Noticias
Nº 91 - 2024

0810-122-7900
www.osmecon.com.ar

OSMECON
SALUD
CUIDA TU VIDA
Círculo Médico de Lomas de Zamora

Alimentación Saludable
El Golpe de Calor
Dengue

Alimentación Saludable

Ingredientes a utilizar y recetas a preparar

Cada vez más personas se preocupan por incorporar comidas sanas a su dieta, sobre todo por los beneficios que se obtienen al comer de forma saludable. Preparar este tipo de recetas ayuda a mejorar la salud física y mental de las personas, y a prevenir el desarrollo de ciertas enfermedades.

Por qué es importante

Preparar comidas sanas tiene muchas ventajas para la salud y bienestar en las personas. Los alimentos proveen al cuerpo de todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente, dotándolo de energía y ayudando a fortalecer el sistema inmunológico.

Precisamente por esto, cada vez más personas tienen interés en desarrollar un plan de alimentación saludable, e incluyen nuevos ingredientes en su dieta. Evitando el consumo de alimentos procesados, azúcares, grasas saturadas y otros alimentos que afectan la salud de las personas.

Para dejar claro por qué es importante preparar comidas sanas, te explicamos tres de los principales beneficios de reducir el consumo de ciertos productos y empezar a tener una alimentación equilibrada.

Salud cardiovascular

Consumir comidas sanas ayuda a que las personas tengan una mejor salud cardiovascular, y que puedan prevenir enfermedades del corazón. Esto sucede porque se reducen los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, y se controla la presión arterial, entre otras cosas.

Reducir el consumo de alimentos procesados, grasas saturadas y grasas trans puede tener un impacto significativo en el bienestar de las personas. Para reemplazarlos, es recomendable incorporar en la dieta alimentos que aportan grasas saludables, como el aguacate, el aceite de oliva, y los frutos secos.

.

Fortalece el sistema inmunológico

Tener una alimentación sana también sirve para fortalecer el sistema inmunológico, y ayudar al cuerpo a combatir enfermedades e infecciones. Frutas y verduras aportan vitaminas, minerales, y antioxidantes que son necesarios para que el cuerpo funcione bien y tenga una buena respuesta inmunológica.

Reduce el riesgo de enfermedades crónicas

El consumo de alimentos saludables es un factor clave para la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad. El Servicio Nacional de Salud del Reino Unido señala que, aunque este tipo de enfermedades tienen un componente hereditario, la mayoría de las veces se producen por el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar y grasas.

Cambiar la forma en la que nos alimentamos, y empezar a preparar recetas saludables puede mejorar nuestras vidas, y ayudarnos a prevenir un gran número de enfermedades. Es necesario prestar mucha atención a lo que comemos, porque los beneficios de comer bien son muy significativos.

Ingredientes para preparar comidas sanas

Para preparar comidas sanas tienes que saber muy bien qué ingredientes utilizar y buscar estrategias para incorporarlos en cada una de tus recetas. Existen una infinidad de desayunos, almuerzos y cenas saludables que puedes tomar como referencia, pero lo más importante es que te fijes en los alimentos con los que se hacen.

Frutas y verduras

Las frutas y las verduras son indispensables para preparar comidas saludables, ya que son una de las mejores fuentes de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Además, incorporarlas en las comidas es muy sencillo, con las frutas se pueden preparar batidos, ensaladas y postres, mientras que con las verduras es posible hacer sopas, guisos, y guarniciones para tus platos.

Una recomendación adicional respecto a este tipo de alimentos es que trates de variar las frutas y verduras que consumes, y que aproveches la temporada de cada una de ellas.

Granos enteros

Los granos enteros son una mejor opción que los granos refinados, y puedes incorporarlos en tu dieta para preparar comidas sanas. Estos alimentos son muy saludables porque conservan todas sus propiedades nutricionales, y porque no contienen ningún tipo de aditivo.

Te recomendamos hacer un menú saludable, y experimentar con diferentes tipos de cereales integrales. Puedes añadir ingredientes como la quinoa y el trigo sarraceno a tus ensaladas, agregar salvado de trigo a las preparaciones de panadería, y hacer algunos snacks saludables utilizando granos enteros.

Proteínas magras

Las proteínas magras son uno de los ingredientes principales de cualquier comida sana, porque aporta los nutrientes que el cuerpo necesita para el mantenimiento y el desarrollo de los tejidos musculares, entre otras cosas.

Puedes planificar almuerzos saludables para la semana utilizando pescado, pollo, pavo, cerdo y algunos cortes de carne de vaca. Lo ideal es que cada corte tenga poco contenido de grasa, y que los prepares de una forma saludable.

Grasas saludables

Ya mencionamos que reducir el consumo de grasas saturadas y trans ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Así que debes empezar a utilizar ingredientes como el aguacate, el aceite de oliva y el aceite de coco en tus recetas.

De igual manera, puedes utilizar los frutos secos y las semillas chía o girasol para complementar tus snacks, ya sea que se trate de ensaladas, yogures o batidos.

Alimentos a evitar

Ya hablamos de los ingredientes que deberías utilizar para hacer comidas ricas y saludables, sin embargo, es necesario que le prestemos algo de atención a los alimentos que deberías evitar para mejorar tu dieta y llevar un estilo de vida más saludable.

Alimentos procesados

Los alimentos procesados contienen aditivos, conservantes y diferentes tipos de ingredientes artificiales que pueden ser perjudiciales para la salud. Si quieres preparar comidas sanas, tienes que eliminar este tipo de productos de tu dieta, y reemplazarlos por alimentos saludables.

Ten presente que las bebidas azucaradas, las carnes procesadas, los dulces y las comidas congeladas son muy bajas en nutrientes, y su consumo es un factor de riesgo para las enfermedades cardiacas y las enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad.

Harinas refinadas

El proceso de refinamiento de los cereales elimina una gran parte de sus nutrientes, y puede generar diferentes problemas gastroin-

testinales. Por ello, es importante evitar las harinas refinadas, y reemplazarlas con alternativas más saludables como las harinas integrales.

En la actualidad es muy sencillo encontrar harinas de legumbres, como la harina de garbanzos, que aporta muchas vitaminas y proteínas a los alimentos. Asimismo, se pueden preparar recetas con harina de coco, harina de almendras, y harina de avena, entre otras muchas más.

Azúcares añadidos

Los alimentos con azúcares son un problema para la salud de las personas, porque aportan lo que se conoce como calorías vacías, es decir, sin valor nutricional, contribuyendo al desarrollo de una variedad de enfermedades.

Productos como las salsas, las bebidas gaseosas, las barras de chocolate y las galletas industriales pueden generar problemas dentales y desequilibrios importantes en los niveles de azúcar en la sangre.

Alto contenido en sodio

Si quieres preparar recetas de comida saludable, es necesario que evites el consumo de productos con alto contenido en sodio. Este tipo de alimentos, entre los que se destacan los embutidos y las sopas enlatadas, pueden generar retención de líquidos y aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Antes de comprar cualquier producto es fundamental que revises la etiqueta para verificar la cantidad de sodio que contienen. Además, es recomendable reemplazarlos por alimentos frescos y naturales.

Un plan de alimentación saludable

La planificación es un elemento indispensable si quieres cambiar tu estilo de vida y empezar a preparar comidas sanas. Es muy difícil cambiar hábitos de un día para otro, y se necesita de mucha organización y disciplina para lograrlo.

En este sentido, lo mejor que puedes hacer es diseñar un menú semanal en el que incluyas platos que cubran tus necesidades nutricionales. Asimismo, debes enfocarte en variar los ingredientes y las preparaciones, para que el proceso te resulte más sencillo y te puedas adaptar a la nueva dieta en menos tiempo.

Otra opción que puedes considerar es escribir una lista de compra, para evitar los alimentos que te hacen daño y concentrarte exclusivamente en los que se ajustan a tu plan de alimentación saludable.

En caso de que tengas una vida muy ocupada y te resulte difícil invertir tiempo en preparar comidas sanas, puedes tomar un día para cocinar grandes cantidades de alimentos y almacenarlas en recipientes individuales. De esta manera podrás tener comida para toda la

.

semana e invertir menos tiempo en cocinar.

Recetas para preparar comidas saludables

Preparar comidas ricas y saludables no tiene por qué ser algo difícil. Existen muchas recetas que puedes tomar como referencia para preparar desayunos, almuerzos y cenas que te ayuden a cuidar tu salud. Te proponemos algunas:

Comidas sanas para desayunar

Estas son algunas de las opciones que tienes para preparar desayunos saludables:

Bol de yogur con avena y frutos rojos.

Tostadas de pan integral con huevo cocido y aguacate.

Ensalada de frutas con requesón y miel en pequeñas cantidades.

Tortitas de avena con plátano.

Sándwich de tofu con vegetales.

Comidas sanas para almorzar

Estas son algunas de las opciones que tienes para preparar almuerzos saludables:

Berenjenas rellenas.

Salteado de verduras con avena.

Crema de garbanzos.

Ensalada de garbanzos y porotos negros.

Salteado de pasta con carne y verduras.

Comidas sanas para cenar

Para preparar una cena saludable no tienes que complicarte, estas son las opciones que te recomendamos:

Pollo al horno con verduras.

Ensalada de lentejas y verduras asadas.

Salmón crujiente con patatas y zanahorias.

Pollo a la naranja con arroz integral.

Ensalada de pasta con lentejas.

Conclusión

Existen una infinidad de recetas para preparar comidas sanas, así que no te tienes que preocupar por buscar mucho. Lo más importante es que trates de incluir todos los ingredientes que te mencionamos para combinarlos como más te guste, y que hagas un esfuerzo por excluir de tu dieta los alimentos que te hacen daño.

DENGUE

El dengue es una infección viral que puede ser causada por cuatro virus relacionados. Se puede contagiar si le pica un mosquito infectado.

Es común en áreas cálidas y húmedas del mundo y los brotes son más comunes durante las estaciones cálidas

Propagación

El dengue se transmite a las personas a través de la picadura del mosquito Aedes Egypti infectado.

No se propaga directamente de persona a persona. Sin embargo, una persona embarazada puede transmitir la infección a su bebé. En casos raros, se puede propagar a través de una transfusión de sangre, un trasplante de órganos o una lesión por pinchazo de aguja.

Sintomas

Cerca una de cada 4 personas infectadas con dengue se enfermará. Para aquellos que se enferman, la infección puede ser leve o grave.

Signos y Síntomas del Dengue Grave

Los síntomas del dengue leve incluyen:

- Fiebre alta
- Náusea y vómitos
- Sarpullido
- Molestias y dolores en los ojos, generalmente detrás de los ojos y dolor en los músculos, las articulaciones o los huesos.

Los síntomas suelen durar de 2 a 7 días.

Signos y Síntomas del Dengue Grave

El dengue grave es una forma seria de la enfermedad. Cerca de una de cada 20 personas que se enferman de dengue desarrollan dengue grave. Las personas tienen más probabilidades de tener dengue grave si han tenido dengue antes.

En general, los signos de advertencia comienzan entre 24 y 48 horas después de que pase la fiebre. Obtenga atención médica inmediata si usted o un miembro de su familia muestra estos signos:

- Dolor y sensibilidad intensos en el abdomen
- Vómitos al menos 3 veces en 24 horas
- Sangrado de la nariz o las encías
- Vómitos con sangre o sangre en las heces
- Cansancio, inquietud o irritabilidad

Tratamientos para el Dengue

No existe un medicamento específico para el dengue. La mayoría de las personas mejoran después de más o menos una semana.

Si cree que puede tener dengue consulte a un profesional de la salud y mencione cualquier viaje reciente que haya tenido

- Descanse tanto como sea posible
- Tome paracetamol para controlar la fiebre y aliviar el dolor. No tome aspirinas ni ibuprofeno
- Beba mucho líquido
- El dengue grave a menudo requiere atención en un hospital.

DENGUE

Combatir a los mosquitos

Además de causar picazón y ser muy molesta, la picadura de un mosquito hembra infectado (Aedes aegypti o Aedes albopictus) puede transmitir los virus del dengue, chikunguña o zika.

Las personas se infectan tras la picadura de un mosquito infectado.

Los mosquitos hembras ponen cientos de huevos en las paredes de los recipientes con agua. Los huevos se adhieren fuertemente a los recipientes y siguen así hasta que estos se lavan.

Cuando el agua cubre los huevos, estos eclosionan y llegan a adultos en aproximadamente una semana.

- Los mosquitos adultos viven en áreas interiores y exteriores.
- Prefieren picar durante el día.
- Unos cuantos mosquitos infectados pueden provocar brotes de gran magnitud en una comunidad y poner a su familia en riesgo de enfermarse.

Evite las picaduras de mosquitos:

- Use repelentes de insectos
- Siga siempre las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Aplique el repelente de insectos en más de una ocasión
- No rocíe el repelente sobre la piel que se encuentra cubierta por la ropa.
- Si también usa protector solar, aplíquelo antes del repelente de insectos.
- Trate con permetrina la ropa y los equipos (botas, pantalones o medias) o compre ropa y equipos tratados con permetrina.
- Use camisas de mangas largas y pantalones largos.

En el Hogar

Para prevenir el dengue se deben evitar los depósitos de agua que sirven de criadero para los mosquitos con el fin de disminuir la reproducción de los mismos.

- Tapar los recipientes con agua, eliminar la basura acumulada en patios y áreas al aire libre, eliminar llantas o almacenamiento en sitios cerrados.
- Usar mosquiteros o toldillos en las camas, sobre todo cuando hay pacientes enfermos para evitar que infecten nuevos mosquitos o en los lugares donde duermen los niños.
- Lavar y cepillar tanques, piscinas y piletas
- Perforar las llantas ubicadas en los parques infantiles que pueden contener aguas estancadas en episodios de lluvia.
- Rellenar con tierra tanques sépticos en desuso, desagües y letrinas abandonadas.
- Recoger basuras y residuos sólidos en predios y lotes baldíos, mantener el patio limpio.

El Golpe de Calor

El golpe de calor puede ocurrir como resultado de la exposición a un ambiente caluroso

Golpe de Calor Clásico

El tipo de insolación denominado «insolación sin realizar esfuerzo» se produce al estar en un ambiente caluroso que provoca un aumento de la temperatura corporal central. A menudo, este tipo de insolación ocurre después de haber estado expuesto a un clima húmedo y caluroso, en especial, durante períodos prolongados. Ocurre con mayor frecuencia en adultos mayores y en personas que padecen enfermedades crónicas.

Actividad extenuante

La insolación por esfuerzo ocurre por el aumento en la temperatura corporal central que provoca realizar actividad física intensa en un clima caluroso.

Cualquier persona que se ejercite o que haga actividades en un clima caluroso puede sufrir un golpe de calor por esfuerzo, pero es más probable que ocurra si no está acostumbrado a las temperaturas altas.

Causas

En cualquiera de los dos tipos de golpe de calor, la afección puede aparecer por los siguientes motivos:

- Usar demasiada ropa, lo que evita que el sudor se evapore fácilmente y enfríe el cuerpo
- Beber alcohol, lo que puede afectar la capacidad del organismo de regular la temperatura
- Deshidratarse al no beber suficiente agua para recuperar los líquidos que se pierden al sudar

Factores de riesgo

Cualquiera puede sufrir un golpe de calor, pero hay varios factores que aumentan el riesgo:

Edad.

La capacidad para afrontar el calor extremo depende de la fortaleza del sistema nervioso central. En los niños, el sistema nervioso central no está plenamente desarrollado y, en los adultos mayores de 65 años, comienza a deteriorarse, lo que hace que el organismo sea menos capaz de afrontar los cambios de la temperatura corporal. Estos dos grupos etarios suelen tener dificultades para mantenerse hidratados, lo que también aumenta el riesgo.

Esfuerzo en un clima caluroso.

El entrenamiento militar y la práctica de deportes, como jugar al fútbol o correr maratones de larga distancia, en un clima caluroso son algunas de las situaciones en las que se puede sufrir un golpe de calor.

Exposición repentina al clima caluroso.

Es posible ser más propenso a las enfermedades relacionadas con el calor si se expone a un aumento de temperatura repentino, por ejemplo, una ola de calor al principio del verano o un viaje a una región con temperaturas más altas.

Limita las actividades durante varios días para permitir que el organismo se acostumbre al cambio. Sin embargo, todavía se puede correr un mayor riesgo de sufrir un golpe de calor hasta que haya pasado varias semanas expuesto a temperaturas más altas.

Falta de aire acondicionado.

Durante los períodos de temperatura alta sostenida, los ventiladores pueden dar algo de alivio, pero el aire acondicionado es el sistema más eficaz para bajar la temperatura y reducir la humedad.

Medicación

Algunos medicamentos afectan la capacidad del organismo de mantenerse hidratado y responder al calor. En el clima caluroso, ten especial cuidado con los medicamentos que estrechan los vasos sanguíneos (vasoconstrictores), regulan la presión arterial al bloquear la adrenalina (betabloqueadores), hacen que el cuerpo elimine sodio y agua (diuréticos) o disminuyen los síntomas psiquiátricos (antidepresivos o antipsicóticos).

Los estimulantes para el trastorno por déficit de atención e hiperactividad y los estimulantes ilegales, como las anfetaminas y la cocaína, también pueden hacer que sea más vulnerable a un golpe de calor.

Enfermedades

Algunas enfermedades crónicas, como las cardíacas o las pulmonares, podrían aumentar el riesgo de sufrir un golpe de calor. Lo mismo puede decirse de la obesidad, el sedentarismo y los antecedentes de haber padecido un golpe de calor.

Complicaciones

Según el tiempo que dure la temperatura corporal alta, el golpe de calor puede producir una serie de complicaciones. Las complicaciones graves comprenden las siguientes:

Daño a órganos vitales. Sin una respuesta rápida para bajar la temperatura, el golpe de calor puede provocar que el cerebro u otros órganos vitales se inflamen, lo que podría causar un daño permanente.

Muerte. Sin tratamiento rápido y adecuado, el golpe de calor puede ser mortal.

Prevención

El golpe de calor se puede evitar. Hay que tomar estas medidas para evitar el golpe de calor durante el tiempo de calor

- Usar vestimenta holgada y liviana.
- Protogerse contra las quemaduras por el sol.
- Beber mucho líquido.
- Tomar precauciones con los medicamentos.
- Nunca dejar a nadie en un auto estacionado al sol.
- Tómarse las cosas con calma durante los momentos más calurosos del día.
- Darse el tiempo para aclimatarse frente a los cambios de ambiente, por ejemplo al salir a la calle o al entrar a un lugar con aire acondicionado.

CREDENCIAL VIRTUAL
CON CÓDIGO DE SEGURIDAD

Tu Credencial Virtual cuenta con un token, un código numérico que le da validez a la Credencial.

Es necesario para la validación online en el registro de consultas y prácticas médicas.

Más seguridad para pacientes y prestadores.

El TOKEN es el número de 3 cifras ubicado en la parte inferior de su Credencial Virtual

El código de seguridad será válido para UNA transacción e incluye hasta 4 prácticas realizadas en el acto médico, y es válido por 24 hs.

Se lo solicitará el prestador para registrar la atención realizada.

En esta primera etapa el código de seguridad no es requisito indispensable para la validación.

No obstante es un elemento de seguridad tanto para el prestador como para el paciente, pues permite registrar el acto profesional en forma inequívoca y evitar reclamos.

OSMECON SALUD
Círculo Médico de Lomas de Zamora

OSMECON SALUD
CUIDA TU VIDA
Círculo Médico de Lomas de Zamora

0810-122-7900
www.osmecon.com.ar
Osmecon Salud App

Te recordamos los canales a través de los cuales te podes comunicar con nosotros:

- Osmecon Salud App: Consultas, información y otros trámites desde Google Play o Apple Store.
- Página web: www.osmecon.com.ar
- Teléfono: 0810-122-7900
- WhatsApp: +54 911 3500 0705
- Mail de autorizaciones: autorizaciones@osmecon.com.ar
- Mail de Atención al Cliente: crc@osmecon.com.ar

Los canales sugeridos para tus pagos son:

- Osmecon Salud App (con CBU)
- Vía web en www.osmecon.com.ar
- Telefónicamente en el 0810-122-7900, de 0700 a 1530 has, con CBU o tarjeta VISA
- Pago electrónico Banelco / Pago mis cuentas
- Pago Fácil
- Rapipago
- Red Link: www.linkpagos.com.ar
- Débito automático de cuenta bancaria (todos los bancos)
- Débito automático de tarjeta VISA
- Mercado Pago, con el dinero que tengas depositado en tu cuenta
- Personalmente, en CMLZ Colombres 420 Lomas de Zamora de lunes a viernes de 8 a 16 hs

0800-222-SALUD (72583) www.sssalud.gov.ar • R.N.E.M.P. 1144

Cartilla Médica
Siempre Actualizada

Acceda a la nuestra Cartilla Médica, siempre actualizada, a través de nuestro sitio web **www.osmecon.com.ar** o a través de la **Osmecon Salud App**.

OSMECON SALUD
Círculo Médico de Lomas de Zamora
Institucional | Planes de cobertura | Servicios al Cliente | Servicios en línea

Gastroenterologia - Especialistas	AHUALLI, Julián Gastón	Gral Rodriguez 158	Mte. Grande	4290-4432
Gastroenterologia - Especialistas	AHUALLI, Julián Gastón	Manuel Castro 430	L. de Zamora	4245-8561/8606
Cirugia Vascular Periferica - Especialis	AIME, Marcela A.	Loria 355	L. de Zamora	4244-6772/6792
Cirugia Vascular Periferica - Especialis	AIME, Marcela A.	Segui 593	Adrogué	4214-5555
Cirugia Vascular Periferica - Especialis	AIME, Marcela A.	Avda.Espora 787	Adrogué	4294-4947/4293-7127
Clinica Medica y Med. Gral.	AIROLDI, Carlos A.	Av Maipú 425	Banfield	4248-4905
Medicina Familiar y Med. Gral.	AIROLDI, Juan Alfredo	Alsina 761	Banfield	4288-0896/0899
Oftalmología - Especialistas	AISENBERG, Jorge	Saavedra 109	L. de Zamora	4245-7912/4292-6042
Oftalmologia y Med. Gral.	AISENBERG, Pablo	Saavedra 109	L. de Zamora	4245-7912
Cardiología - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Calle 54 N°3464	Berazategui	156-368-5416
Cardiologia Pediatrica - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Lamadrid 444	Quilmes	4259-2341/156-3685416
Cardiologia Pediatrica - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Calle 54 N°3464	Berazategui	156-368-5416
Cardiología - Especialistas	ALBAREZ, Regina Estela	Lamadrid 444	Quilmes	4259-2341/156-3685416
Anatomía Patológica - Especialistas	ALBERA, María Paula	H. Yrigoyen 8439	L. de Zamora	4292-0058
Otorrinolaringología - Especialistas	ALBERGO, Leandro	Ramirez 1024	Adrogué	4294-1991
Otorrinolaringología - Especialistas	ALBERGO, Leandro	Av. Espora 642	Adrogué	4294-6060

4:04
Back | Cartilla Medica | Salir

Mecks 540 - Temperley
4244-4561 4292-5595

Urología - Especialistas - AGUIRRE, Juan Pa
Melo 2989 - Lanús
4247-3740

Gastroenterologia - Especialistas - AHUALLI, Gastón
Gral Rodriguez 158 - Mte. Grande
4290-4432

Gastroenterologia - Especialistas - AHUALLI, Gastón
Manuel Castro 430 - L. de Zamora
4245-8561/8606

Cirugia Vascular Periferica - Especialis - AIME, Marcela A.
Loria 355 - L. de Zamora
4244-6772/6792

Cirugia Vascular Periferica - Especialis - AIME, Marcela A.
Segui 593 - Adrogué
4214-5555

Cirugia Vascular Periferica - Especialis - AIME, Marcela A.
Avda.Espora 787 - Adrogué
4294-4947/4293-7127

Navegación