

Migone

News

Reforzá tus defensas en invierno

Pediatría

Cuidar a bebés y madres
con COVID-19

Hematología y Hemoterapia

Junio, mes del donante
de sangre

Entretenimiento en familia

10 actividades para disfrutar
en casa



DONDE ESTÉS ESTAMOS

Ingresa a:

www.puntofarma.com.py

Ahora a través de nuestra *web care* 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  **Migone** Servicios Médicos

Medicamentos Nacionales

35%

de descuento
por compras
al contado.

26%

de descuento
por compras con
tarjetas de crédito.

Medicamentos Importados

21%

de descuento
por compras
al contado.

17%

de descuento
por compras con
tarjetas de crédito.

Perfumería y Varios

21%

de descuento
por compras
al contado.

17%

de descuento
por compras con
tarjetas de crédito.

En momentos como este, no descuides tu salud ocular

Si usas lentes de contacto, no olvides lavarte bien las manos antes de guardarlos, si usas anteojos, no olvides desinfectarlos a diario.

Contamos con servicio de delivery para Asunción y Gran Asunción.

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

SUMARIO

Pág. 6

CUIDAR A BEBÉS Y MADRES CON COVID-19

Pág. 8

JUNIO, MES DEL DONANTE DE SANGRE

Pág. 12

ENFERMEDADES INVERNALES

Pág. 16

PARTO RESPETADO

Pág. 20

ALIMENTACIÓN Y COVID-19

Pág. 26

OBESIDAD Y LA TERCERA EDAD

Pág. 28

PERSONAS CON AFECCIONES SUBYACENTES SON MÁS VULNERABLES AL CORONAVIRUS

Pág. 32

TABAQUISMO Y CORONAVIRUS

Pág. 36

CÓMO EVITAR LA TROMBOSIS EN EMBARAZADAS Y PUÉRPERAS CON COVID-19

Pág. 42

RESONANCIA MAGNÉTICA CARDIACA



Pág. 20

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:

Dra. Julia Acuña
Dra. Clara Moreno
Dr. Blas Lataza
Lic. Patricia Ruiz Díaz
Dra. Rosa Amarilla
Dra. Alma Nuñez
Dr. Lester Flores
Dra. Soledad Coronel
Dr. Mario Echeverría
Dr. Javier Duque
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 · N° 64 · Junio 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.

Cuidar a bebés y madres con COVID-19

Los trabajos científicos publicados están basados en estudios con pocos casos de recién nacidos de mujeres con infección por COVID-19. En general, aquellos casos que se han reportado experimentaron una enfermedad leve o bien cuadros leves o moderados.



Dra. Julia Acuña
Pediatra

No se ha confirmado la infección en los recién nacidos y, por lo tanto, no se ha confirmado hasta el momento la transmisión vertical. No obstante, se deben seguir las pautas estándares de alimentación infantil con las precauciones adecuadas. La lactancia materna protege contra la morbilidad y la muerte en el periodo neonatal y durante la infancia. El efecto protector es particularmente fuerte contra las enfermedades infecciosas que se previenen mediante la

transferencia directa de anticuerpos y otros factores antiinfecciosos; por lo citado, debemos permitir el amamantamiento a las madres con COVID-19 positivo.

Algunas preguntas frecuentes

¿Deben las embarazadas dar a luz por cesárea si se sospecha o se ha podido confirmar la COVID-19?

No. El consejo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es que las cesáreas se lleven a cabo únicamente cuando estén médicamente justificadas.



Limpiar y desinfectar de manera rutinaria las superficies que haya tocado.

¿Pueden tocar y tener en brazos al recién nacido?

Sí. El contacto directo y temprano, así como la lactancia materna exclusiva ayudan al bebé a desarrollarse. Debería tenerlo en brazos, piel con piel.

Compartir una habitación con su bebé, manteniendo la distancia de dos metros.

Una madre con COVID-19 y en estado delicado, ¿puede extraerse la leche?

Si está demasiado enferma para amamantar al bebé debido a la COVID-19 u otras complicaciones, debería recibir apoyo para alimentarlo con leche materna de alguna manera posible. Las opciones podrían ser: extracción de leche, relactación, leche de donante humana.

Para concluir, hasta la fecha, la OMS recomienda la lactancia materna. 🏠

El tipo de parto debe determinarse de modo personalizado y de acuerdo con las preferencias de la mujer y las indicaciones obstétricas.

¿Pueden amamantar las mujeres con COVID-19?

Sí. Una mujer con COVID-19 puede amamantar a su bebé si así lo desea. Debería observar una buena higiene respiratoria mientras amamanta, usando mascarilla. Lavarse las manos antes y después de tocar al bebé.

Una mujer con COVID-19 puede amamantar a su bebé si así lo desea. Debería observar una buena higiene respiratoria mientras amamanta, usando mascarilla. Lavarse las manos antes y después de tocar el bebé. Limpiar y desinfectar de manera rutinaria las superficies que haya tocado.

SUCURSAL
MIGONE
🕒 24hs.

**DESCUENTOS EXCLUSIVOS
PARA BENEFICIARIOS**

Servicios Médicos
Migone

CONSULTA EN TODAS
NUESTRAS SUCURSALES

Eligio Ayala 1321 esq. Curupayty

📞 (021) 627 7234

FARMACIA Y PERFUMERÍA
Catedral

627-7000
DELIVERY

Preparados
Magistrales
www.farmaciacatedral.com.py



**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

Junio, mes del donante de sangre

La donación de sangre es el mejor regalo que se puede dar a otra persona, el regalo de la vida. Es un acto altruista y solidario que no toma más de 20 minutos.



Dra. Clara Moreno
Hemoterapia e Inmunoematología

La decisión de donar sangre puede salvar más de una vida, pues la sangre extraída se separa en sus componentes (glóbulos rojos, plasma, plaquetas y crioprecipitados), que son utilizados en diferentes situaciones de acuerdo a la necesidad de cada paciente.

La transfusión de sangre y hemocomponentes salva miles de vidas al año en el mundo entero, y su disponibilidad en los servicios de sangre depende exclusivamente de los donantes, pues solo puede ser

fabricada en el cuerpo humano y no tiene sustituto.

El 14 de junio se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre, una manera de homenajear y agradecer a los donantes voluntarios no remunerados y de alentar a hacerlo a aquellos que todavía no han donado.

Este año, dada la cuarentena sanitaria debido a la pandemia de COVID-19, nos encontramos en una situación bastante particular. Por un lado, nos solicitan quedarnos en casa y, por el otro, la demanda de sangre en hospitales públicos y privados continúa.

Es por ello que, hoy, más que nunca, instamos a las personas jóvenes y sanas a que se animen a donar sangre, siguiendo todos los protocolos de seguridad pertinentes: lavado de manos, uso obligatorio de tapabocas, no tocarse la nariz o la boca y mantener las distancias de seguridad, con el fin de minimizar los riesgos.✚



Los requisitos para poder donar:

- Ser mayor de 18 y menor de 65 años.
- Pesar más de 50 kg
- Estar sano, es fundamental que no acuda si ha tenido fiebre, síntomas respiratorios o contacto con personas con COVID-19 positiva.

Los requisitos para donar sangre se establecen como garantía de seguridad y protección al donante y al receptor, y durante esta pandemia siguen siendo básicamente los mismos.

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)



Puede donar, pero...

Existen situaciones que pueden causar inhabilitación temporal para la donación:

- Estar con tratamiento para hipertensión, hipotiroidismo u otros medicamentos.
- Estar con la menstruación.
- Haber sufrido pérdida o aborto reciente.
- Estar en periodo de lactancia.
- Haber sido sometido a cirugías en el último año.
- Haberse hecho acupuntura o piercing en el último año.

No puede donar

Algunas situaciones son causa de inhabilitación definitiva para donar sangre:

- Tener o haber tenido comportamiento de riesgo para enfermedades de transmisión sexual, hepatitis B, C o sida.
- Ser consumidor o haber consumido drogas ilegales: marihuana, cocaína, crack, etc.
- Sufrir o haber sufrido cáncer.

Si acude a donar

- No estar en ayunas.
- Acudir descansado.
- No fumar antes de la donación ni inmediatamente después.
- Vestir una ropa cómoda.
- Llevar documento de identidad.

Le esperamos en la Unidad de Medicina Transfusional del Sanatorio Migone

De lunes a domingo de 08:00 a 14:00 horas

Puede llamar al (021) 218 2000 Interno: 188 para agendar su donación.





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
www.migone.com.py

Servicios Médicos
Migone

Enfermedades invernales

Hoy hablaremos de las enfermedades más frecuentes en niños en temporada invernal, que afectan principalmente a las vías respiratorias, tales como la gripe o la influenza, la faringitis, la amigdalitis, la bronquitis, la neumonía o la pulmonía, la otitis y la bronquiolitis.



Dr. Blas Lataza
Pediatra

Los niños son especialmente vulnerables a temperaturas bajas y son proclives a contraer enfermedades, ya que su sistema inmunológico es inmaduro aún, por sobre todo si están en contacto con otros niños.

No podemos evitar el contagio de enfermedades, pero sí podemos disminuir las posibilidades.



Algunos consejos para prevenir dichas enfermedades en invierno:

- La casa debe estar ventilada y con la temperatura correcta.
- Lavarse las manos a menudo.
- Al estornudar y toser cubrirse con el brazo.
- Abrigarse de manera razonable.
- Evitar sitios cerrados muy concurridos y el contacto con otros enfermos.
- Dieta adecuada.
- No compartir utensilios con otros niños.
- Evitar humo de cigarrillos.
- Vacunarse contra la gripe.

La gripe (influenza)

Es una infección vírica provocada por el virus de la influenza; es una de las enfermedades más frecuentes y una persona puede padecerla varias veces durante el año.

Los síntomas:

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza
- Tos seca y luego productiva, en algunos casos, chillidos de pecho
- Malestar general
- Dolor muscular
- Dolor abdominal, a veces, acompañado o no de vómitos
- Pérdida de apetito e irritabilidad

Faringitis

Es la inflamación de la faringe, ocasionada por la infección de un virus o bacterias que puede iniciarse después de un proceso gripal o amigdalitis.

Durante la época invernal son más frecuentes las virales, y si fueran bacterianas son producidas por el estreptococo que ocasiona una rápida irritación de garganta y dolor muy agudo acompañado de fiebre.

Amigdalitis

Es la inflamación de la amígdala, producida por un virus o bacterias (estreptococo); se puede observar enrojecimiento y aumento de tamaño de las amígdalas.

En ocasiones, acompañada de manchas blancas y dolor en los ganglios submaxilares, dificultad para comer, fiebre, ardor o dolor de cabeza, dolor de garganta y, en ocasiones, pérdida de la voz.

Bronquitis

Es ocasionada por una infección viral o bacteriana que provoca la inflamación de los bronquios, los conductos que conectan a la tráquea con los pulmones. Al inflamarse los bronquios, la respiración se dificulta y las membranas que cubren las vías respiratorias producen grandes cantidades de moco, ocasionando accesos de tos, dolor de pecho y congestión.

Neumonía

Es una enfermedad peligrosa en los lactantes y se caracteriza por la inflamación de un segmento de los pulmones, generalmente, de origen infeccioso (neumococo es el más frecuente). Los síntomas más usuales de la neumonía típica son fiebre alta, escalofríos, tos con mucosidad y dolor al respirar.

En la neumonía atípica hay síntomas menos específicos, como dolor de cabeza, malestar, cansancio, dolor muscular, tos seca y persistente, fiebre sin escalofríos, dolor en el tórax que aumenta al toser.

Otitis

Es la inflamación de los oídos y se manifiesta con dolores muy fuertes e inaguantables que pueden ser constantes e intermitentes. Las causas que pueden producir son las infecciosas (bacteriana), hongos y



víricas, las mismas se clasifican en otitis externa, media y crónica.

Bronquiolitis

Es una enfermedad provocada por la infección de los bronquiolos, causada por el virus respiratorio sincitial (VSR) que afecta a los menores de dos años y, en especial, a los de seis meses.

Es muy contagiosa, comienza con catarro de vías altas, con o sin fiebre, y a los pocos días hay empeoramiento respiratorio, presenta tos, dificultad al respirar, chillido de pecho, aumento de la frecuencia respiratoria y la fiebre es moderada.

COVID-19

Si bien no es una enfermedad exclusiva del invierno, presenta síntomas respiratorios y es de suma importancia mencionar en este artículo. Dichos síntomas, más frecuentes, son fiebre, tos, dificultad para respirar, flema, cansancio y manchas en la radiografía del pulmón, también puede ir acompañado de congestión nasal, dolor de garganta, vómito y diarrea.✚

Ante cualquier síntoma se debe consultar con el pediatra de cabecera.

Diferencias entre COVID-19, gripe y resfriado

| | COVID-19 | Gripe | Resfriado |
|---------------------------------|---------------|---------------|-----------------|
| Período de incubación | 1 a 14 días | 1 a 4 días | 1 a 3 días |
| Inicio de los síntomas | Gradual | Abrupto | Gradual |
| Fiebre | Común | Común | Poco común |
| Tos | Común | Común | Leve a moderada |
| Fatiga | Común | Común | Algunas veces |
| Secreción nasal | Algunas veces | Algunas veces | Común |
| Congestión nasal | Algunas veces | Algunas veces | Común |
| Diarrea | Algunas veces | Algunas veces | Poco común |
| Dolores en el cuerpo | Algunas veces | Común | Leve |
| Dolor de garganta | Algunas veces | Algunas veces | Común |
| Dolor de cabeza | Algunas veces | Común | Poco común |
| Pérdida del apetito | Algunas veces | Común | Algunas veces |
| Dificultad para respirar | Común | Algunas veces | Leve |
| Problemas respiratorios | Común | Algunas veces | Algunas veces |

Fuente: News Medical Today



VIVÍ + LIVIANO

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

Sabor
**Pera
& Manzana**



Sabor
Frutilla



Lacteos
TREBOL 

Seguinos en:   

Parto respetado

En mayo conmemoramos la Semana Mundial del Parto Respetado y este año con el lema “Tu decisión debe ser respetada”. Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de tener un parto respetado o humanizado? El parto respetado va más allá del trato educado o amoroso hacia la mujer, se trata también del respeto al cuerpo de la mujer, de sus tiempos, de su bebé y a la fisiología natural de su parto.



Lic. Patricia Ruiz Díaz

Psicóloga clínica, doula de parto,
asesora de lactancia,
Directora de Pachamama

Entonces, cuando hablamos de respetar un parto nos referimos a 3 principales aspectos:

- 1. Respetar la fisiología natural del parto:** no intervenir si no es realmente necesario, permitir que el cuerpo de la mujer y el bebé trabajen en equipo, cuidando siempre el proceso pero sin invadir, sin apurar, sin poner en duda la capacidad y fuerza natural que tiene la mujer para parir a su cría. Facilitar un
- 2. Respetar los deseos, necesidades y derechos de cada mujer:** de estar acompañada en todo momento por al menos una persona de su elección, que pueda comer y beber líquidos durante su trabajo de parto, sobre todo en aquellos de inicio y progreso espontáneos.

ambiente apropiado, íntimo, cálido para que la mujer se sienta cómoda y tranquila para que la oxitocina fluya.

3. **Respetar los derechos del bebé:** de estar en contacto permanente piel con piel con su mamá, y poder iniciar la lactancia materna dentro de los primeros 90 minutos luego del nacimiento sin interferencia. A no realizarle intervenciones de control rutinarias que no estén justificadas.

El manual nacional de normas del MSPyBS menciona los siguientes principios de las mejores prácticas para los cuidados del embarazo, del parto y del nacimiento:

- Respeto a los derechos humanos, derechos sexuales y reproductivos y los derechos del niño.
- Respeto a la interculturalidad.
- Visión del proceso del embarazo y el parto como un hecho fisiológico, trascendente, íntimo y personal.
- Embarazo y parto liderados por la mujer, con autonomía y libertad, en una atmósfera de intimidad, respeto,



seguridad y confidencialidad.

- Principio de no intervención rutinaria e innecesaria en el proceso natural de parto.
- Respeto a la elección de la mujer sobre las personas que la acompañarán durante la atención

del embarazo y el parto.

- Ambiente adecuado para los cuidados prenatales, parto y puerperio.

Y aunque muchos de estos aspectos y principios parecieran ser lo obvio

AUTOLAB

Para mayor comodidad habilitamos el servicio de:

 **EXTRACCIÓN DE SANGRE**
PARA ANÁLISIS DE RUTINA, DESDE SU VEHÍCULO

1. Realizar su visación:  visacionsmm1@smm.com.py
 0972 645 044 / 0972 645 045
2. Agendamiento previo del autolab:  (021) 218 2210
3. Acercarse al estacionamiento sobre Eligio Ayala c/ Constitución (frente al Sanatorio Migone) el día y hora de su turno
4. Pacientes y acompañantes deberán utilizar tapaboca
5. El resultado laboratorial será remitido por mail

*Servicio no habilitado para pacientes pediátricos



✚ PARTO RESPETADO



y muchas mujeres y sus parejas lo toman como garantizados por el personal de salud y la institución que eligieron, la realidad es que la mayoría de las veces es muy diferente. Si solo miramos nuestra estadística nacional de los índices de partos intervenidos y las cesáreas que tenemos, ya podemos hacernos una idea de que la realidad está muy lejos de lo ideal o la recomendada por los manuales o directrices nacionales e internacionales. Estas recomendaciones están dadas por la medicina basada en la evidencia científica para garantizar una experiencia positiva de parto y proteger la salud de la madre y su bebé. La OMS establece que solo un 10 a 15% de las mujeres necesitará de alguna intervención durante el proceso de nacimiento, siendo la cesárea la mayor de todas. Un porcentaje más elevado solo agrega riesgos y posibles complicaciones para el binomio.

Cuando el proceso natural del parto se interviene demasiado y NO está justificado por la evidencia científica, todo el proceso natural, que tiene

miles y miles de años de evolución, y que fuera perfectamente diseñado para proteger la salud física y emocional de esa mamá y ese bebé, se ven alterados y esto tiene consecuencias a corto, mediano y largo plazo para ambos.

La tecnología y todos los avances de la medicina deben estar a disposición y garantizados para cuando sean necesarios, para prevenir complicaciones o incluso salvar vidas. Pero cuando los utilizamos de manera arbitraria, para apurar un proceso que tiene un diseño perfecto, solo estamos agregando riesgos a un evento saludable de la vida sexual de la mujer y su descendencia.

Las parejas, durante el embarazo y el proceso de preparación para ese día, deben preparar su plan de parto, el cual es un documento donde se especifican sus deseos particulares con relación al tipo de parto y atención que quieren tener. El plan de parto abarca las intervenciones tanto para la madre como para el recién nacido. El profesional

que atiende a esta mujer debe mostrarse abierto y empático hacia las necesidades y deseos particulares de cada una y tener la capacidad de poder explicarle los pros y contras de cada situación, pero siempre basándose en la evidencia científica.

Y aquí me gustaría también hablar de las cesáreas respetadas, ya que el hecho de que una mujer y su bebé vayan a una cesárea no significa que todo se pierde, que ya no se puede seguir un plan de parto alternativo, donde se sigan respetando los derechos y necesidades de ambos. Una cesárea respetada sigue cuidando el lugar de intimidad, calidez y confianza que necesita la mujer para recibir a su bebé en las mejores condiciones emocionales. Respetar el lugar que le corresponde a ese bebé, el pecho de su madre, protege el apego y piel con piel, el inicio de la lactancia sin interrupciones (siempre que las condiciones de salud de la madre y el bebé lo permitan, claro está). En una cesárea respetada se pueden bajar un poco las luces para que el bebé pueda abrir sus ojos y encontrarse con su mamá. Se debe mantener una temperatura cálida para que el bebé no se enfríe y pueda estar en el pecho de su madre. Se puede colocar una música suave y relajante que la mamá quiera si esto le ayuda a mantenerse tranquila. Se debe respetar el silencio que la mamá, el papá y el bebé necesitan al encontrarse por primera vez. Podemos lograr que el salto de un parto a una cesárea no sea un evento traumático como lo describen muchas madres.✚

En resumen, un parto o nacimiento respetado es aquel donde convergen la empatía, la intimidad, el respeto a los protagonistas de este evento trascendental, la calidez humana en la atención y la protección de la diada. Todo esto permite que el cóctel hormonal, perfectamente diseñado por la naturaleza para este encuentro, fluya y promueva el despertar del instinto maternal, que es mayormente químico y que posibilita una mejor adaptación tanto de la madre como de su bebé, no solo para la supervivencia, sino para una mejor calidad de vida para ambos.

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**).



PAIS DE ORIGEN
SUIZA



Libre de gluten

45



FAPASA

Líder en Certificación Internacional

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

Alimentación y COVID-19

“La mejor forma de prevenir enfermedades es teniendo hábitos saludables, fundamentalmente con una alimentación saludable, equilibrada, variada y la práctica regular de actividad física”.



Dra. Rosa Amarilla
Nutricionista

Actualmente, el mundo atraviesa una de las peores crisis a nivel de salud secundaria a la infección por un nuevo coronavirus de alta transmisibilidad y mortalidad, que ha impactado a nivel mundial, en múltiples aspectos. En Paraguay se notifican los primeros casos de infectados a partir de marzo de 2020, que han ido aumentando en los meses siguientes; las medidas sanitarias adoptadas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSPyBS), para mitigar la expansión de la infección, condujeron a un cambio en los hábitos de la población, similar a lo ocurrido en otros países.

La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), la peor pandemia en más de un siglo, ha cobrado hasta la fecha, más de 400.000 fallecidos y 6.9 millones de infectados en el mundo, de acuerdo a la Universidad de John Hopkins. Los predictores emergentes de malos resultados de la enfermedad incluyen edad avanzada, sexo masculino, hipertensión arterial, diabetes y obesidad.

El 80% se recupera de la enfermedad sin ningún tratamiento especial. Estas condiciones dependen del sistema inmunológico, por lo que se sugiere a la población mantener una alimentación saludable y bien

balanceada. Una alimentación es saludable cuando es suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada a la persona y al entorno, sostenible y asequible, puede ayudar a mantener el sistema inmunológico más fuerte ante el contagio de SARS-CoV2. Debe incluir todos los grupos de alimentos de manera balanceada, de preferencia los alimentos frescos, naturales o mínimamente procesados, que son ricos en nutrientes como proteínas, vitaminas, minerales y probióticos.

A continuación se presentan las principales recomendaciones para una alimentación saludable:

1. Mantener una buena hidratación.

La hidratación es uno de los pilares básicos de la alimentación saludable en toda la población. La recomendación de ingesta de líquidos es primordial y se debe garantizar el consumo de agua a demanda (según la sensación de sed) o incluso sin dicha sensación, especialmente en personas mayores, al menos 1,8 litros de líquido por día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación. También se pueden consumir caldos de vegetales, caldos de carne y de pescado (sin grasa), infusiones y té. Cuando la alimentación es rica en frutas y hortalizas también contribuye a la ingesta de agua. No se consideran como fuente de hidratación habitual los líquidos como jugos de frutas o la leche. En el caso de ser bebedores de



vino o cerveza no sobrepasar las dos copas de vino o dos vasos de cerveza al día en hombres y no más de una en mujeres, e intentar tener como objetivo a corto o largo plazo la disminución del consumo de alcohol.

2. Consumir frutas y verduras.

Se recomienda consumir al menos 5 raciones de frutas y 2 de hortalizas al día. En cuanto al tipo de frutas y hortalizas, todas son bienvenidas sin excepción, prefiriendo siempre las frescas y de la temporada.

3. Elegir el consumo de productos integrales y legumbres.

Los cereales y derivados y las legumbres son la base de la alimentación y forman parte de un patrón alimentario saludable. Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral), y legumbres cocinadas con verduras. Dentro de esta recomendación no se

incluyen los derivados de cereales que incorporan azúcares y grasas, como son la bollería y pastelería, dejando su consumo en situaciones excepcionales.

4. Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur) preferentemente bajos en grasa.

Según la actividad diaria de cada uno y el gasto energético, se recomienda consumir 2 a 3 raciones al día de productos lácteos bajos en grasa, según las necesidades de cada persona.

5. Consumo moderado de otros alimentos de origen animal dentro de las recomendaciones saludables.

El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja), pollo o pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable. Evitar el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal. En carnes y pescados se recomienda utilizar técnicas culinarias bajas en grasa como son a la plancha, salteado con verduras, asado o guisado con muy poca grasa.

6. Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva.

El aceite de oliva es la grasa de aderezo y cocinado por excelencia. Los frutos secos (almendras, nueces, etc.) y semillas (girasol, calabaza, etc.) también son una excelente opción, siempre que sean naturales o tostados evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.



✚ NUTRICIÓN

7. Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida.

El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones, etc.) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, etc.) no están recomendados en general en una alimentación saludable, y en particular, para los más pequeños de la casa. Debido a su elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas y/o azúcares), su consumo no está recomendado en general, y por lo tanto tampoco en periodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria, debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas. La disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento y una dieta no saludable podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

¿Puede ayudar el consumo de hierbas a prevenir el virus en sujetos no infectados o a combatirlo en sujetos con sintomatología leve?

“NO existen pruebas para recomendar el consumo de ninguna hierba para prevenir o tratar el COVID-19”.

Se recomienda aumentar el consumo de los alimentos que contengan:

-**Vitamina A:** Se encuentra en el tomate, zanahoria, melón, mango maduro, mamón.

-**Vitamina E:** Aceites vegetales, semillas en general, frutos secos, aguacate, brócoli, verduras de hojas verdes como espinaca.

-**Complejo B:** Pescado, hígado, granos y vegetales.

-**Vitamina C:** Frutas cítricas como naranja, pomelo, mandarina, limón, kiwi, guayaba, acerola, locote.

-**Vitamina D:** Huevo, lácteos (leche, queso, yogur natural), pescados.

-**Fuente de zinc y selenio:** carne vacuna y aves, productos lácteos, vegetales de hojas verdes; legumbres como las lentejas y garbanzos; frutos secos y semillas, como las de calabaza, sésamo, nueces.

Aportan selenio: arroz y fideo integral, pan integral.

Se recomienda sazonar los alimentos con hierbas y especias, porque contribuye a mejorar el sabor y el aroma de los comidas, y también reduce el uso de sal, grasa y azúcar, dando mayor variedad y palatabilidad a los alimentos hechos en casa.

Con una dieta variada en frutas, hortalizas, productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas y leches fermentadas/yogures, podemos contribuir a una flora intestinal más saludable y a fortalecer nuestro sistema inmunitario.

Tips para preparación de comidas:

Preferir las carnes en preparaciones como guisos, a la plancha, al horno o al vapor. Consumir menos frituras.

- Antes de cocinar, retirar la grasa visible de las carnes rojas, y la piel de las aves. Se puede consumir un huevo al día, de 4 a 6 veces por semana, de preferencia duro.

- Consumir pescado al menos dos veces por semana.

- Consumir leche, queso y yogur naturales para fortalecer huesos y dientes.

- Agregar legumbres a las ensaladas.

Tips para consumo:

- Al ir de compras, elegir frutas y verduras de distintos colores, y de preferencia de la estación.

- Acompañar el almuerzo y cena con ensaladas de verduras frescas o cocidas. Añadir una fruta al desayuno, media mañana, almuerzo o cena.

- Lavar bien las frutas y verduras

antes de consumirlas.

- Los minerales, como el zinc por ejemplo, tiende a encontrarse y absorberse mejor de fuentes de origen animal, como carne vacuna y mariscos.

- Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados, que se caracterizan por tener una gran cantidad de energía proveniente de la alta cantidad de azúcares y grasas saturadas que contienen y cuyo consumo frecuente y en cantidad son perjudiciales para la salud.

RECOMENDACIONES:

Para la selección, compra y manipulación de alimentos en épocas de COVID-19.

Dadas las recomendaciones de las autoridades sanitarias de #QuedateEnCasa y evitar aglomeraciones innecesarias, se sugieren adoptar una serie de medidas, te presentamos algunas recomendaciones a tener en cuenta para la selección y compra de alimentos.

Previo a la preparación: Selección y compra.

1. PLANIFICA TUS COMPRAS

Prepara una lista de alimentos, teniendo en cuenta la cantidad de personas, sus edades, el estado fisiológico (embarazo, lactancia, niños menores, adolescentes, adultos, sin olvidar aquellas necesidades especiales para personas con diabetes y/o hipertensión u otra



enfermedad), y planear los menús de forma semanal o quincenal. Esto te ayudará a tener un listado de alimentos variados; optimizar tus compras para que no recurras varias veces a los lugares de venta y sobre todo a economizar evitando comprar alimentos innecesarios. Dentro de tu lista, deben estar contemplados los alimentos que conforman las 5 comidas diarias, teniendo en cuenta que se encuentren los 7 grupos de alimentos, mencionados y como lo indica la Olla Nutricional del Paraguay. También es aconsejable consultar los antojos, opciones, gustos, preferencias familiares y celebraciones, para así darle variedad y equilibrio a la dieta. A este listado se puede agregar los productos de limpieza e higiene para el hogar.

2. MANTÉN UN ORDEN DE COMPRAS

En primer lugar, la persona que realizará las compras, no debe presentar síntomas que puedan estar relacionados con la enfermedad por coronavirus, como tos, corrimiento de nariz y/o fiebre, o haber estado en contacto con persona con COVID-19, tampoco se recomienda que realicen esta tarea personas vulnerables (mayores de 60 años, embarazadas, menores de edad). En el mismo núcleo familiar es preferible que se encargue de la compra siempre la misma persona. Tratar de disminuir el ritmo de visitas al mercado o supermercado. Evitar realizar la compra en momentos del día en los que suelen acudir muchas personas al establecimiento. Realizar la compra online siempre que sea posible.

Al llegar a los lugares de compra de alimentos, lavarse correctamente las manos o al menos utilizar alcohol en gel antes de tener contacto con los productos que adquirirán; sobre todo los alimenticios; también desinfectar la zona de la barra de agarre del carro o canasto que se utilizará. Además utilizar correctamente las mascarillas o tapabocas siguiendo las recomendaciones del MSPyBS. En el propio establecimiento, mantener una distancia de al menos un metro con otras personas.



Iniciar las compras con los productos que no necesitan refrigeración y por último, los alimentos que se encuentran en las góndolas y en los equipos de refrigeración, para no exponer los alimentos a temperaturas no seguras por mucho tiempo, impidiendo de esta manera cortar la cadena de frío para mantener las condiciones de inocuidad y la calidad de los productos alimenticios. Además, es importante tener en cuenta que los productos de limpieza y desinfección

no deben estar en contacto con los productos alimenticios.

Durante las compras es importante verificar las fechas de vencimiento, cuidando que los envases de los productos estén en buenas condiciones.

No adquirir si el envase está roto o con fisuras. Las latas no deben estar oxidadas, golpeadas, ni abombadas, achatadas, ya que esto puede significar que el producto está contaminado por bacterias y/o toxinas, y por lo tanto podría producir una intoxicación.

A la hora de elegir los alimentos en cuanto a las carnes (de vaca, pollo, pescado y otros), preferir los cortes de carne magra (sin grasa), o pollo sin piel, ya que la piel contiene gran cantidad de grasa saturada y colesterol. Escoger pescados frescos en buen estado, magros, como el surubí, la tilapia, u otros similares evitando los de mayor contenido de grasa.

Es importante reducir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas y sal, como los embutidos, snacks, gaseosas, entre otros, ya que su consumo en exceso favorece el desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades asociadas

3. AL LLEGAR A CASA

Respetar las recomendaciones, emanadas por el MSPyBS del Paraguay, realizando el protocolo de higiene y desinfección tanto de la persona como los productos adquiridos, antes de guardarlos en la heladera o en las alacenas.

Es ideal lavarse y desinfectarse las manos (1° lavado de manos), dejar los calzados fuera de la casa, antes de tener contacto con familiares.

Descargar las bolsas y desinfectar la superficie de todos los envases que lo permitan: plástico, cajas de cartón y latas, entre otros, aunque esto signifique un trabajo extra, con el fin de extremar las medidas de higiene. Esto se hace rociándolos con la ayuda de un aspersor con solución de alcohol al 70% o repasándolos con la solución de lavandina con una toalla de papel. Una vez desinfectados todos los envases y bolsas, proceder a lavarse



Fuente: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición- MSPyBS.

NUTRICIÓN



las manos (2° lavado de manos, ya que el primero debería ser al llegar a la casa).

Se debe desinfectar también el lugar donde fue apoyada la mercadería. Primero se limpia el lugar con detergente ó con agua caliente (temperaturas superiores a 80 °C), y luego se desinfecta de la misma forma que los productos adquiridos. Una vez limpia y desinfectada la superficie de apoyo, proceder a lavarse las manos (3° lavado de manos). Recordar que el lavado de manos debe realizarse hasta el antebrazo, con agua y jabón, durante 20 segundos como mínimo. Secarse bien las manos antes de utilizar el desinfectante de manos (alcohol 70 % o alcohol en gel).

4. CONSERVAR LOS ALIMENTOS A TEMPERATURA SEGURA

Luego de la compra y desinfección de los alimentos es indispensable mantener la cadena de frío, guardándolos sectorizados según su naturaleza y en recipientes tapados para evitar la

contaminación de los mismos.

Seguidamente se detallan algunas recomendaciones según el tipo de alimento:

Carne vacuna: congelar en porciones para facilitar su posterior uso. No volver a congelar el producto una vez descongelado. Proceder al descongelado a temperaturas seguras, por ejemplo colocando el alimento dentro de la heladera.

Verduras y frutas: antes de guardarlos es mejor limpiarlos, desinfectarlos, secarlos y mantenerlos en lugares frescos y

limpios, sin que tengan incidencia directa del sol, ni contacto directo con el piso.

Huevos: si se encuentra la superficie sucia, limpiar antes de guardarlos con un paño seco, sin que el mismo contenga ni detergentes, ni desinfectantes.

Leche y derivados: tanto el yogur, queso y otros deben ser guardados en la heladera inmediatamente, evitando que se pierda la cadena de frío.

harina de maíz y choclo desgranado: si no se utilizará de forma inmediata se recomienda congelar. ❖

Correcto almacenamiento de los alimentos:



El confinamiento como oportunidad para mejorar:

Como reflexión final a todas las recomendaciones presentadas, queremos instarles a que este tiempo de cuarentena, se convierta en una oportunidad personal para realizar los cambios, que quizás hace tiempo lo postergamos por diversas circunstancias o por la "prisa" en que vivíamos. Debe ser una oportunidad para incorporar hábitos saludables, como una buena alimentación, actividad física regular y los cuidados preventivos porque así "Yo me cuido y Te Cuido".

1. Sociedad Paraguaya de Nutrición. Dpto. de Nutrición, Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias y del Ambiente (INERAM). "Recomendaciones nutricionales en tiempos de COVID-19". Abril 2020.

2. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles. Facultad de Ciencias Químicas. "Recomendaciones para la selección, compra y manipulación de los alimentos en época de COVID-19. Año 2020.

3. Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, España. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. 17/03/2020.

4. Conexión Nutrición, México. Atención y Recomendaciones de Alimentación y Nutrición, COVID-19. Suplemento especial. Edición 2. Abril 2020.

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



Obesidad y la tercera edad

El sobrepeso y la obesidad constituyen el quinto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial, produciendo cerca de 3 millones de muertes al año. En Paraguay, según el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSPBS), la población de 15 a 64 años constituye el 64,2 %; y 6,5 % la población de 65 años y más; cifras que van en aumento a un ritmo relativamente lento.



Dra. Alma Nuñez
Medicina Familiar

En Paraguay el exceso de peso en la población adulta es del 57% y en este la obesidad llega al 20%. En un estudio nacional del 2011, la obesidad en la población adulta de entre 55 y 74 años fue del 34,6 %, no habiendo mucha diferencia entre la población urbana y rural.

La obesidad en los adultos mayores se mide de acuerdo al índice de masa corporal (IMC). Otras medidas utilizadas para detectarlas en muchos casos son la circunferencia media del brazo (CMB), la circunferencia de

la pantorrilla (CP), el índice cintura talla (ICT), el área muscular del brazo (AMB) y el pliegue cutáneo tricípital (PCT).

Cabe destacar en esta edad la obesidad sarcopénica, que es la disminución del tejido muscular y aumento del tejido adiposo. Este tejido adiposo, en la mayoría de los casos, se concentra en la región abdominal.

El riesgo de obesidad (índice de masa mayor o igual a 30) en el adulto mayor se debe a múltiples factores, como es la disminución del gasto energético, debido a que disminuye el metabolismo, aumenta el sedentarismo y el consumo de medicamentos que en algunos casos tienen como efecto colateral acrecentamiento del apetito.

A medida que se va aumentando en edad, el porcentaje de obesidad en el adulto mayor disminuye, debido a los múltiples cambios fisiológicos

que se producen en el organismo e influyen en su nutrición. Dependiendo del estado físico del adulto mayor, es importante cuidar los aspectos que podrían llevarlo a la obesidad. Son importantes los ejercicios físicos de acuerdo con la tolerancia, las caminatas son las más beneficiosas.✚



Cuidar en especial el consumo de los carbohidratos como panes, pastas, papa, mandioca. Consumir más proteínas: carnes, leche, huevo, cereales. Igualmente, son buenas las frutas y verduras. Tener una dieta balanceada e ingesta adecuada de líquidos, especialmente agua, es fundamental.

1-Epidemiología de la obesidad en el Paraguay; http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492016000200002. Fecha: 05-06-20

2- Estrategia nacional para la prevención y control de la obesidad 2015 - 2025. IMSP y BS: [https://www.paho.org/par/index.php?option=com_docman&view=download&alias=556-estrategia-nacional-para-la-prevencion-y-el-control-de-la-obesidad-2015-2025&category_slug=otras-publicaciones&Itemid=253#:~:text=En%20Paraguay%2C%20seg%C3%BAAn%20la%20Primera,22%2C8%25%20respectivamente\).](https://www.paho.org/par/index.php?option=com_docman&view=download&alias=556-estrategia-nacional-para-la-prevencion-y-el-control-de-la-obesidad-2015-2025&category_slug=otras-publicaciones&Itemid=253#:~:text=En%20Paraguay%2C%20seg%C3%BAAn%20la%20Primera,22%2C8%25%20respectivamente).) Fecha: 05-06-20.

3- Estado nutricional en adultos mayores mexicanos: estudio comparativo entre grupos con distinta asistencia social: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452015000100003 Fecha: 07-06-20

4- Salud, bienestar, y envejecimiento Asunción - Paraguay, Junio-2018: https://www.wsp.gov.py/v1/wp-content/uploads/2019/04/Final_SABE-ASUNCION-REPORT_v2-1eng_spa.pdf Visto en fecha: 05-06-20

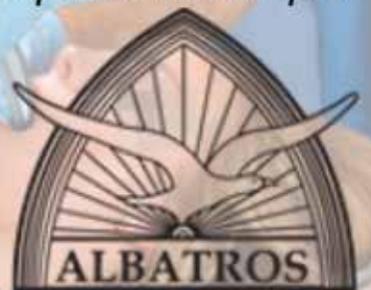
5- De Mestral, E. Manual de geriatría – _EFACIM. 2008

Excelente calidad de imagen, gracias a más de 70 años de experiencia

STORZ

KARL STORZ — ENDOSKOPE

El Sanatorio Migone cuenta con el sistema de Videolaringoscopia C-MAC de KARL STORZ, recomendado a nivel mundial como protocolo para intubación de paciente comprometidos por COVID-19



IMPORTACIONES - REPRESENTACIONES
Equipos y Tecnología Médica

Personas con afecciones subyacentes son más vulnerables al coronavirus

La pandemia global generada por la enfermedad covid-19 ocasionada por el coronavirus SARS-CoV-2 está teniendo un gran impacto en muchas personas, incluyendo a los pacientes de cáncer, sus familiares y las personas a cargo de su cuidado.



Dr. Lester Flores
Oncólogo

La COVID-19 es una enfermedad nueva y se cuenta con información limitada acerca de los factores de riesgo de enfermarse gravemente. Basados en la información actualmente disponible y la experiencia clínica, los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tienen afecciones subyacentes podrían tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa de la COVID-19.

Podemos conocer que las personas con mayor peligro de enfermarse gravemente con esta enfermedad

son:

- Mayores de 65 años.
- Personas que viven en un hogar de ancianos o en un establecimiento de cuidados a largo plazo.
- Personas con enfermedad pulmonar crónica o asma moderada a grave, afecciones cardíacas graves.
- Personas con su sistema inmunitario deprimido (pacientes con cáncer, trasplantados, deficiencias inmunitarias, VIH-SIDA, pacientes que usan de forma prolongada corticoides u otros medicamentos inmunosupresores).

- Personas con obesidad grave, diabetes, enfermedad renal crónica en tratamiento de diálisis, enfermedad hepática.

Muchas sociedades científicas a nivel mundial se han expresado a través de comunicados, charlas educativas, reuniones científicas, la prensa escrita, la radio y la televisión, entre otros medios, para poder orientar al personal de salud y a la población en general sobre las diferentes medidas que se deben adoptar en estos tiempos de lucha contra esta emergente enfermedad.

La Sociedad Paraguaya de Oncología Médica (SPOM), que lucha por salvaguardar la salud de los pacientes oncológicos paraguayos, también emitió un comunicado de orientación basado en diferentes fuentes oficiales que sirven de guía y de consulta diaria al médico oncólogo, destacándose entre ellas la Sociedad Europea de Oncología Médica (ESMO), la

Sociedad Americana de Oncología Clínica (ASCO) y la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).

Con relación a los pacientes con cáncer, las decisiones para el inicio o la continuación del tratamiento oncológico deben discutirse en un comité multidisciplinario, tanto para los pacientes no infectados como para los pacientes con SARS-CoV2 positivo si son sintomáticos o asintomáticos, aun si están en condiciones de ser tratados y están dispuestos a hacerlo después de una explicación adecuada del riesgo/beneficio de cada tratamiento.

Estudios realizados en la provincia de Hubei (China) y en Nueva York (EE.UU.) demuestran que los pacientes con cáncer tienen un incremento significativo en el riesgo de muerte por COVID-19. Varios aspectos se deben tener en cuenta, entre los que se destacan la situación epidemiológica de cada país e institución, disponibilidad de opciones

de tratamiento en cada centro y la discusión en Comité de Tumores o Reuniones Multidisciplinarias Virtuales según sea la necesidad.

Siempre se deben discutir los beneficios y los riesgos de la terapia actual contra el cáncer que está llevando a cabo el paciente en el contexto de la pandemia de COVID-19: se debe analizar el entorno de tratamiento, el pronóstico de la enfermedad, las comorbilidades del paciente, las preferencias del paciente, la probabilidad y los riesgos de infección por el coronavirus, si el objetivo del tratamiento es curativo o paliativo, si es factible o no postergar ese tratamiento, etc.

En pacientes con cáncer, los siguientes grupos tienen mayor riesgo de complicaciones:

- Pacientes que reciben quimioterapia o que han recibido quimioterapia en los últimos tres meses.



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



ONCOLOGÍA

- Personas que han tenido trasplantes de médula ósea o células madre en los últimos seis meses, o que todavía están tomando medicamentos inmunosupresores.
- Personas con algunos tipos de cáncer de la sangre o del sistema linfático que dañan el sistema inmunitario, incluso si no han necesitado tratamiento (por ejemplo, leucemia crónica, linfoma o mieloma).

Basados en todo esto, la SPOM y otras sociedades internacionales afines dispusieron una serie de recomendaciones entre las que se encuentran las siguientes:

- Retrasar todas las visitas de controles de rutina.
- No iniciar tratamientos de quimioterapia potencialmente inmunosupresores en pacientes sospechosos o historia de contacto de riesgo.
- Ingreso al centro hospitalario solo del paciente y un familiar, con mascarilla y manteniendo la distancia de los demás.
- Los esquemas de QT semanal (sobre todo en pacientes que viven en área alejada del hospital) pasar a intervalos de tres semanas.
- En los pacientes que reciben terapia oral, el monitoreo se puede hacer de forma remota y se le debe suministrar la cantidad de medicamentos por lo menos de tres cursos, para reducir el acceso al hospital.
- Implementación de la telemedicina.
- Está bien establecido que la cirugía oncológica retrasada puede conducir a la progresión de la enfermedad, así como la suspensión de tratamientos sistémicos, por lo que debe evitarse cualquier tipo de retrasos que pongan en peligro, desde el punto de vista oncológico, la vida del paciente, pero siempre tomando las medidas necesarias para evitar la exposición o contagio de COVID-19 (sopesar mortalidad



por COVID-19 frente a mortalidad oncológica sobre todo en pacientes de alto riesgo).

- Garantizar y brindar equipos de protección y mascarillas para el personal sanitario y pacientes.
- Cada institución debe tener un protocolo de bioseguridad, según el nivel de exposición de los médicos especialistas.

Los centros para el control y la prevención de enfermedades de los Estados Unidos recomiendan las siguientes medidas para ayudar a mantener la salud de las personas con riesgo alto de tener COVID-19 grave:

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos, en especial, después de ir al baño, antes de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, y antes y después del contacto con otras personas.

- Quedarse en casa la mayor cantidad de tiempo posible.
- Asegurarse de tener medicamentos y suministros para varias semanas; en caso de que sea necesario, quedarse en casa por tiempo prolongado.
- Limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia, como picaportes, interruptores de la luz, teclados, mostradores, teléfonos, manijas, grifos, lavabos e inodoros.

Si debe salir de su casa:

- Mantenerse por lo menos a dos metros de distancia de otras personas.
- Evitar los sitios con mucha gente.
- Usar una cubierta de tela para la cara o tapabocas; tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz o la boca cuando se la quita; lávese las manos de inmediato después de quitársela.✚

Esta pandemia constituye un desafío único y una oportunidad de aprendizaje para los equipos de salud. No existe una vacuna eficaz a la fecha para esta enfermedad, por lo que la prevención, siguiendo las orientaciones dispuestas por el Ministerio de Salud y Bienestar Social y el Gobierno de la República son las principales armas para combatir esta pandemia.

ESMO: <https://www.esmo.org/covid-19-and-cancer?hit=ehp> //

ASCO: <https://www.asco.org/asco-coronavirus-information> // NCCN: <https://www.nccn.org/covid-19/default.aspx> // SEOM: <https://seom.org/seom-frente-al-covid-19> // NIH: <http://cancer.gov>

Manejo de pacientes oncológicos en pandemia COVID-19. Recomendaciones SPOM, Asunción, abril/2020.

CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA



- + 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.



✓ 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



Tabaquismo y coronavirus

El tabaquismo es una de las mayores amenazas para la salud pública que afronta el mundo. Mata a más de 8 millones de personas al año, de las cuales más de 7 millones son consumidores directos y alrededor de 1,2 millones son no fumadores expuestos al humo ajeno.



Dra. Soledad Coronel
Especialista en Neumología

Este año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso como lema para celebrar el Día Mundial Sin Tabaco: "Proteger a los jóvenes de la manipulación de la industria y evitar que consuman tabaco y nicotina".

Cuando una persona fuma, libera en el ambiente unas 7500 sustancias tóxicas, incluyendo metales pesados, materiales radioactivos y unas 70 sustancias que pueden producir cáncer en las personas susceptibles. Este humo, llamado "humo de segunda mano", afecta a la salud de

todos los que están expuestos.

En los últimos años se agregó el concepto de "humo de tercera mano", aquel que describe la invisible mezcla de gases y partículas que permanecen adheridas al pelo y a la ropa de los fumadores, a los muebles y a las alfombras o tapizados, luego de que el fumador ya ha apagado su cigarrillo. Algunas de estas sustancias, incluyendo las que producen cáncer, pueden permanecer meses después de que se haya ventilado la habitación donde se estuvo fumando, ¡aunque se abran

las ventanas!

Todas las personas expuestas sufren la exposición al humo de tercera mano, pero los niños menores de edad que gatean son los más perjudicados por este tipo de humo. Estos niños pequeños tocan e, incluso, tragan estas sustancias cuando juegan en el piso.

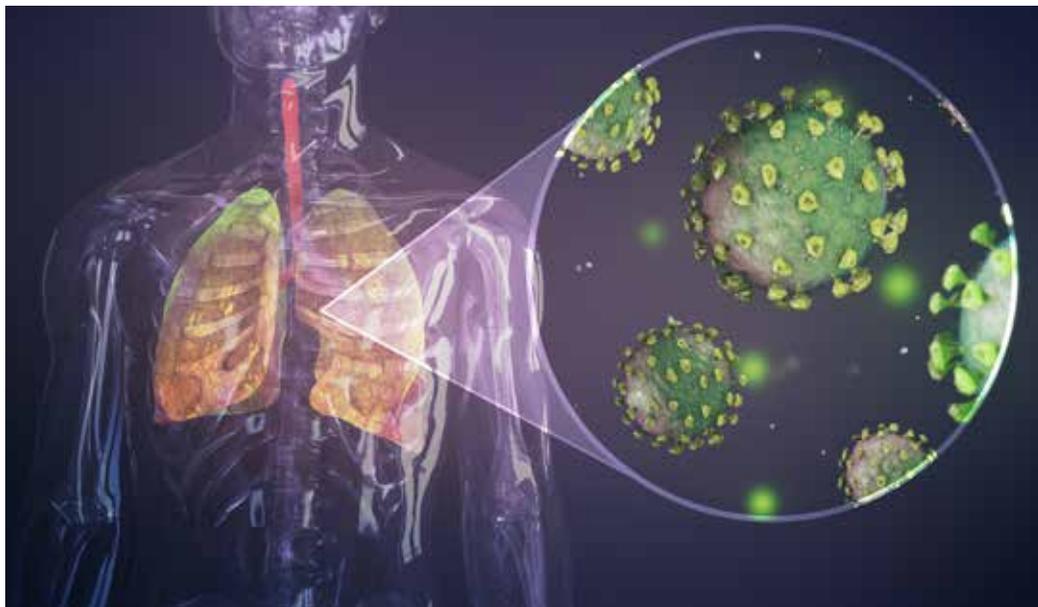
Por esto, fumar solo en una habitación de la casa y abrir la ventana o fumar solo cuando los niños no están en casa no los protege, al igual que tampoco protege al resto de la familia de los efectos dañinos del humo.

Fumar o vapear y la pandemia del coronavirus

La enfermedad producida por el nuevo coronavirus es predominantemente una enfermedad del tracto respiratorio, donde la entrada a las células, la replicación viral y la eliminación de virión (partícula infecciosa) ocurre dentro del tracto respiratorio.

Fumar o vapear provoca inflamación y alteración de la inmunidad con la consecuente facilitación de enfermar y provocar un mayor daño orgánico con peor pronóstico. Además, los movimientos repetitivos de la mano a la cara proporcionan una puerta de entrada para el virus y, en algunos casos, fumar y vapear implican compartir cigarrillos o productos electrónicos, boquillas (narguiles) que también podrían facilitar la transmisión del coronavirus.

El humo del cigarrillo y el aerosol del vapeo están relacionados



con la inflamación pulmonar y la disminución de la función inmune del organismo, lo cual permite que se desarrollen afecciones pulmonares crónicas en los fumadores o vapeadores. Los pacientes serían más vulnerables a una infección grave de la COVID-19. Tener afecciones preexistentes, principalmente pulmonares o cardiovasculares, pone a las personas en riesgo de complicaciones más graves.

Esta época de aislamiento social puede convertirse en una gran oportunidad para el abandono del hábito tabáquico.

Es importante transmitir que dejar de fumar es la mejor opción posible para el individuo y para proteger a los más vulnerables. La exposición de los niños al humo de segunda y

tercera mano es tremendamente perjudicial para su salud y, en esta etapa de cuarentena, sin duda, se intensifica.

El fumar y la exposición al humo de tabaco ajeno en personas no fumadoras es un factor de riesgo conocido para la gripe y las demás afecciones del tracto respiratorio. Y los cambios proinflamatorios que se producen en estos pacientes son los que favorecerían a que contraigan infecciones y tengan un peor resultado ante esta pandemia.

La cesación del consumo del tabaco disminuye el riesgo de virosis respiratorias en general, de neumonías y de enfermedad neumocócica invasiva, mejora la circulación, mejora los sentidos del gusto y olfato, reduce riesgos de enfermedades cardiovasculares y disminuye los riesgos de cánceres.

Fármacos que ayudan a dejar de fumar

Existen varios medicamentos que ayudan a dejar de fumar, cuya función es conseguir un adecuado control del síndrome de abstinencia, causa fundamental de recaída en el consumo durante los primeros meses del abandono. Con estos fármacos, las posibilidades de éxito aumentan entre dos a cuatro veces. El único problema de estos tratamientos es que son caros; sin embargo, son la



mejor inversión en la salud y en la economía. Pensá en todo el dinero que gastás en tabaco.

¿Puedo tomar un tratamiento por mi cuenta?

La elección del tratamiento debe realizarse de forma individualizada y siempre bajo supervisión de un profesional sanitario. Iniciar un tratamiento farmacológico para dejar de fumar por cuenta propia es un error que puede conllevar, por un lado, a un fracaso terapéutico y, por otro, a consecuencias importantes para su salud.

Las derivaciones negativas para la salud, tras iniciar un tratamiento por cuenta propia, están relacionadas principalmente con las enfermedades que se padecen y los medicamentos que se toman para ellas. Los fármacos para dejar de fumar pueden presentar contraindicaciones, efectos secundarios, algunos de ellos graves, e interacciones con otros fármacos. Por lo tanto, el profesional sanitario es quien debe orientarse sobre cuál es el mejor tratamiento para el paciente, según los antecedentes médicos, perfil del fumador, uso previo de medicación para dejar de fumar, así como experiencias y resultados previos.

¿Cuánto tiempo se debe tomar un tratamiento?

La duración media de un tratamiento para dejar de fumar es de dos a tres meses. Sin embargo, el tratamiento puede suspenderse antes de lo previsto en caso de efectos



secundarios, por deseo del paciente de no continuar con el intento de abandono o bien prolongarlo según las características del fumador (alta dependencia) y las probabilidades de recaída en el consumo, tras finalizar el periodo de tratamiento. En cualquier caso, la decisión de acortar o prolongar el tiempo de tratamiento para dejar de fumar debe ser indicado por el profesional sanitario.

¿Existen otras terapias útiles para dejar de fumar?

La hipnosis, la acupuntura, la terapia con láser, la medicina alternativa o los sustitutos del cigarrillo han sido utilizados como tratamiento para

dejar de fumar. Aunque existen pocos o ningún dato científico que apoyen el uso de dichas terapias en el proceso de abandono del consumo de tabaco.

Respecto al cigarrillo electrónico, debido a su regulación como producto de consumo y no como medicamento, a su composición (en la que están presentes la nicotina y otras sustancias consideradas como tóxicos) y otros aspectos como la persistencia del hábito de fumar con el uso de este dispositivo, la OMS y muchas sociedades científicas no lo recomiendan como tratamiento para dejar de fumar. ✚

Los pacientes con COVID-19, que son fumadores, tienen 14 veces más chances de desarrollar neumonías graves que aquellos no fumadores.

¡Dejar de fumar, en cualquier momento, representa una gran oportunidad para mejorar la salud! Con la actual preocupación por la pandemia puede ser un momento oportuno para intentarlo.

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  0985-773-961
- Cobranzas: cobranzas-l@smm.com.py  0981-621-316

Cómo evitar la trombosis en embarazadas y puérperas con COVID-19

Las mujeres embarazadas tienen más riesgos de padecer trombosis venosa, entre cuatro a cinco veces más que las mujeres no embarazadas. Esto se debe a los cambios en el sistema hemostático, cambios hormonales y estasis venosa a nivel pelviano y de extremidades inferiores, añadiéndose la progresiva disminución de la movilidad, debido al aumento del peso corporal y crecimiento del feto, sobre todo en las últimas etapas del embarazo.



Dr. Mario Echeverría
Ginecología y Obstetricia

En el actual contexto de la pandemia por COVID-19, la infección por dicho agente viral en la embarazada se debe considerar como un factor de riesgo más para trombosis venosa. La situación del actual estado de alarma, que obliga al confinamiento de la población, supone una disminución de la movilidad de la embarazada, especialmente importante para las personas con riesgo aumentado de trombosis venosa.

Recomendaciones generales

Para el personal sanitario que atiende a las embarazadas:

1. Evaluación de factores de riesgo de trombosis durante el embarazo y el puerperio.
2. Recomendar ingerir mucho líquido.
3. Recomendar movilización en el domicilio.
4. Ante cualquier sospecha de infección por COVID-19, acudir al médico y/o llamar al número 154.

Recomendaciones para la paciente gestante durante el estado de alarma para la prevención de trombosis

1. Ingerir mucho líquido.
2. Realizar caminata dentro del domicilio.
3. Hacer ejercicios de flexo-extensión y movimientos circulares con los pies varias veces al día.
4. Evitar estar mucho tiempo de pie o sentada, y evitar cruzar las piernas.

5. Realizar ejercicio suave, como pilates para embarazada o yoga.
6. En caso de dudas, aparición de síntomas o empeoramiento, acudir al médico o llamar al número 154.
7. Si hay síntomas de COVID-19, usar siempre tapabocas y no olvidar hábitos de higiene. 🏠



Factores de riesgo trombóticos mayores en el embarazo (RCOG 2015)

- Ingreso hospitalario
- Cáncer
- Enfermedad cardíaca o pulmonar
- Lupus eritematoso sistémico
- Enfermedades inflamatorias (intestinal o poliartropatía)
- Síndrome nefrótico
- Diabetes mellitus tipo I con nefropatía
- Drepanocitosis
- Uso de drogas por vía parenteral
- Procedimiento quirúrgico intercurrente
- Síndrome de hiperestimulación ovárica severo (SHO), solo en primer trimestre



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

Mcal. López 612 esq. Cnel. Irrazabal
Tel.: 22 43 76 - Cel.: (0981) 22 57 39
excellence_py@hotmail.com

Urgencias: (0981) 180872

| Factores de riesgo trombóticos menores en el embarazo (RCOG 2015) | Factores de riesgo trombóticos mayores en puerperio (RCOG 2015) |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Índice de masa corporal (IMC) > 30kg/m² al inicio del embarazo Edad > 35 años Mayor a 3 hijos Fumadora mayor a 10 cigarrillos por día Síndrome varicoso grave Preeclampsia actual Inmovilización ≥ 3 días Historia familiar de trombosis no identificable o en relación con estrógenos en familiar de primer grado Gestación múltiple Técnicas de reproducción asistida (fecundación in vitro) Deshidratación/Hiperémesis gravídica Infección sistémica Viajes de larga duración (>=4 horas) | <ul style="list-style-type: none"> Índice de masa corporal (IMC) ≥40kg/m² Reingreso o ingreso hospitalario (>=3 días) en puerperio Cualquier procedimiento quirúrgico en el puerperio (excepto reparación inmediata del perineo) Cáncer Enfermedad cardíaca o pulmonar Lupus eritematoso sistémico Enfermedades inflamatorias (intestinal o poliartropatía) Síndrome nefrótico Diabetes mellitus tipo I con nefropatía Drepanocitosis Uso de drogas por vía parenteral Cesárea intraparto |

| Factores de riesgo trombóticos menores en el puerperio (RCOG 2015) |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Índice de masa corporal (IMC)>30kg/m² Edad > 35 años Mayor a 3 hijos Cesárea electiva Fumadora mayor a 10 cigarrillos por día Síndrome varicoso grave Historia familiar de Trombosis no identificable o en relación con estrógenos en familiar de primer grado Trombofilia de bajo riesgo Gestación múltiple Feto muerto intraútero Parto prolongado Infección sistémica Inmovilización ≥ 3 días (paraplejía, viajes de larga distancia) Preeclampsia actual Hemorragia postparto (pérdida >1L o transfusión sanguínea) |

En caso que de se confirme infección por COVID-19 en la embarazada, o después del parto normal o cesárea, se debe utilizar heparina de bajo peso molecular (HBPM) en todos los casos, sea leve, moderada o severa. El tiempo a utilizar es variable (Ver cuadros más abajo).

| Embarazo | Clínica | | |
|------------|--|--|--|
| SARS-CoV-2 | Asintomático leve en domicilio | Moderada (encamamiento en domicilio) | Neumonía / ingreso hospitalario |
| Positivo | Usar heparina de bajo peso molecular (HPBM) por dos semanas. | Usar heparina de bajo peso molecular (HBPM) por dos semanas y hasta siete días tras mejoría de los síntomas. | Usar heparina de bajo peso molecular (HBPM) durante la internación y en domicilio; tras hospitalización, continuar por un mes. |

| Puerperio | Clínica | | |
|------------|--|--|---|
| SARS-CoV-2 | Asintomático leve en domicilio | Moderada (encamamiento en domicilio) | Neumonía / ingreso hospitalario |
| Positivo | Usar heparina de bajo peso molecular (HPBM) por dos semanas. | Usar heparina de bajo peso molecular (HBPM) por dos semanas y hasta siete días tras mejoría de los síntomas. | Usar heparina de bajo peso molecular (HBPM). Durante la internación y seis semanas después del alta hospitalaria. |

Esquema de heparina de bajo peso molecular (HBPM)

<80 kg: 40 mg/día

≤80 kg: 60 mg/día

≤100 kg: 40 mg/12 h

Si l. Renal. (ClCr 30 ml/min) 20 mg/día

Gestante

Toda gestante COVID-19 se considera de alto riesgo para ETV

Gestación y seis semanas posparto

Profilaxis con enoxaparina

<80 kg: 40 mg/día (o innohep 4500/24 h)

≤80 kg: 60 mg/día

≤100 kg: 80 mg/24 h

Recomendaciones:

1. El tratamiento siempre debe ser multidisciplinario (ginecólogo, clínico, terapeuta, neumólogo, hematólogo, endocrinólogo).
2. La embarazada tiene cuatro a cinco veces más riesgos de trombosis venosa que la no embarazada.
3. En todos los casos de infección por COVID-19, en la embarazada y en el puerperio, se debe utilizar heparina de bajo peso molecular (HBPM).
4. Mantener los hábitos de higiene, como lavado frecuente de manos, uso de tapabocas, uso de alcohol y distanciamiento social.
5. Dosis de enoxaparina, siempre ajustada al peso.
6. Ante cualquier síntoma respiratorio sospechoso de COVID-19, comunicarse con su médico tratante o llamar al número 154.

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.



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.



Nuevas incorporaciones

ENDOCRINOLOGÍA Y METABOLISMO

Dr. Sebastián Anibal Velazquez Abente
Emeterio Miranda 302 y Andrade -
Asunción
Tel.: 0981-433 364

CLÍNICA MÉDICA

Dr. Aldo Manuel Roman Sitjar
Eligio Ayala 1263 c/ Curupayty
Tel.: 218-2000

NEUMOLOGÍA

Dr. Ernesto Rafael Gutierrez Torres
Eligio Ayala 1090 c/ Brasil - CER-
INTERMEDICA 2do. Piso.
Tel: 221-780 - 0981-889 688

CLÍNICA MÉDICA

Dr. Daniel Viveros Filartiga
Eligio Ayala 1293 c/ Curupayty/ 14 de Mayo
N°75 c/ Carlos A. López - Sanatorio Internacional
Tel.: 218-2000 // 642 010 - 645 114
0994-469 464

SÚPER DESCUENTOS
EN **ARMAZONES**
30% **50%**
DESDE HASTA



JOSE A. CARRON
ÓPTICA - LENTES DE CONTACTO

74 AÑOS DE TRADICIÓN CON NOMBRE Y APELLIDO



La atención en nuestro local se realiza tomando todas las medidas de bioseguridad para la prevención del COVID-19

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

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

Descuentos especiales
para Beneficiarios de

Resonancia magnética cardiaca

Dentro de las modalidades de imagen no invasiva para el estudio de las enfermedades cardiovasculares, la resonancia magnética cardiaca (RMC) se ha convertido en una herramienta útil debido a su capacidad para realizar diferentes tipos de análisis que, de manera integral, ayudan a determinar el diagnóstico, establecer el pronóstico o guiar la terapia en pacientes con enfermedades cardíacas.



Dr. Javier Duque
Cardiólogo

La RMC es una modalidad de imagen no invasiva con una gran sensibilidad para detectar las anomalías del miocardio. Una de las mejor conocidas es la detección de áreas de infarto de miocardio; sin embargo, también es posible ver zonas de fibrosis/necrosis en otras enfermedades de origen no isquémico.

El electrocardiograma (ECG) de 12 derivaciones y las modificaciones en los marcadores de daño miocárdico son las herramientas básicas para

el diagnóstico de los pacientes con dolor torácico. Sin embargo, es bien conocido que tanto las alteraciones en el ECG como la elevación de las troponinas pueden llevar a falsos positivos diagnósticos.

Un 10 % de los pacientes con diagnóstico inicial de síndrome coronario agudo (SCA) por alteraciones de ECG y elevación de troponinas tienen arterias coronarias angiográficamente normales. En este contexto, la RMC es un método ideal para caracterizar las anomalías miocárdicas, especialmente cuando se utiliza el análisis de la presencia y la distribución de contraste con gadolinio.

Entre un cuarto y un tercio de los pacientes con insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada (ICFeyP) reciben un diagnóstico específico tras una RMC (miocardiopatía hipertrófica, constricción pericárdica, cardiopatía isquémica oculta) con implicaciones en el pronóstico y manejo. En el resto



de los pacientes, la RMC aporta valor añadido en diferentes escenarios.

Dentro de la caracterización obtenida con la RMC podemos destacar

1- Anatomía y función cardíaca

La RMC se considera el estándar de referencia para la evaluación de volúmenes y función ventricular. Este

análisis es realizado a través de una técnica llamada SSFP (steady-state free precession) cine. En pacientes con enfermedad arterial coronaria (EAC) la cuantificación de la fracción de eyección del ventrículo izquierdo (FEVI) es un importante factor de pronóstico y es determinante para guiar el tratamiento; además, las imágenes de cine permiten

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

identificar alteraciones del movimiento regional de la pared.

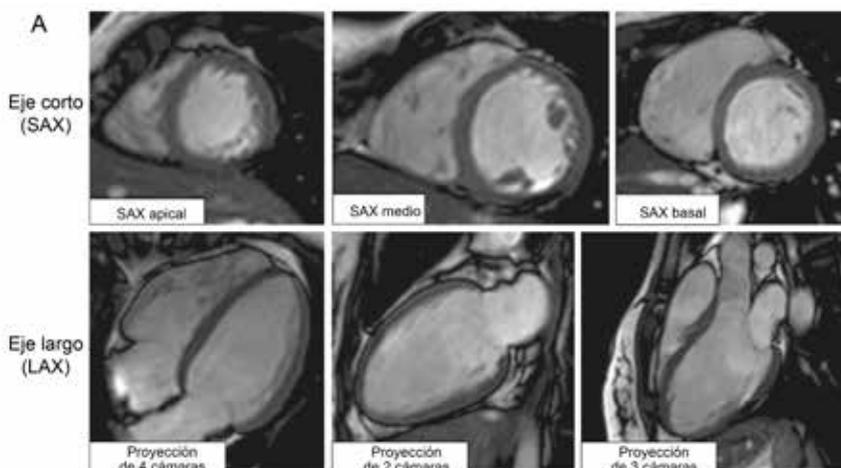
Por otro lado, en pacientes con miocardiopatía hipertrófica (MCH), la RMC permite mejor localización de la hipertrofia comparada con el ecocardiograma, además de mejor visualización de alteraciones apicales (aneurismas, miocardio no-compacto o hipertrofia apical). Debido a la compleja morfología del ventrículo derecho (VD), la RMC es superior en la evaluación de la función y anomalías regionales del VD, los cuales forman parte de los criterios diagnosticados en pacientes con miocardiopatía arritmogénica del ventrículo derecho (MAVD).

2- Evaluación de cicatriz y fibrosis

Las imágenes de realce tardío con gadolinio (RTG) se realizan con secuencias de inversión-recuperación posterior a la administración de un agente de contraste basado en gadolinio. El gadolinio se "lava" rápidamente del tejido normal; sin embargo, el lavado es más lento en tejido con cicatriz o fibrosis, manifestándose como una zona hipercaptante o con hiperrealzamiento.

Esta técnica tiene aplicación en diversas patologías:

- **Miocardiopatía isquémica:** La RMC se considera el método no invasivo de referencia para la evaluación de infarto/fibrosis tisular. La evaluación del infarto



Resonancia Magnética Cardíaca
S. Valbuena-López et al. / Rev Esp Cardiol. 2016; 69(2) :202-210
www.revvespcardiol.org | day 18/06/2020.

es crucial para la selección de pacientes candidatos a revascularización coronaria (pacientes con miocardio viable).

- **Miocardiopatía no isquémica:** El patrón de distribución del RTG orienta a cerca de la etiología en estos pacientes. Pudiendo diferenciar casos de miocarditis, miocardiopatía dilatada no isquémica, miocardiopatía hipertrófica (MCH), enfermedad de Anderson-Fabry, amiloidosis cardíaca, sarcoidosis cardíaca y MAVD.

3- Evaluación de isquemia: La evaluación de isquemia miocárdica se realiza con estrés farmacológico, se pueden utilizar vasodilatadores (adenosina, dipiridamol o regadenoson) o inotrópicos (dobutamina), dependiendo de la disponibilidad y la experiencia del

centro. Típicamente se adquieren imágenes en eje corto a nivel basal, medio y apical. Para el análisis de isquemia, es necesario la comparación de imágenes en reposo y en estrés.

4- Caracterización tisular

La caracterización del tejido es una de las principales ventajas que ofrece la RMC, para ello, utiliza imágenes en T1, T2 y T2*. Con la imagen T2 pesado se identifica edema miocárdico; lo cual ayuda en el diagnóstico diferencial en pacientes con dolor torácico. A través de imágenes paramétricas en T1, es posible realizar una evaluación cuantitativa del edema/inflamación.

La secuencia de T2* identifica sobrecarga de hierro miocárdica y es una herramienta útil para guiar el tratamiento en pacientes con esta condición.✚

La RMC es un método de imagen que permite identificar diferentes alteraciones cardíacas (edema, fibrosis, isquemia, etc.) en un solo estudio, lo cual brinda al clínico más información para integrar un diagnóstico más certero e identificar alteraciones que guíen el tratamiento e impacten en el pronóstico de los pacientes. Es importante que el cardiólogo clínico conozca los diferentes escenarios en los que está indicado este método y lo considere en su práctica diaria de manera apropiada.

- The Value of Cardiac Magnetic Resonance in Patients With Acute Coronary Syndrome and Normal Coronary Arteries. Revista Española de Cardiología, Vol. 62. Núm. 9 2009
 - Wang K, Asinger RW, Marriott HJL. ST-segment elevation in conditions other than acute myocardial infarction. N Engl J Med, 348 (2003), pp. 2128
 - CMR in the Evaluation of Diastolic Dysfunction and Phenotyping of HFpEF: Current Role and Future Perspectives. Chamsi-Pasha MA, Zhan Y, Debs D, Shah DJ. J Am Coll Cardiol Img 2020;13:283-96.
 - Resonancia Magnética Cardiovascular: aplicaciones y consideraciones prácticas para el cardiólogo general. Sociedad Interamericana de Cardiología, Febrero 24, 2020

PERSISTENCIA DEL CORONAVIRUS EN SUPERFICIES

PAPEL
4-5 Días



PLÁSTICO
5 Días



ALUMINIO
2 - 8 Hs



**GUANTES
DE LIMPIEZA
DE GOMA**
8 Hs



VIDRIO
4 Días



MADERA
4 Días



ACERO
48 Hs



Con qué higienizar las superficies para minimizar contagios:

MADERA, PLÁSTICO, VIDRIO y GOMA:
Con hipoclorito de sodio al 0,5%
PISOS:
Con hipoclorito de sodio al 0,5% -1%

ALUMINIO y ACERO
Con alcohol isopropilico al 70% o
Con alcohol etílico al 95/96% o
Con Amonio cuaternario

PAPEL
Planchar a alta temperatura con plancha hogareña
Rociar con hipoclorito de sodio al 0,5% con un vaporizador muy fino y desde más de un metro de distancia para no desteñir la tinta (probar antes)

COMUNICACIÓN IMPORTANTE SOBRE COVID-19

Informamos a nuestros beneficiarios que se encuentran habilitadas líneas telefónicas de emergencia, a los efectos de brindar asistencia mediante profesionales médicos, quienes atenderán las consultas y orientarán respecto a cuadros respiratorios y/o casos sospechosos de COVID-19

EL SERVICIO ESTARÁ ACTIVO EN LOS SIGUIENTES DÍAS Y HORARIOS:



Lunes a Viernes de 08:00 a 17:00 horas
Sábados de 08:00 a 12:00 horas.

LAS LÍNEAS HABILITADAS SON:



Call Center (021) 218 2182
Whatsapp 0974 218 200
(sólo mensajes via Whatsapp)

PLAN DE RESPUESTA DE SERVICIOS MÉDICOS MIGONE A VIRUS RESPIRATORIO COVID - 19

- 1- CASOS QUE REQUIEREN CONTACTAR TELEFÓNICAMENTE
Si Ud. presenta estos síntomas:
 - Fiebre
 - Tos
 - Dolor de garganta
 - Llamar al Call Center 021 218 2182 y seguir las instrucciones del profesional habilitado.

- 2- CASOS QUE REQUIEREN ACUDIR AL CENTRO DE ATENCIÓN DE CUADROS RESPIRATORIOS HABILITADO EN EL SANATORIO MIGONE PARA TAL EFECTO
 - a) Pacientes que además de fiebre, tos y dolor de garganta presenten los siguientes síntomas:
 - Dificultad respiratoria o agitación
 - Alteración de la consciencia (somnolencia)
 - Coloración azulada de labios o manos

 - b) Pacientes menores de 2 años y mayores de 60 años o con enfermedades de base (diabetes, asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), cardiopatías o con otro tipo de enfermedad de base, que presenten fiebre, tos, dolor de garganta)

PARA ESTOS CASOS SE ENCUENTRA HABILITADO EL CENTRO DE ATENCIÓN DE CUADROS RESPIRATORIOS CUYO INGRESO ES POR LA CALLE CURUPAYTY C/ AVDA. MARISCAL LÓPEZ

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

SI UD. BENEFICIARIO O ALGÚN MIEMBRO DE SU FAMILIA, ESTÁ PADECIENDO UN CUADRO RESPIRATORIO, NO DUDE EN COMUNICARSE, SERVICIOS MÉDICOS MIGONE ESTARÁ A VUESTRA DISPOSICIÓN.

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

☎ (021) 218 2734

Sanatorio
Migone

Consultas o mayor información a:

✉ labinformes@ SMB.com.py
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 actividades para disfrutarlas en casa

Quedarse en casa puede resultar un poco difícil o abrumador, sobre todo si tenemos niños en edad escolar y muy acostumbrados a actividades recreativas con amigos. Sin embargo, hay muchas distracciones alternativas que se pueden disfrutar en familia en la comodidad del hogar.



En tiempos de cuarentena, muchas personas pueden sufrir estrés debido al aislamiento social, por lo que los juegos en familia surgen como una alternativa saludable para disminuir la ansiedad.

Además, es un buen momento para reconectarse con los hijos e idear actividades fuera de las computadoras, el trabajo y las tareas escolares.

1. Sacar los disfraces para realizar una obra de teatro improvisada.

Una idea que siempre divierte a los chicos es hacer representaciones dramáticas. Ayudarles a actuar los papeles de su serie favorita, de un dibujo animado o de un cuento es

una excelente oportunidad para hacer volar la imaginación.

Si no tiene disfraces a mano, puede usar prendas de vestir viejas o muy grandes como parte del vestuario.

2. Jugar a la adivinanza en línea

Entre los juegos en línea más divertidos y populares se encuentra **Mímica: Actúa y Adivina la palabra**, dirigido a toda la familia y con el que se puede pasar el rato adivinando una consigna, a la vez que ayuda a ganar conocimientos sobre cultura general.

La aplicación se puede descargar de las tiendas virtuales de Apple Store y Google Play.

3. El sonido misterioso

Seleccione algunos artículos domésticos

cos con los que se puedan producir sonidos, como una olla o una bolsa de granos. Tápele los ojos a su hijo con un pañuelo o una venda y pídale que intente adivinar el objeto que produjo el sonido. Tome turnos con todos los integrantes de la familia para jugar.

4. Acampar en casa

Coloque una manta o frazada vieja sobre una mesa para hacer una tienda de campaña.

Prepare una comida a su niña o niño para hacer un picnic y acomode una almohada dentro de la casita para jugar a acampar y tomar una siesta. También puede utilizar una linterna para agregar mayor entretenimiento al juego.

5. Pequeños narradores

Invente una historia compartida, que puede empezar con un narrador y luego se va pasando el turno a los demás integrantes de la familia, quienes deben ir agregando más contenido a la historia. Una actividad que seguro traerá un final inesperado.

6. Viajes virtuales

Recorrer Nueva York desde las alturas es una gran opción, desde <https://www.youvisit.com/tour/nyc?pl> puede volar en un viaje de 360°. Asimismo,



pueden visitar Machu Picchu desde <https://www.cusco360.com> o el museo más famoso del mundo: el Louvre de París, en <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>.

7. Viaje al cosmos

Por medio de la página <https://www.google.com/sky/> puede viajar a la Luna, a las constelaciones, a lejanas estrellas y galaxias y ser vistas, en

detalle, con material de Google Sky, que permite descubrir el espacio.

8. Cocinar en casa

Sin duda la cocina es terapéutica y qué mejor que toda la familia se involucre. Una buena idea es probar ingredientes de otras culturas, tal y como lo haríamos en las vacaciones cuando visitamos otros países. Si alguien está de cumpleaños es una oportunidad para hacer la torta en casa.

9. Juegos caseros

Otra idea es hacer una pequeña carrera de obstáculos dentro del hogar. Aproveche cajas para trepar y saltar, ponga palos de escoba entre dos sillas para jugar a pasar por debajo de ellos y use almohadas para bloquear el camino.

10. Búsqueda del tesoro

Esconda algo en la casa y dibuje un mapa. Luego, cree las pistas y reparta en varios lugares de la casa.

En esta página <https://ocio.uncomo.com/articulo/como-hacer-un-mapa-del-tesoro-para-ninos-26434.html> se puede encontrar un tutorial. 🧩



Día de la Enfermera y el Enfermero

El pasado 12 de mayo en el Sanatorio Migone y en la Clínica Villa Morra Migone se celebró el Día de la Enfermera y el Enfermero, que este año cobra un sentido incluso más especial porque son ellos quienes se encuentran en la primera línea en la lucha contra la COVID-19 y esto se ha podido exaltar durante el agasajo de este año.



Actividades por el Día Internacional de la Higiene de Manos

El Comité de Bioseguridad del Sanatorio Migone llevó a cabo el pasado martes 5 de mayo actividades para recordar el Día Internacional de la Higiene de Manos; entre ellas se destacan la capacitación y la entrega de alcohol en gel y jabones a los asegurados que ingresaban al sanatorio, así como a los colaboradores. Con esta acción se resalta la importancia de la higiene de las manos durante la actual pandemia por COVID-19. En la ocasión, el Sanatorio Migone contó con el apoyo de la marca aliada Cavallaro , empresa nacional que donó jaboncitos de coco para el lavado de manos. 



Incorporamos nueva tecnología en el Área de Diagnósticos

Se adquirieron 2 equipos de Tomografía nuevos con la última tecnología en su tipo, que se complementan con la ampliación del equipo actual a 128 cortes reconstruidos, para el Área de Diagnósticos, lo que redundará en mejores servicios para nuestros pacientes así como mayor precisión en los resultados.

NUEVO EQUIPO DE TOMOGRAFÍA

Optima CT520



Diseñado para ofrecer óptima atención al paciente con mejoras inspiradas en los usuarios.

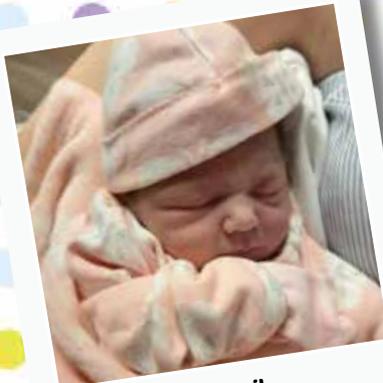
- Construido con tecnología de última generación.
- Excelente calidad de imagen.
- Herramientas innovadoras que brindan mayor seguridad en los resultados.



Kids Sociales



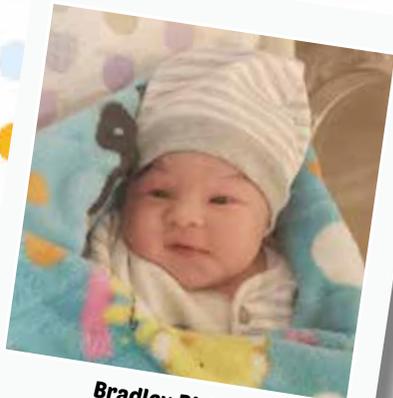
Aarón Joaquín



Abigail



Agustín



Bradley Richard



Enzo David



Erik Antonio



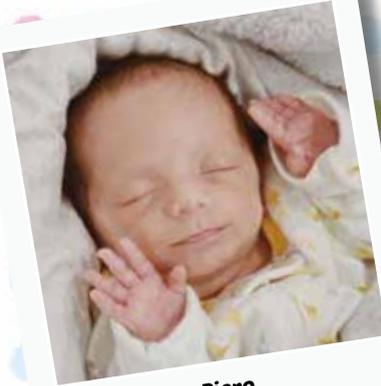
Genaro José



Martina Zoely



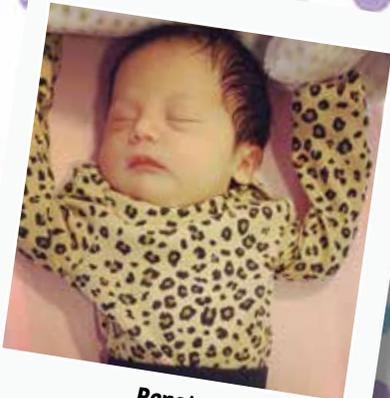
Oriana



Piero



Renato



Renata



Samuel Alejandro



Tomás



Valeria Constanza



Paula Alessandra

Comida sana

Milanesa de pollo apanada con avena

Sin duda, las milanesas nos remontan a esos momentos de la niñez cuando la abuela nos mimaba con nuestro plato favorito, haciéndonos regocijar de felicidad. Sin embargo, de adultos, su alto contenido graso puede ser una limitación al momento de incluirlas en el menú semanal. Debido a ello, en esta edición, presento esta receta con ingredientes alternativos que resultan en milanesas muy deliciosas.



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



Ingredientes

- 200 g de pechuga de pollo
- ½ taza o 40 g de avena extrafina instantánea
- 1 huevo
- Especies naturales a gusto (orégano, ajo)
- Aceite de oliva en aerosol o 1 cucharada
- Sal

Preparación

Condimentar la pechuga con especias naturales y un poco de sal, pasar por el huevo batido y luego por la avena refinada.

Rociar con el aceite de oliva cada lado de la milanesa (o pincelarla).

Colocar en un pírex y llevar a horno caliente por 10 a 15 minutos cada lado. 🍴

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



En todas las sucursales



FARMACIA Y PERFUMERÍA
Catedral

En todas las sucursales



En todas las sucursales

Farmacias



FARMACIA Y PERFUMERÍA
Catedral



Protegiendo lo que más te importa



Contratá un seguro para que vos y tu familia
cuenten con el respaldo adecuado en el momento justo.



Automóvil



Hogar



Vida Colectiva



Accidentes
Personales

