevención

Practicar la higiene respiratoria (mascarillas) y de las manos (lavado con agua y jabón; soluciones gel de base alcohólica al 70 %) son importantes en todo momento y la mejor forma de protegerse a

sí mismo y a los demás. El uso de mascarillas está recomendado desde los dos años de edad.

Mantener una distancia física de uno a dos metros con todas las personas si se encuentra en una zona donde circule el virus de la COVID-19.

Es importante que los niños eviten el contacto con personas mayores y con otras personas que corran el riesgo de contraer una enfermedad más grave.

Higiene de superficies y lavado de alimentos como frutas y hortalizas. Ante signos/síntomas de alarma consultar con facultativo. Evitar automedicación.✚

- Coronavirus COVID-19. Manejo Clínico en Pediatría. IMT. SPP. MSP y BS, marzo 2020  
OMS, nuevo coronavirus 2019, junio 2020  
CDC, coronavirus disease 2019 (COVID-19), julio 2020



Hay varias vacunas en estudio, algunas ya en últimas fases de ensayos, buscando margen de seguridad, eficacia y calidad. Los niños y los adultos deben seguir las mismas pautas de cuarentena y aislamiento si existe el riesgo de que hayan estado expuestos o si presentan síntomas.



# GEMA

Con...ciencia para su salud!!



Brindamos un servicio eficiente, ágil y de excelencia  
Ante una Emergencia no hay tiempo para Asegurarse

Además te ofrecemos una amplia gama de planes

- Cobertura de Urgencias y Emergencias 24 hs 365 días del año
- Cobertura de Área Protegida
- Medicina laboral
- Colegio/Jardín Protegido
- Hogar protegido
- Auto protegido
- Supermercados protegidos
- Bancos protegidos
- Empresas protegidas
- Clubes protegidos
- Cobertura de eventos
- Acompañamientos, retiros, viajes, campamentos, etc.
- Traslados simples y de Alta Complejidad
- Traslados al interior o exterior del país y Traslados Aéreos.
- Internaciones domiciliarias con enfermería y control de médicos, laboratorios

Contáctenos

Avda Mcal. López 4138 c/ Ceferino Vega

Administración

Tel.: 664-777/8 - (0981) 536-100

operatividad@gemasa.com.py

comercial@gemasa.com.py

www.gemasa.com.py

@gema\_sa\_py

GEMA S.A

Gema SA Paraguay

## Urgencias / Emergencias

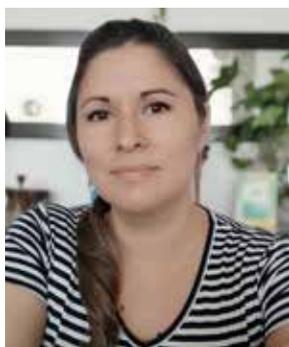
Para su mayor seguridad contamos con cámaras de última tecnología, internas y externas, monitoreando nuestro trabajo las 24hs. Los 365 días del año.

(021) 600 - 274 / (0981) 460 800  
(0981) 269 722



# “Apoyar la lactancia materna para un planeta más saludable”

En el mes de agosto se celebran la Semana Mundial de la Lactancia Materna y la Semana Nacional de la Lactancia Materna en Paraguay.



**Lic. Patricia Ruiz Díaz**  
Psicóloga clínica, doula de parto,  
asesora de lactancia,  
Directora de Pachamama

**A** apoyar la lactancia materna para un planeta más saludable ha sido seleccionado por la Alianza Mundial para la Lactancia Materna (WABA) como el tema de este año para la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2020. El tema se centra en el impacto de la alimentación infantil en el medio ambiente/cambio climático y el imperativo de proteger, promover y apoyar la lactancia materna para salud del planeta y su gente.

Invertir en la lactancia materna puede salvar vidas infantiles y mejorar la salud, el desarrollo social y económico de individuos y naciones. Por lo tanto, debe crearse un entorno propicio para la lactancia materna, así como otras facetas de la alimentación de lactantes y niños pequeños.

La protección, promoción y apoyo de la lactancia materna requieren acciones coordinadas durante los tiempos normales y quizás aún más durante las emergencias. La pandemia de COVID-19 ha puesto de manifiesto la necesidad de abogar por la lactancia materna como una intervención de salud pública que salva vidas y previene infecciones y enfermedades en la población en general.

(<https://www.paho.org/es/campa%C3%B1as/semana-mundial-lactancia-materna-2020>)



*“La información adecuada y actualizada es fundamental en el proceso de preparación de las madres en el periodo prenatal. La información empodera, da confianza y mayor seguridad al entender cómo funciona la lactancia y saber identificar cuándo es necesario pedir apoyo de un/a especialista”.*

## ✚ LACTANCIA MATERNA

Lograr establecer una lactancia materna exitosa requiere del apoyo de muchos actores del entorno de la madre, empezando por el personal de salud que acompaña en el momento del nacimiento, además de la pareja y la familia más cercana. A este respecto, uno de los momentos cruciales, y que tiene un impacto profundo en su establecimiento adecuado, es la "hora sagrada" luego del nacimiento, que en realidad son 90 minutos en los que el bebé debe permanecer en contacto piel a piel sobre el pecho de su mamá, para calmarse, regular todos sus sistemas e iniciar de manera autónoma la búsqueda del pecho y la succión. Esto quiere decir que en este periodo de tiempo no se debe separar al bebé de su madre si este no precisa de cuidados especiales por algún motivo en particular. Todos los controles y la evaluación de su bienestar pueden realizarse sobre el pecho de su madre evitando las intervenciones rutinarias innecesarias que puedan agregar estrés al bebé. Para lograr todo esto, la mamá necesita del apoyo de su pediatra y el resto del equipo de salud de la institución. ✚



*Proteger, promover y apoyar la lactancia materna es responsabilidad de todos.*

*Es una inversión a corto, mediano y largo plazo que afecta la economía, la ecología, la salud física, mental y emocional del ser humano, y todo esto nos impacta a todos como sociedad.*

1 al 7 de Agosto

Semana Mundial de la  
*Lactancia Materna*

“Apoyar la lactancia materna  
para un planeta más sano”

10 al 14 de Agosto



Semana Nacional de la  
*Lactancia Materna*

En cumplimiento de la Ley 5508/15  
“De promoción, protección a la maternidad y  
apoyo a la lactancia materna”.



“La lactancia materna da vida”

Sanatorio  
**Migone**

Clinica  
**Villa Morra**  
— Migone —

Servicios Médicos  
**Migone**

La mejor forma de prevenir es con el lavado de manos



## SIGA ESTOS PASOS PARA TENER LAS MANOS LIMPIAS



1

Moje sus manos.



2

Enjabónelas bien, incluyendo las muñecas.



3

Frote toda su mano, incluyendo el dorso, la palma, los dedos, debajo de las uñas y hasta las muñecas



4

Enjuague sus manos con agua limpia.



5

Seque sus manos con una toalla o papel desechable.

# Pantallas LED, los niños y las enfermedades oculares

Las pantallas LED de computadoras, tabletas, teléfonos inteligentes y otros dispositivos digitales emiten una luz visible de alta energía llamada luz azul. Aunque la fuente más importante de exposición a dicha luz es la solar natural, los

investigadores están preocupados de que la exposición adicional a la misma, a través de las computadoras y los dispositivos digitales, aumente el riesgo de una persona de padecer enfermedades oculares. 🏠



## Algunos consejos:

Es poco realista pensar que los niños dejarán de utilizar la tecnología moderna. Existen algunas cosas fáciles que los adultos pueden hacer para disminuir el riesgo de que los niños padezcan problemas oculares y de visión debido al uso prolongado de computadoras y dispositivos digitales.

- Fomentar descansos visuales frecuentes.
- Realizar revisiones frecuentes de su postura.
- Proteger sus ojos de la luz azul con lentes oftálmicas específicas para el efecto.
- Programar exámenes anuales de la vista.



**JOSE A. CARRON**

ÓPTICA - LENTES DE CONTACTO

74 AÑOS DE TRADICIÓN CON NOMBRE Y APELLIDO

**OFERTAS ESPECIALES**  
por el

*Mes del niño*

30%

40%

50%

con cualquier medio de pago.



Avda San Martín 1836 c/ Narciso R. Colmán  
Villa Guarani (contamos con estacionamiento)  
Telefax: (021) 604 086 📞 (0991) 954 247

📷 [opticajoseacarroncarmellitas](#) 📱 [OpticaJoseA.Carron](#)

Descuentos especiales  
para Beneficiarios de

Servicios Médicos  
**Migone**

# RECOMENDACIONES ANTES DE ENTRAR A LA CASA



Al llegar, no toque nada.



Quítese el calzado y desinfectelo.



Coloque en una caja todo lo que haya tocado durante su estadía afuera y desinfectelo.



Desinfecte sus manos y el picaporte.



Quítese la ropa y colóquela en una bolsa para llevar directamente al lavarropas.



Tómese una ducha y lávese las zonas expuestas (manos, muñecas, cara, cuello, etc.).



Desinfecte canilla y picaportes.



Desinfecte el celular, lentes y accesorios personales.



Todas las bolsas que vienen del supermercado deben ser desinfectadas antes de guardarlas, incluso las mercaderías adquiridas.



Lávese las manos con agua y jabón y luego colóquese alcohol en gel.



Forma correcta de desinfectar: Objetos: con lavandina al 0,5% o aerosoles desinfectantes.  
Manos y piel: con alcohol.



## PEDIATRÍA

**Dra. Gabriela Alfieri- Peditra**  
Azara 1042 c/ EE.UU y Brasil - IPN  
Asunción  
Tel.: 211 - 203

## UROLOGÍA

**Dr. Hector Marcelo Gámez**  
Mcal. López c/ Natalicio González  
Clínica Villa Morra  
Tel: 218 - 2000



Calidad profesional y tecnología  
para una Odontología de Primer Nivel

Cirugía - Estética - Implantes - Restauradora - Ortodoncia - Prótesis - Ortopedia  
Endodoncia - Periodoncia - Odontopediatría - Preventiva - Blanqueamiento Láser - Emergencias



Horario de  
atención

Lunes a Viernes de 8:00 a 12:00 horas y  
de 14:30 a 19:00 horas.

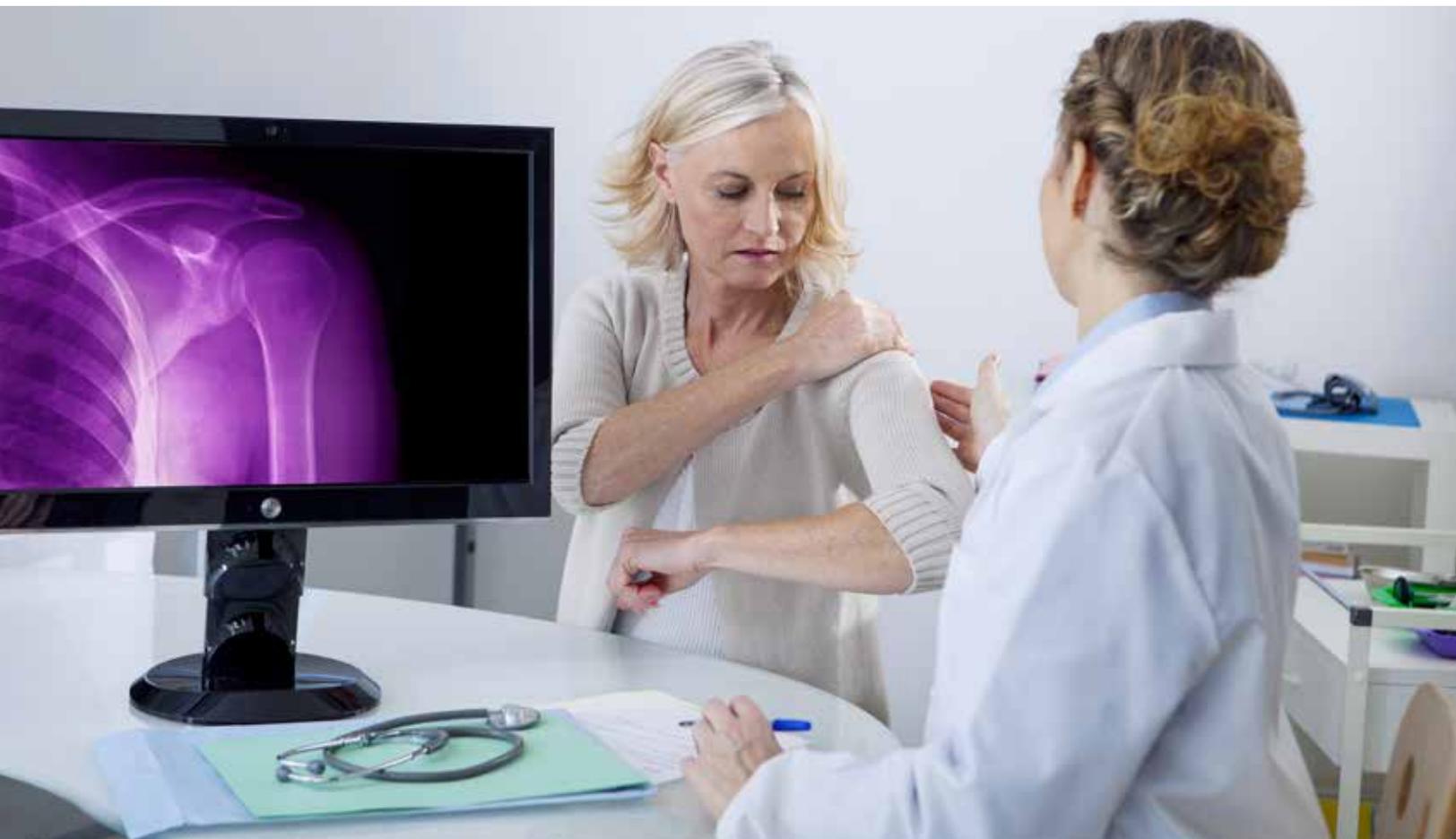
Sábados de 8:00 a 12:00 horas.



Ahora presente en la Clínica Villa Morra  
Mcal. López c/ Natalicio González (Villa Morra)  
(021) 60 79 25 / (0985) 94 17 02

# Señales de posibles enfermedades reumáticas

Las enfermedades reumáticas son las que afectan a los sistemas inmunológico y musculoesquelético. Este último está constituido por el conjunto de huesos, músculos, articulaciones, tendones y ligamentos. Está dispuesto para movernos, desplazarnos y para servir de soporte al resto de las estructuras de nuestro organismo.



**Dra. Lucía Arietti**  
Especialista en Reumatología

Existen más de 200 enfermedades reumáticas y pueden afectar a cualquier rango de edad, desde niños hasta ancianos. Estas enfermedades suelen ser crónicas, por lo que precisan del seguimiento del reumatólogo a lo largo de toda la vida.

El síntoma más importante que lleva a los pacientes al reumatólogo es el dolor en alguna parte del aparato locomotor. No obstante, otros síntomas también pueden ser importantes, como la hinchazón, la rigidez articular, la deformidad de

las articulaciones o la limitación de la movilidad. Muchas veces, estos síntomas se acompañan de fiebre, alteración del estado general, cansancio, trastornos del sueño, lesiones en la piel o en las mucosas, o alteraciones en otros órganos del cuerpo.

### ¿Cuáles son las enfermedades que afectan al aparato locomotor?

Las enfermedades reumáticas se clasifican en los siguientes grupos:

**Artritis:** el término *artritis* se refiere a la afectación directa de las articulaciones, las cuales se hinchan, duelen y pierden su movilidad. Pueden ser transitorias o crónicas. La artritis puede ser una enfermedad como tal, como es el caso de la artritis reumatoide, la artritis gotosa, la espondilitis anquilosante, la artritis psoriásica, la artritis idiopática juvenil y otras espondiloartropatías. También, constituye un síntoma de otras enfermedades reumáticas,

como en el caso del lupus eritematoso sistémico.

**Artrosis:** en este grupo de enfermedades, el daño inicial se asienta en el cartílago articular que se degenera progresivamente y con ello la articulación duele, se deforma y pierde su movilidad.

**Dolor lumbar:** en la mayor parte de los casos, es de origen desconocido, pero en ocasiones su causa radica

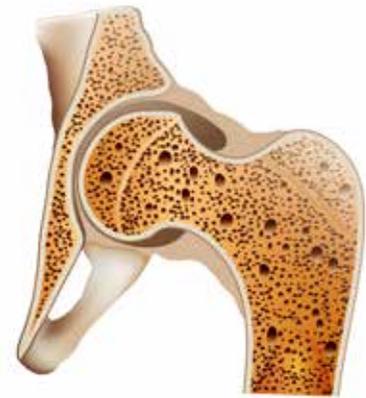
en una hernia discal, un conducto lumbar estrecho, o en anomalías estáticas de la columna vertebral.

**Osteoporosis y enfermedades primarias del hueso:** la osteoporosis es una enfermedad en la que la falta de resistencia ósea conduce a la aparición de fracturas. Es una auténtica epidemia en el mundo occidental, debido al envejecimiento progresivo de la población.

HUESO NORMAL



OSTEOPOROSIS



## Reservas de Consultas Vía Whatsapp

Líneas habilitadas

📞 0976 200 883

📞 0976 200 884

### Sólo para mensajes.

(no habilitadas para audios, llamadas ni videos)

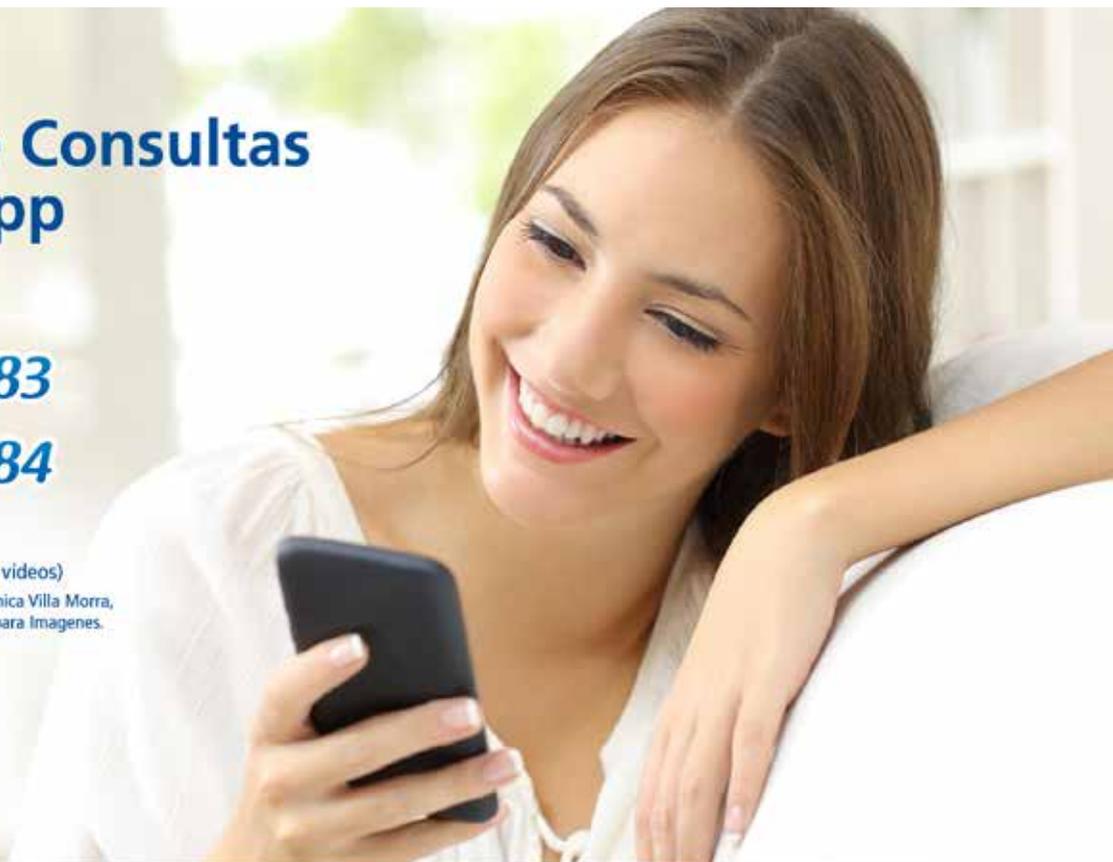
Destinado para las reservas de consultas en Clínica Villa Morra, Sanatorio Migone y en el Área de Diagnóstico para Imágenes.

### Horario de atención

Lunes a sábados de  
06:00 a 20:00 hs.

Sanatorio  
**Migone**

Clínica  
**Villa Morra**  
Migone

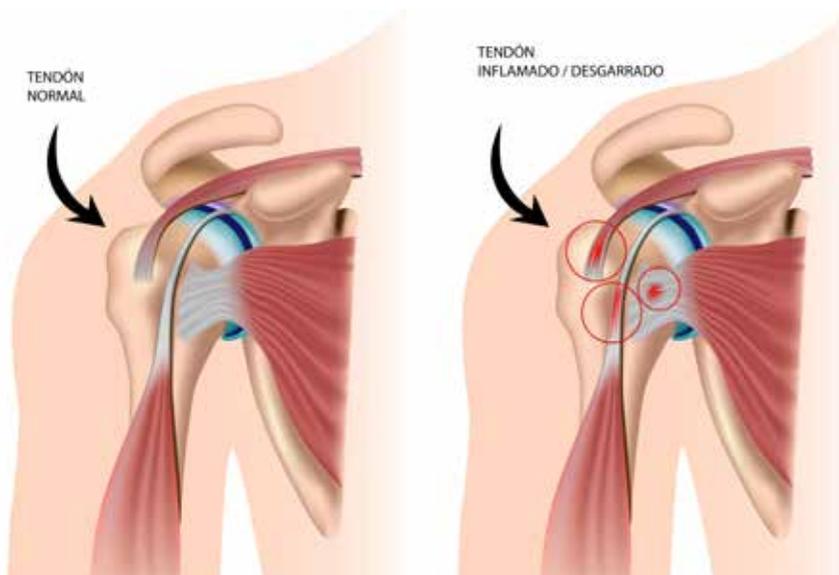


## REUMATOLOGÍA

**Reumatismos de partes blandas:** engloba las enfermedades de los tendones (tendinitis), bolsas serosas (bursitis), músculos (miopatías), e incluso del sistema nervioso periférico, como los síndromes de atrapamiento nervioso.

**Enfermedades autoinmunes y sistémicas:** engloba un conjunto de enfermedades, cuya base principal es la alteración del sistema inmunológico, produciendo anticuerpos (autoanticuerpos) frente al propio organismo, es decir, una alteración de la inmunidad en la que lo propio se reconoce como extraño. Estas enfermedades se llaman sistémicas, porque generalmente afectan a diferentes órganos y sistemas (piel, pulmón, riñones, corazón, ojos...). Algunos ejemplos son: la esclerosis sistémica (también llamada esclerodermia), el lupus eritematoso sistémico, el síndrome de Sjögren, la polimiositis, la dermatomiositis o la enfermedad mixta del tejido conectivo.

**Vasculitis:** son una entidad un tanto especial, en la que la afectación predominante es la inflamación a nivel de los vasos sanguíneos (arterias, arteriolas, venas, capilares).



**Las enfermedades del aparato locomotor son muy frecuentes y tienen un importante impacto social, son las que más alteran la calidad de vida del paciente, por encima de las enfermedades del pulmón y del corazón.**

**Es importante no retrasar la consulta al reumatólogo, ya que el diagnóstico y el tratamiento precoz de estas enfermedades pueden evitar que aparezcan lesiones irreversibles, evitando a su vez la discapacidad que pueden generar.**

### Desmontando mitos

*"Si te duelen los huesos, puede ser reuma". Falso, el reuma como tal no existe, en realidad, lo que existe son más de 200 enfermedades reumáticas distintas que pueden afectar a zonas concretas del cuerpo.*

*"Las enfermedades reumáticas aparecen en personas mayores". Falso. Pueden aparecer a cualquier edad, de hecho, las enfermedades englobadas en el grupo de artritis idiopática juvenil afectan a uno de cada 1000 niños y la artritis reumatoide es más característica en mujeres que tienen alrededor de 40 años.*

*"Todas las enfermedades autoinmunes sistémicas son enfermedades raras". Es cierto que cuando se estudian de forma individual, exceptuando la artritis reumatoide y el síndrome de Sjögren, son raras. Pero, según la Asociación Americana de Enfermedades Relacionadas Autoinmunes (AARDA), en su conjunto, afectan a cerca de cincuenta millones de personas en el mundo.*

*"Son enfermedades inevitables, no se pueden prevenir". Algunas enfermedades reumáticas, como la osteoporosis y la gota, sí que se pueden prevenir teniendo hábitos de vida saludables. Por ejemplo, hacer ejercicio físico fortalece la musculatura y favorece la movilidad. No fumar, también, es beneficioso en estos casos, ya que se ha demostrado científicamente que el tabaco empeora las enfermedades reumáticas inflamatorias y favorece la aparición de artritis reumatoide y osteoporosis.*

*"Cuando hace frío las personas que tienen enfermedades reumáticas lo pasan peor". Es cierto que con los cambios de tiempo hay un cambio de presión atmosférica que puede afectar a las articulaciones y sentir más dolor, pero no es una cuestión de frío. De hecho, las enfermedades reumáticas están presentes en todo el mundo, independientemente del clima.*



Nuestros  
equipos de  
infusión por  
gravedad son  
fabricados con  
la mayor  
calidad del  
mercado  
buscando la  
máxima  
seguridad del  
paciente y de  
los  
profesionales.

## Intrafix Safeset Safeflow

Equipo libre de agujas  
Previene el ingreso de aire  
Llenado de la línea sin goteo  
Impide el ingreso de virus, bacterias y partículas



## Servicios Médicos **Migone**

Ponemos al servicio de nuestros beneficiarios una línea directa para comunicarse con profesionales médicos, que le brindarán asistencia telefónica ante casos de COVID positivo.

Lunes a Viernes de 08:00 a 17:00 hs  
Sábado de 09:00 a 12:00 hs



**0974 218 200**

**SERVICIO EXCLUSIVO PARA  
BENEFICIARIOS CON COVID POSITIVO**



# ENTREGA DE RESULTADOS LABORATORIALES

Para evitar posibles medios de contagio **no** estaremos imprimiendo los resultados laboratoriales, los mismos serán enviados exclusivamente por mail.

Clínica  
**Villa Morra**  
Migone

Consultas o mayor información a:

✉ [receplabcvmsmb.com.py](mailto:receplabcvmsmb.com.py)

☎ (021) 218 2734

Sanatorio  
**Migone**

Consultas o mayor información a:

✉ [labinformes@ SMB.com.py](mailto:labinformes@ SMB.com.py)  
[copiadosmb@ SMB.com.py](mailto:copiadosmb@ SMB.com.py)

☎ (021) 218 2210



Si ellos son lo más importante, **hacés bien**

Aprovechá nuestros descuentos con:

Servicios Medicos  
**Migone**

Pagando en efectivo o cheque al día tenés:

|                         |   |                                      |                  |
|-------------------------|---|--------------------------------------|------------------|
| 35%                     | 25%   | 21%                                  | 15%              |
| Medicamentos Nacionales | Medicamentos Nacionales con tratamiento de Importados | Medicamentos Importados & Perfumería | Artículos Varios |

y con tarjetas de crédito:

|                         |   |                                      |                  |
|-------------------------|---|--------------------------------------|------------------|
| 26%                     | 21%   | 17%                                  | 5%               |
| Medicamentos Nacionales | Medicamentos Nacionales con tratamiento de Importados | Medicamentos Importados & Perfumería | Artículos Varios |

Call Center 418 5000

FARMACIA  
**Vicente Scavone**  
HACÉS BIEN

# 10 Consejos útiles para padres de adolescentes en tiempos de COVID-19

Puede ser que los adolescentes estén extrañando el colegio, a sus amigos y las actividades sociales. Debido a ello, es importante proporcionarles apoyo adicional, así como el espacio para expresarse de forma independiente. En esta nota, compartimos algunos consejos para padres y actividades para realizar con sus hijos.



## 1. Pasar tiempo con ellos. Estas son algunas actividades posibles:

- Cocinar juntos una comida del agrado de la familia.
- Hacer ejercicio juntos con su música favorita.
- Hablar sobre algo que le gusta: deportes, películas, música, celebridades, amigos.

## 2. Conversar acerca de la COVID-19

- Pedirle que busque información confiable y entre todos hacer preguntas sobre el tema.
- Darle tareas sobre explorar un tema e informar a la familia desde un programa de radio, un artículo del diario o de internet.

### 3. Compartir responsabilidades

- A los adolescentes les gusta tener responsabilidades adicionales. Permitirle elegir un trabajo especial que sea de ayuda.
- Crear un momento durante el día en el que todos cuenten una cosa que hayan disfrutado.
- Compartir las responsabilidades en forma equitativa entre mujeres y hombres, y entre niñas y niños.

### 4. Crear rutinas

- Definir horarios diarios e involucrar a los hijos en la creación de esos horarios.
- Establecer juntos las metas y sus recompensas.
- Determinar un tiempo del día para relajarse, al igual que planificar el momento del día para las tareas domésticas y el trabajo escolar.

### 5. Aprender a lidiar con el comportamiento difícil

- Conversar sobre los efectos del comportamiento desafiante.
- Buscar alternativas juntos y permitir a todos hacer sugerencias.
- Decidir juntos sobre reglas y poner límites claros y justos.
- Elogiar a los hijos cuando siguen las instrucciones dadas.



### 6. Manejar el estrés juntos

- Los adolescentes también se estresan, por eso, es importante permitir que se expresen sobre cómo se sienten y aceptar sus sentimientos.
- Escuchar e intentar ver las cosas desde su perspectiva.
- Practicar actividades relajantes y divertidas juntos.

### 7. Cuidar la seguridad en internet

- Crear acuerdos familiares en cuanto al uso sano de la tecnología y los dispositivos digitales.

- Aprender juntos a mantener la privacidad de la información personal, especialmente frente a extraños.

### 8. Promover la amabilidad y la compasión

- Ser siempre el ejemplo en demostrar amabilidad y compasión por aquellos que están enfermos y aquellos que están cuidando a los enfermos.
- Conversar sobre cómo marcar la diferencia, por ejemplo, defendiendo a alguien que enfrenta discriminación.

### 9. Mantener un ambiente positivo

- Usar palabras positivas al decirle qué hacer. "Por favor, guardá tu ropa", en lugar de: "¡No hagas un desastre!".
- Gritar a tu hijo solo hará que todos estén más estresados y enojados. Llamarle la atención usando su nombre y hablar con voz tranquila.
- Ayudarlo a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de distanciamiento. ¡Es algo que también pueden hacer juntos!

### 10. Tomar un descanso

- Todos necesitan un descanso. Cuando tus hijos están dormidos, hacer algo divertido o relajante ayuda a descansar. 🍀

Fuente: <https://www.covid19parenting.com/spanish>



# Plan de capacitación médica continua virtual

Teniendo en cuenta la situación actual de COVID-19, se implementaron capacitaciones no presenciales a través de plataformas virtuales. Nuestros médicos siguen capacitándose y compartiendo conocimientos actuales como parte del *Plan de capacitación médica continua* en forma virtual.✚



## ALGUNOS DE LOS TEMAS DESARROLLADOS A LA FECHA SON:

- Enfermedades reumatológicas y afección cardiovascular
- Paciente con dolor en hipocondrio derecho
- Presentación de casos clínicos
- Esclerosis múltiple
- Poliartritis de etiología a filiar
- Síndrome febril prolongado, foco pulmonar
- COVID-19 protocolos de atención médica y tratamiento

## RECORDAMOS

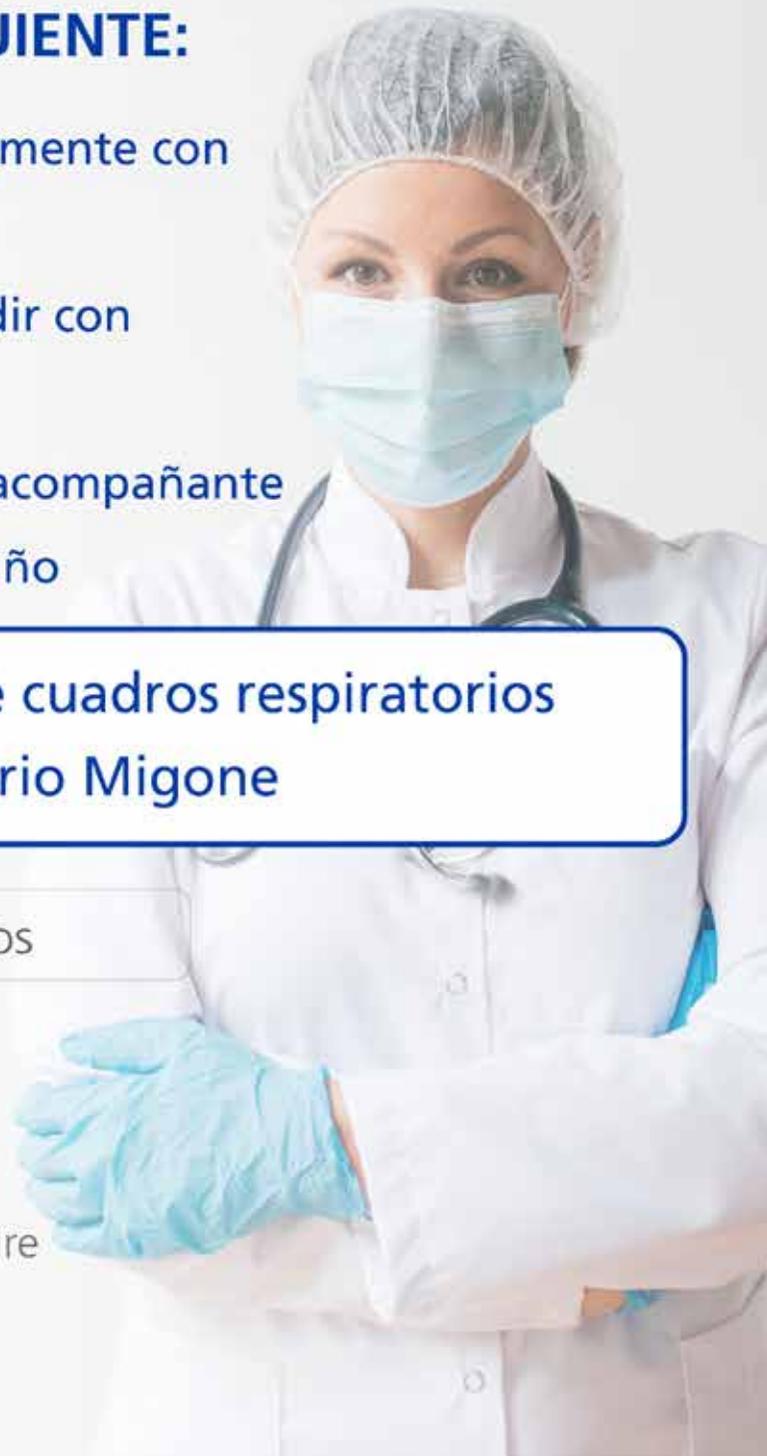
### POR RAZONES DE BIOSEGURIDAD SOLICITAMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- La atención se realiza exclusivamente con agendamiento de turnos
- Todos los pacientes deben acudir con tapabocas
- Se recomienda máximo 1 (un) acompañante por paciente adulto mayor o niño

- **Pacientes con síntomas de cuadros respiratorios serán derivados al Sanatorio Migone**

#### Síntomas de cuadros respiratorios

- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Fiebre
- Dificultad respiratoria o falta de aire



# Kids Sociales



**Alanna Jazmín**



**Alejandro Rafael**



**Charlotte María**



**Constanza Anais**



**Gonzalo**



**Lara María**



**Luciano Martín**



**Mía Abigail**



**Olivia María del Mar**



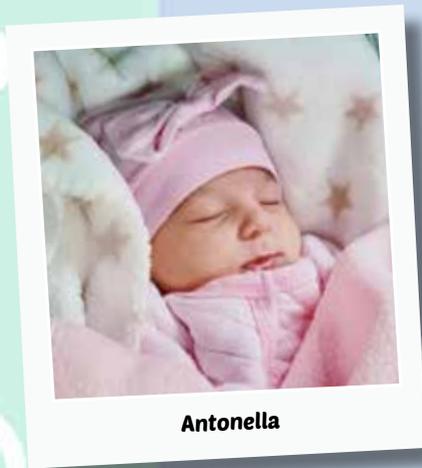
**Oriana Micaela**



**Pia Isabella**



**Vladimir**



**Antonella**



**Gonzalo**



**Arianna Victoria**



**Maximiliano Sebastián**

# Comida sana

## Torta de frutillas y avena



Vida Sana de Trebol nos acerca esta deliciosa pero sencilla receta para disfrutar en familia.

En plena temporada de frutillas, nada mejor que una receta saludable que mezcla dos ingredientes saludables. Por un lado, la frutilla tiene un alto contenido de fibra, vitamina C, antioxidantes y ayuda a mantener la piel hidratada. Además, es una de las frutas con menos calorías. Por su parte, la avena reduce la absorción de azúcar en el intestino y en la sangre.



Imagen: srecetas.es/torta-de-avena-y-frutillas

### Ingredientes

- 2 huevos
- 3 sobrecitos de sucralosa o estevia
- 2 cucharadas de azúcar morena o mascabado
- 125 g de yogur natural
- 80 ml de leche descremada
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 cucharadita de vainilla
- 200 g de avena integral extrafina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 200 g de frutillas

### Preparación

- En un recipiente, mezclar los huevos, el yogur, la leche, el vinagre, la vainilla, la sucralosa y las cucharadas de azúcar; posteriormente, agregar la avena y el polvo de hornear.
- Luego volver a mezclar hasta que quede una mezcla homogénea.
- Colocar la mitad del preparado en una fuente para horno y añadir 100 g de las frutillas cortadas en trocitos, cubrir con la otra mitad del preparado y completar con el resto de las frutillas cortadas por la mitad.
- Llevar a horno 180° por 35 a 40 minutos aproximadamente. Para saber si la torta está lista, introducir un palillo, si este sale limpio, es el momento de sacarlo. 🍌

Gentileza de:

Lic. Vanessa Martínez Chávez  
Nutricionista

# Ventajas para beneficiarios de



## DESCUENTOS EXCLUSIVOS

### Convenios en el exterior



**HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÉS**

Sao Paulo - Brasil: 20% de descuento en gastos sanatoriales (internación y estudios)



HOSPITAL UNIVERSITARIO  
**AUSTRAL**

Buenos Aires - Argentina: 20% de descuento en gastos sanatoriales (internación y estudios)

### Clínicas odontológicas



**CHARPENTIER**

Mcal. López 2781 c/ RECLUS  
Tel: 600 632



**JOSE A. CARRON**

Avda. San Martín 1836 c/  
Narciso R. Colmán  
Telefax: 604 086



Palma 276 c/ Chile  
y sucursales  
Tel: 491 752

### Farmacias del interior



### Farmacias



Estamos junto a vos  
**PROTEGIENDO  
LO QUE MÁS  
TE IMPORTA**



Accidentes  
Personales



Hogar



Comercio



Auto



Avda. Rca. Argentina 778 e/ Pacheco y Souza  
f @ v WWW.AESASEGUROS.COM.PY

En Aseguradora del Este  
tenemos un seguro a tu medida  
Llamanos al (+595 21) 616 5000