

SOCIEDAD CONSCIENTE

Los cambios climáticos

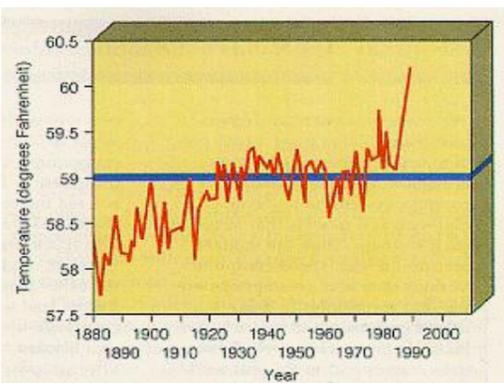
Por: Vanesa Ubeda

Buenos Aires, Los gobiernos a nivel mundial han reaccionado ante la amenaza que implican las alteraciones climáticas graves que podrían colocar sus economías en peligro.

El cambio climático global es un hecho y ya se pueden apreciar las consecuencias, es por ello que todos los países deben trabajar en conjunto para combatirlo. El hielo del mar Ártico está desapareciendo más rápido de lo que se esperaba, existe el peligro de una elevación del nivel del mar mayor a la que se había pronosticado y los recursos acuíferos corren mayores riesgos por causa del derretimiento de glaciares, de sequías e inundaciones. Estos cambios amenazan no sólo el medio ambiente, sino también la seguridad y la estabilidad.

El aumento de temperatura sería el más rápido en los últimos cien mil años, lo que hace muy difícil que los ecosistemas del mundo se adapten. Por su parte, el Panel Internacional sobre cambio climático (IPCC), integrado por 2500 científicos, informó que una duplicación de los gases de invernadero incrementaría la temperatura terrestre entre 1° y 3.5°C que, aunque no parezca mucho, es equivalente a volver a la última glaciación, pero en la dirección inversa.

Según el IPCC, el principal cambio climático a la fecha se ha producido en la atmósfera, porque se ha cambiado el balance de gases naturales que la forman, los cuales son vitales porque actúan como "manto protector" alrededor de la Tierra y sin ellos la temperatura mundial sería 30° C más baja.



Aumento de la temperatura global (Miller, 1991)

Es sumamente necesario crear un sólido acuerdo internacional para enfrentar el desafío del cambio climático.

La contaminación ambiental nos enferma

Por: Belén Catadiano

Buenos Aires, La contaminación ambiental afecta a la salud de diferentes maneras dependiendo de la exposición a contaminantes, la capacidad y la resistencia física de los individuos. El organismo responde ante la contaminación del aire de tres maneras:

- Una de rechazo a través de tos o estornudos.
- agotamiento físico.
- presencia de diversos síntomas o de enfermedades específicas.

La contaminación ambiental es la principal causante de muchas enfermedades relacionadas con el aparato respiratorio como es por ejemplo la bronquitis, el asma, el enfisema pulmonar y los resfriados frecuentes. La presencia de ozono en el aire y las innumerables partículas de polvo en suspensión provocan irritación en los ojos.

El monóxido de carbono es producto de la combustión de materiales fósiles como el petróleo y está presente en los vehículos en movimiento, por lo tanto en zonas urbanas, el gas no parece afectar a las plantas pero es muy tóxico para los seres humanos ya que interfiere en el transporte de oxígeno en la sangre.

El dióxido de azufre es el derivado del azufre que más frecuente contaminante del aire y mayor parte proviene de las

Los óxidos de azufre provocan dificultar para respirar, contracción de los bronquios, irritación en la garganta, en los ojos y en cantidades elevadas puede ser mortal.



Los hidrocarburos son contaminantes primarios y en las ciudades se emiten grandes volúmenes al aire, ya que se forman por la combustión de productos como la gasolina, el petróleo, el carbono, es decir está presente en los vehículos a motor; en las personas genera problemas en las vías respiratorias.

Las partículas suspendidas son también contaminantes del aire, y entre las más nocivas se encuentran los aerosoles que se manifiestan en forma de vapores, niebla o vahos y en grandes concentraciones puede ser letal ya que son verdaderos nebulizadores y por su tamaño tan pequeño penetran en los bronquios y los irritan.

Consecuencias de la disminución de la capa de Ozono

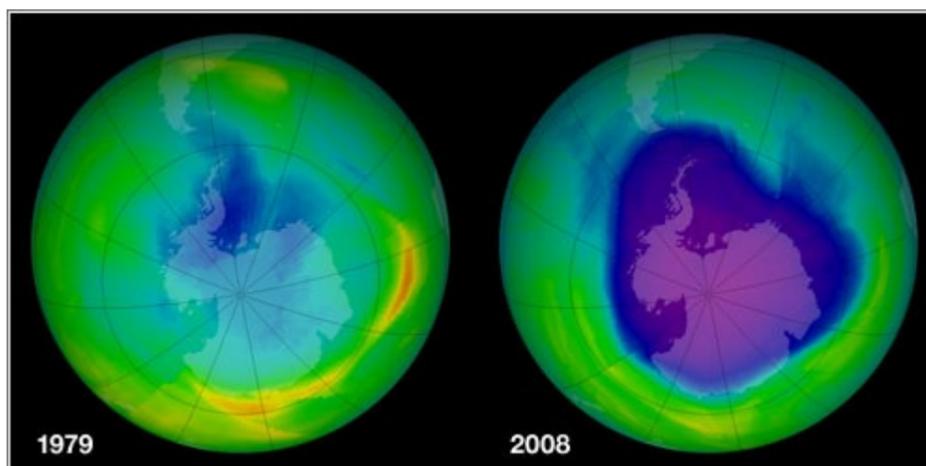
Por: Belén Catadiano

Buenos Aires, En la actualidad existe un constante crecimiento de sustancias que destruyen el ozono en la atmósfera provenientes de fuentes industriales y el efecto directo sobre la superficie terrestre es el aumento de los niveles de radiación ultravioleta B, según dos informes del programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente.

Los incrementos de radiación UV-B dañan no solo a los seres humanos, si no también produce graves consecuencias sobre los animales y las plantas, estos han sido observados bajo el agujero de ozono en la Antártida, Los Alpes y Canadá.

Se cree que aumentaron los niveles de cáncer de piel debido a la disminución del ozono en la atmósfera que es el encargado de filtrar los rayos UVB. El cáncer de piel más común es el melanoma que se desarrolla como consecuencia de una exposición al sol prolongada en varios años, y el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente pronostica que si la pérdida de ozono llega a un 10 por ciento anual durante varias décadas los casos de cáncer de piel rondarán los 250.000 por año.

La exposición a los rayos ultravioletas reduce la efectividad del sistema inmunológico por lo tanto las personas están más propensas a contraer no solo infecciones de la piel si no enfermedades en otras partes del cuerpo.



El agujero en la capa de ozono sobre la Antártida entre 1979 y 2008.

QUEDAN MENOS DE 60 DÍAS PARA SALVAR LOS GLACIARES
DEFENDELOS EN www.greenpeace.org.ar

SOCIEDAD CONSCIENTE

Nuevos avances en la lucha frente al tabaquismo

Por: Carolina Quiroga

Buenos Aires- La Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) lanzó en España una terapia online gratuita que a través de E-mails y SMS ayuda a los adictos a dejar de fumar en sólo un mes.

La estructura del programa informático, se encuentra dentro del programa APSIOL (Asistencia Psicológica on-line) en el sitio <http://www.apsiol.uned.es/dejardefumar/> y consta de cuatro etapas de una semana donde el fumador será asistido por un equipo de psicólogos y se le brindarán indicaciones sobre cómo actuar cuando aparecen las ganas de fumar, cómo controlar la ansiedad y técnicas de relajación.

El profesor e investigador Guillermo Mañanes, uno de los responsables del proyecto aseguró "El principal propósito de esta web es comprobar si Internet también puede ser útil a la hora de ayudar a los fumadores que quieren abandonar el consumo de tabaco, sin acudir físicamente a una consulta médica o psicológica".



Siguiendo dichas pautas, el paciente tiene un mes para dejar el hábito y un año y medio para garantizar el éxito recurriendo, al equipo de psicólogos y especialistas encargados del seguimiento de recuperación y responsables de reforzar la decisión del ex-fumador.

Cigarrillo Electrónico

Otro de los grandes avances en la lucha contra éste mal, es el Cigarrillo Electrónico con alta micro-tecnología de evaporación y funciona con una batería recargable.

Este cigarrillo que emula el hábito de fumar y reduce la ansiedad, funciona a batería y posee un atomizador y un cartucho. Éste cartucho, contiene un líquido (con gusto a tabaco, frutilla o vainilla) que luego será vaporizado, obteniendo el "falso humo" que no contamina el ambiente ni perjudica al otro.

Es un vaporizador a batería que tiene un atomizador y un cartucho. El cartucho, que se coloca en el interior del falso filtro, contiene un líquido que puede tener gusto a tabaco, a menta, a frutilla o a vainilla. No se fuma y se tira porque no es de papel. El cigarrillo es de plástico y no se enciende ni se apaga: cada vez que el fumador inhala, el atomizador se activa y calienta el líquido saborizado del cartucho. Lo que se expulsa parece humo pero es vapor, por lo que no tiene olor. Para que parezca más real, se enciende una luz roja en un extremo.

Enfermedades Coronarias sin quirófano

Son necesarios los tratamientos médicos y los cambios de hábitos

Por: Bárbara A. Tassan Gurle

Buenos Aires- Para el cardiólogo nacido en Mar del Plata Juan Carlos Kaski, que desde hace 21 años trabaja e investiga en Inglaterra, existe una receta clínica infalible contra la enfermedad de las arterias coronarias sin tener que pasar por el quirófano. Eso sí, para que sus tres ingredientes den resultado hay que cumplir las indicaciones médicas y el médico debe controlar que así sea.

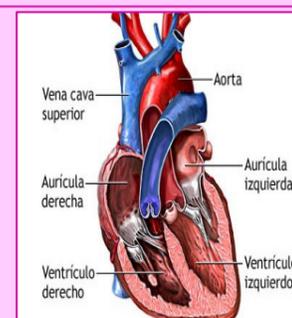
"Ha habido una suerte de fe ciega de que el quirófano es la primera respuesta para todo tipo de enfermedad coronaria, y que creo que esto debe ser repensado", concluye el doctor Kaski. Pero "si los hipertensos controlan la presión, tienen menos probabilidades de fibrosis cardiovascular, mientras que quien tiene enfermedad coronaria debe controlar los factores de riesgo para retrasar el envejecimiento vascular", finalizó.

Sin embargo, aquí y en el resto del mundo, seguir el tratamiento y cambiar los hábitos es un problema. En general, acordaron Kaski y Esper, los pacientes que pasan por el quirófano luego cumplen rigurosamente las indicaciones médicas. No así cuando aún se lo puede evitar.



En el caso del alcohol, más precisamente del vino, la medida correcta, desde el punto de vista de la salud, no debe exceder los 250 mililitros diarios. Por encima, aparecen los efectos nocivos. "A partir de los 300 mililitros, si uno sigue aumentando la cantidad de vino, ahí empieza a aumentar el riesgo de enfermedad coronaria y de muerte por enfermedad coronaria", agregó el cardiólogo.

En su laboratorio, donde trabajan 80 científicos, estudian el papel de la inflamación en el origen y el avance de la aterosclerosis, y en la agresividad que desarrollarán las placas que se acumulan en las arterias. Y están identificando en qué pacientes ciertas enfermedades aumentan la agresividad de los linfocitos T contra las



Enfermedades laborales: un fallo que tranquiliza

Por: Carolina Quiroga

Buenos Aires, El trabajo es, para el hombre, la fuente de felicidad y bienestar. Pero muchas veces, las malas condiciones laborales a las que se someten los empleados puede ser la causa de un abanico de enfermedades (físicas y psicológicas) con consecuencias crónicas y mortales.

Las Enfermedades producidas dentro del ámbito Profesional, sea por demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo, malas relaciones entre colegas o con el empleador, origina muchas veces trastornos depresivos más o menos severos, cuadros clínicos de ansiedad, hipocondría de distinta gravedad, fatiga física y mental, problemas de visión y músculo-esqueléticos.

Además, al ya conocido "Estrés", se le suman otras patologías mas riesgosas como por ejemplo: lumbago (dolor en la espalda baja),

túnel carpiano (dolor en la zona de la muñeca y la mano), y enfermedades coronarias provocadas por altos grados de tensión.



Con respecto a este tema, en nuestro país, la Corte Suprema bonaerense amplió el límite de las enfermedades laborales que deben ser indemnizadas en Febrero de este año. Para ello, declaró inconstitucional el artículo 6 de la Ley de Riesgos de Trabajo, que limitaba a un listado, los casos que contemplaba la ART.

A partir de este fallo, los trabajadores de la Provincia de Buenos Aires que sufran accidentes y enfermedades como consecuencia del trabajo que realizan, tendrán el respaldo de esta Ley a la hora de reclamar al empleador el pago de su indemnización.

La sentencia se dio a conocer, a raíz del caso de un operario del rubro textil que, como consecuencia de sus tareas sufrió diversos problemas de salud (lumbociatalgia, pérdida parcial de la movilidad de la cadera; hipertensión arterial y várices), los que le provocaron una incapacidad total del 90,8%.



SOCIEDAD CONSCIENTE

La nueva Protagonista

Por: Guillermina Gandola y Vanesa Ubeda

Buenos Aires, La leishmaniosis, también conocida como leishmaniasis, es una enfermedad infecciosa que es transmitida por un mosquito llamado flebótomo y utiliza como reservorio al perro pero enferma y mata seres humanos.

Esta enfermedad habría ingresado al país a través de perros infectados que llegaron desde Paraguay y se dispersó luego a Misiones alertando a todos los especialistas por la gravedad del caso.

El primer caso diagnosticado fue en Posadas a fines de Abril del 2006 por el veterinario Dr. Octavio Estévez quien, en las Jornadas Internacionales de veterinaria de Mar del Plata dijo que "en lo que va desde entonces en nuestra actividad privada ya encontramos 2.513 casos que incluyen Misiones, Paraguay y buena parte del norte Correntino, e incluso un caso reciente en Reconquista, Santa Fe".

Entre los países afectados por esta enfermedad se encuentran India, Sudán, Brasil y casi todo el Mediterráneo. A su vez, el Dr. Oscar Daniel Salomón, referente del Programa Nacional de leishmaniosis aseguró que "la cepa en Sudamérica es mucho más virulenta que la de Europa, es como comparar un gato persa con un leopardo histórico. Tenemos entre el 6% y 10% de mortalidad y sin tratamiento más del 95% de letalidad en humanos".

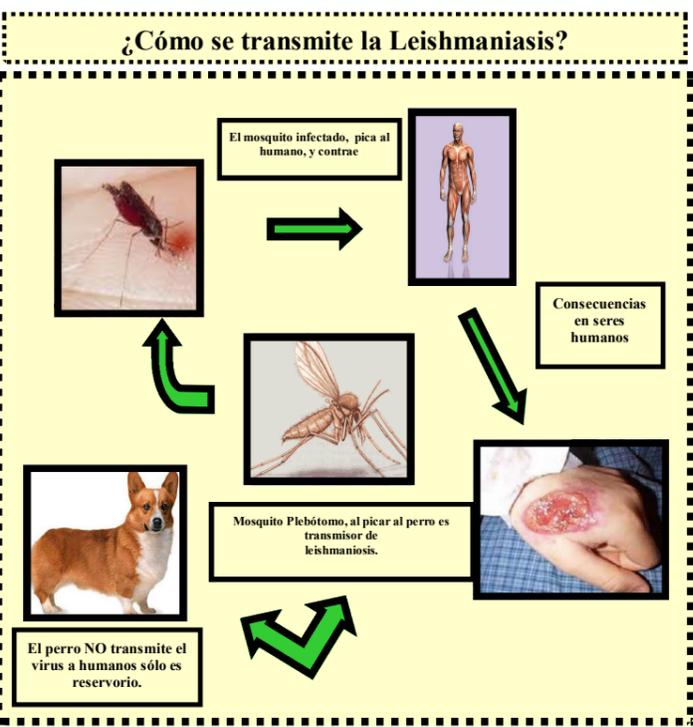
La forma clínica en humanos, conocida como Leishmaniasis Cutánea, se caracteriza por la aparición de úlceras cutáneas indoloras en el sitio de la picadura. Estas lesiones pueden curarse espontáneamente o después de una terapia de 20 a 30 días con fármacos.

Por otro lado, la Leishmaniasis Visceral es la forma clínica que cobra más vidas mundialmente ya que sin un tratamiento adecuado es mortal en un 90 % de los casos. Se caracteriza por la inflamación del hígado y del bazo, acompañada por distensión abdominal severa,

Cómo cuidar el ambiente

- Si el perro está a cinco metros de la persona, el vector se va al perro, no opta por el humano. Recién cuando uno está a un metro y medio el vector se acerca al hombre.
- El insecto vector se cría en materia húmeda rica en materia orgánica, por lo tanto tener un patio ordenado, soleado y lo más limpio posible ayuda mucho.
- Es mejor tener en la casa la mayor cantidad de obstáculos físicos posible.
- Se sabe que tener dos o tres gallinas durmiendo en un patio aumenta hasta tres veces el riesgo de tener abundancia del vector, por eso hay que tener los animales alejados.

pérdida de condición corporal,



¿Qué es la Gripe A?

La Gripe A, es un virus nuevo causado por una variante Influenzavirus A de origen porcino (subtipo N1H1).

¿Cómo se transmite?

Se transmite por contacto con secreciones de personas enfermas a través de las gotitas que se diseminan al hablar, toser o estornudar o al entrar en contacto con manos o con superficies contaminadas con esas secreciones.

Síntomas

Los síntomas de la Gripe A son parecidos a los síntomas de la gripe estacional:

- Fiebre alta entre 38 y 40 grados.
- Dolor de garganta y tos seca recurrente
- Dolores en el cuerpo
- Secreción nasal
- Es calofríos
- Pérdida del apetito
- Problemas para respirar

Prevención

- Evitar el contacto directo con las personas enfermas.
- Ventilar los lugares habitados.
- Taparse la boca y la nariz al estornudar o toser con un pañuelo.

¿Qué pasa con la Gripe A?

Una enfermedad presente e invisible a la vez

Por: Guillermina Gandola

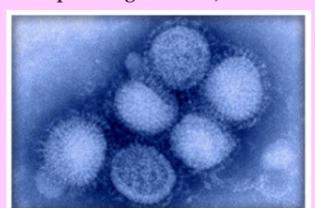
Buenos Aires, Después del caos sanitario y social causado por la Gripe A, parece que el silencio curó la enfermedad. Sin embargo el problema existe y es necesario saber cual es su situación actual.

La Gripe A en el mundo

La Influenza H1N1 o Gripe A, se detecta por primera vez en seres humanos en EE.UU y México en abril de este año. En su primera reunión, la organización Mundial de la Salud (OMS), comunica el nivel de alerta 3 en la cual se confirma la presencia de un nuevo virus pero sin evidencia de contagio entre seres humanos. Después del segundo encuentro, el 27 de abril, se eleva el nivel de alerta por pandemia a la Fase 4. Que se caracteriza por la transmisión sostenida de humano a humano e implica brotes por toda la comunidad. El 29 de Abril la OMS declara el ingreso a la fase 5, basado principalmente en datos epidemiológicos que demuestran la transmisión de persona a persona, la capacidad del virus para causar brotes a escala comunitaria con la existencia de casos confirmados en por lo menos 2 países de la región. El 11 de Junio se declara la fase 6 de alerta de pandemia Gracias a la propagación sostenida del virus de persona a persona en más de una región de la OMS.

La gripe A en Argentina

El siete de Mayo, la ex Ministra de salud, Graciela Ocaña, confirma el primer caso de Gripe A en nuestro país. Se trataba de abogado que estaba en cuarentena después de haber llegado de México. El 15 de Junio el Ministerio de salud confirma la primera muerte por gripe A en Argentina. Para ese entonces ya había cuatro pacientes internados en terapia intensiva y un total de 733 personas contagiadas en el país. El 29 de Junio, luego de la controvertida elección para Legisladores, se dicta la emergencia Sanitaria y la Ministra Ocaña renuncia a su cargo. El 30 de junio se declara emergencia sanitaria en la Ciudad y la provincia de Buenos A su vez, los ministros de Educación, Mariano Narodowski y Mario Oporto anuncian el adelanto de las vacaciones de invierno al 6 de julio, las que se extenderán hasta el 3 de agosto. El 1 de Julio asume como nuevo Ministro el vicegovernador de Tucumán Juan Luis Manzur y comunica las nuevas medidas sanitarias ante la crisis. Mientras tanto Argentina se posiciona cuarta en la lista de países con mayor número de muertes por este mal, detrás de América del Norte -Canadá, Estados Unidos y México-, la región donde se desató la pandemia y ocupa el primer lugar en casos de muerte en Sudamérica, secundada por Chile, con siete decesos. A fines de Julio, El director de Epidemiología del Ministerio de Salud bonaerense, Mario Masana Wilson, alerta sobre una posible segunda ola de gripe A en la provincia a comienzos de agosto y pide a los ciudadanos que no cesen en las medidas de prevención, debido a la ola de frío polar. Luego del receso por la gripe A y las vacaciones de invierno adelantadas, poco se supo sobre la Gripe. Se continuó con las medidas de prevención en las escuelas y lugares públicos, pero los medios poco a poco reemplazaron a la Gripe A por otras noticias más "nuevas". El miércoles 14 de este mes, el Ministro de Salud Juan Luis Manzur, dijo que ya pasó el brote de la gripe A y aseguró que Argentina se encuentra dentro de los corredores endémicos normales. Estas declaraciones fueron hechas luego de firmar un acuerdo en la municipalidad de La Matanza para la entrega de un subsidio con el objetivo de mejorar centros de atención de salud y lanzar el programa de vacunación contra la polio y el sarampión en ese distrito. El ministro aclaró que "aunque el brote de gripe A pasó no tenemos que bajar los brazos y trabajar para detectar si aparecen pacientes con la enfermedad" y garantizó que "hoy hay medicación en el país para tratar la gripe A no solo distribuida en los hospitales, sino también a nivel central". Según los datos publicados por el Ministerio de Salud y de acuerdo a las nuevas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para el monitoreo de la pandemia, sobre el seguimiento de 4 indicadores (tendencia, intensidad, dispersión geográfica e impacto en los servicios de atención de salud), la República Argentina se encuentra a la semana 39 con:



- una **dispersión geográfica generalizada**, es decir, se presentan casos en todas las provincias del país;
- una **tendencia decreciente** de la actividad de enfermedad respiratoria como muestra la vigilancia epidemiológica de ETI.
- una **intensidad leve de actividad de ETI**, es decir los casos salieron de la zona de brote y se ubican en la zona de éxito.
- un **impacto bajo en los servicios de salud**, es decir, la demanda de atención sanitaria no es superior a los niveles normales.

La Más Temida del Verano

Por: **Guillermina Gandola**

Llega el verano y el sol se vuelve protagonista, no sólo de los buenos ratos entre amigos y familia sino también del cáncer de piel. En una entrevista con el Mirador Digital, el dermatólogo especializado en oncodermatología, Pablo Brea, nos cuenta más sobre esta afección cada vez más peligrosa en su alcance.

¿Qué problemas causa la exposición de la piel a los rayos solares?

Los problemas que causa son muchos y la mayoría de ellos no son conocidos por el común de la gente. Entre las afecciones más visibles están los cambios de coloración de la piel, hiper e hipopigmentación, quemadura solar (ampollas), piel engrosada, arrugas finas y gruesas.

Por otro lado, la exposición solar causa el empeoramiento de las enfermedades fotosensibles (colagenopatías, reacción polimorfa, entre otras).

Por último, como una de las afecciones más creciente y dañina en la actualidad, se presenta el cáncer de piel (melanoma y no melanoma).

¿Cuál sería la solución práctica para evitar esos problemas?

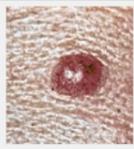
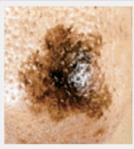
Continuar con las campañas de educación y prevención sobre la mala conducta que la sociedad tiene sobre la exposición solar.

¿Existe realmente un protector solar que te proteja de los daños que causa la exposición al sol?

Si. Y muchos entre los mas recomendados por los especialistas se encuentran Dermaglós de Andromaco y Fotocrem de Valeant. Pero cabe resaltar que los mismos deben estar acompañados de un conjunto de medidas ya que por sí solos no son suficientes.

¿En qué momento aparece el cáncer de piel? ¿Después de cuánto tiempo de haberse expuesto al sol?

Antes era una patología que en su mayoría comprometía a la 5ta y 6ta década de la vida. Hoy en día se ve a partir de la 2da década. Por otro lado, en el desarrollo de un tumor se conjugan muchas variables; el tiempo depende de la variabilidad genética y conductas frente al sol.

| Lunar Normal | El Melanoma | Señal | Característica |
|---|---|-----------|---|
|  |  | Asimetría | una mitad del lunar no coincide con la otra |
|  |  | Borden | el borde (contorno) del lunar es desigual o irregular |
|  |  | Color | el color del lunar no es uniforme |
|  |  | Diámetro | el diámetro del lunar es mayor que un borrador de lápiz |

Fotografías usadas con el permiso del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute)

Cómo prevenir el Cáncer de piel

Por: **Bélen Catadiano**

Buenos Aires- La palabra melanoma hace referencia a un grupo de tumores cancerosos, principalmente de la piel los cuales están formados por melanocitos que son las células que producen la melanina, el pigmento que colorea la piel, el pelo, y el iris del ojo.

El melanoma se desarrolla generalmente en las aéreas expuestas de la piel, pero también puede aparecer en cualquier parte del cuerpo.

El síntoma más común de las primeras fases del melanoma es un cambio en un lunar que se porta desde la niñez por ejemplo, dicho lunar puede presentar las siguientes características:

- Asimetría. Una mitad diferente a la otra mitad.
- Borde irregular con un borde poco definido.
- El color varía de una zona a otra, pudiendo presentar los siguientes colores: marrón, marrón oscuro, negro, blanco, rojo, o azul.
- Diámetro mayor de 6 milímetros en general.

En ocasiones el melanoma puede desarrollarse en la piel normal, donde no existió ningún lunar o mancha anteriormente.

¿Qué personas tienen mayor riesgo de padecer cáncer de piel?

En general las personas de raza blanca, de pelo rubio y pelirrojo tienen las pieles mas sensibles, también las personas que se encuentran permanentemente en contacto con el sol como aquellas que viven en el campo. Los individuos de edad mas avanzada corren mayores riesgos de enfermarse.



¿Cómo tomar sol?

El bronceado es un mecanismo de defensa de la piel, ejerciendo un filtro de los rayos UV.

Los dermatólogos aconsejan que para tomar sol o ante una exposición por determinada situación, no utilizar productos caseros o de perfumería, si no cremas compradas en farmacias que tengan un factor de protección (el factor de protección solar – FPS- es el índice que marca la protección de la crema contra los rayos ultravioletas) no inferior a los 30 grados”.

Cabe destacar, que la crema que se utiliza debe ponerse unos 15 o 20 minutos antes de la exposición, para que ésta logre una mejor absorción y evitar las horas del mediodía.