

Sexología

QUÉ ES EL
SEXTING

Urología

ENFERMEDADES
DE LA PRÓSTATA

Gastroenterología

CORONAVIRUS
Y TUBO DIGESTIVO

La sexualidad en tiempos del COVID-19

**hablemos
de
salud**



Jueves 21:00 Hs.



Sábados 09:00 Hs.



Todo momento es el momento oportuno.

La **Tal** solución

Consulte a su médico por tratamiento



Eurofarma

Ampliando horizontes



REVISTA UROMAX SALUD
Distribución Gratuita
Año 5 - Nro. 9
Agosto 2020

**DIRECCIÓN Y
COORDINACIÓN**

Dr. Antonio Balatti Gabrielli
Dr. Marcelo Ferreira Paggiola

CONSEJO EDITOR

Equipo técnico de Uromax

**DIRECCIÓN
ARTÍSTICA Y DISEÑO:**

Sebastián Pedrozo
091040940

IMPRESIÓN:

Gráfica Mosca
www.grificamosca.com
Dep. Legal Nro. 374.989

**ADMINISTRACIÓN
COMERCIAL:**

Uromax S.R.L.
Tel.: 0800 8027
clinicabalatti@gmail.com

Publicación declarada de interés departamental. Los contenidos de las notas de colaboradores son de responsabilidad de su autor. Prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la previa autorización por escrito de la Dirección.

Por el camino

Uromax es una empresa nacional pionera en innovación para la prevención, diagnóstico y tratamiento de las patologías uro-sexológicas, brindando un tratamiento humano de calidad.

Para lograr este cometido, no sólo contamos con profesionales capacitados en las distintas áreas, sino también con equipos de última generación utilizados en las mejores clínicas del mundo.

Nuestra búsqueda constante de mejores servicios nos lleva a la inversión en tecnología y capacitación de alto nivel de nuestros profesionales.

Somos una empresa joven, pujante, que tiene como fin único mejorar la asistencia de nuestros pacientes, insistiendo en la prevención primaria.

En esta edición nos complace informarles, que nuestra revista

Uromax Salud estará disponible en todas las farmacias San Roque del país, en un importante acuerdo entre ambas empresas con el fin de brindar información de calidad en la prevención de salud.

Así también un importante acuerdo comercial con Acude, Servicio de Acompañantes para cuidados de enfermos, donde estaremos a través de Uromax Medical Plus, trabajados juntos para un servicio de calidad con apoyo médico y capacitación permanente.

Uromax y Acude enlazados para brindar más y mejores servicios.

Uromax SRL agradece el apoyo constante de empresas que confían en nuestro servicios, seguiremos innovando y trabajando en pos de una mejora constante en lo que a salud privada se refiere.

UROMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA

U+
uromax
MEDICAL PLUS

Contenido

14

Qué es el “Sexting”.



30

Enfermedades de la próstata.



06 Coronavirus & Sexualidad.

26 El Coronavirus y el tubo digestivo.

34 Actualización diagnóstica y terapéutica para la Eyaculación Precoz.

38 Diabetes tipo 1 y Conteo de Hidratos de Carbono.



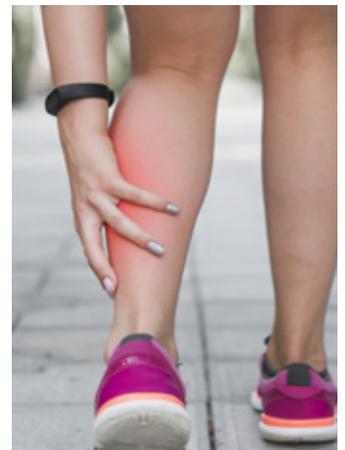
10

La sexualidad en tiempos del COVID-19.



18

Medicina regenerativa.



22

Trombosis Venosa Profunda.

Procedimiento de rejuvenecimiento ovárico utilizando plasma rico en plaquetas (PRP).

42 Dieta cetogénica: su repercusión en la salud.

46 Experiencia Somática. Una mirada compasiva sobre el trauma y el estrés.

Editorial

Estimados lectores

Con enorme gusto les presentamos la edición Nro. 9 de Uromax Salud, en nuestro 5to año de creación.

En estos tiempos difíciles hemos realizados todo nuestro esfuerzo para continuar con lo programado a fin de darle seguimiento y poder llegar a nuestros lectores con temas de actualidad.

Seguimos enfocados en el desarrollo y profesionalismo de nuestros servicios, así como en infraestructura, para esto último en

breve en nuestra próxima edición estaremos dando a conocer un logro más que nos enorgullece, así como nos hace redoblar esfuerzo para seguir en el camino correcto brindando a nuestros pacientes una medicina de calidad.

En esta 9na. edición hemos puesto énfasis en temas de actualidad, así como otros de sumo interés para el público en general.

Nuevamente agradecer a empresas amigas por su apoyo, siendo un eslabón fundamental en la cadena de Uromax Salud para que ella pueda ser posible y realizar

un aporte en salud a la población en general.

Sin más, gracias por su confianza, esperando que la misma sea de vuestro agrado, estamos siempre a las ordenes por consultas y/o sugerencias.

Un fuerte abrazo y un gracias enorme a todos.



Dr. Antonio Balatti
- Sexólogo Clínico



Dr. Marcelo Ferreira
- Urólogo

Quiénes somos

UroMax es una empresa pionera en la región norte del país, dedicada al desarrollo de tratamientos que le brinden a cada uno de nuestros pacientes una mejora significativa en su salud uro-sexológica. Para lograr este cometido, no solamente contamos con un staff de médicos capacitados, sino que con equipos de última generación utilizados en las mejores clínicas del mundo.

En UroMax hemos invertido y seguiremos realizando inversiones que resulten en beneficio de cada vez más personas que requieran de nuestro servicio. UroMax es,

una empresa joven, pero en constante crecimiento y creemos que a través del trabajo serio y responsable de cada integrante de nuestro equipo podemos llegar lejos.

El surgimiento de UroMax, nace del interés en ofrecer un abordaje integral y al alcance de todos en lo que se refiere a patologías uro-sexológicas. Para ello, contamos con un equipo médico que ha unido esfuerzos, conocimientos científicos y experiencias en pos de la obtención de los mejores resultados posibles, mejorando así, la calidad de vida de las personas que se sientan afectadas de algún modo por estas afecciones.

Misión, visión & valores

Nuestra misión y lo que nos ha motivado a la realización de este emprendimiento, es ofrecer, tanto a hombres como mujeres, el estudio, diagnóstico, y tratamiento INTEGRAL de TODAS las patologías uro-sexológicas.

Nuestra visión, es llegar a ser el centro de referencia uro-sexológica en la región norte del país y frontera sur de Brasil, conocedores de las carencias que existen en el abordaje de dicha problemática y conscientes de que se deberá trabajar con mucha seriedad y compromiso para hacerlo realidad.

No obstante, en UroMax, sabemos que con el conocimiento clínico-médico o con equipos de avanzada para los tratamientos de las patologías no es suficiente... es necesario y vital caminar sobre la senda de valores sólidos y firmes: discreción, ética profesional, calidad, buena comunicación, atención individualizada, responsabilidad, trabajo en equipo...y por supuesto, un constante afán de superación acompañando cada avance científico que pueda en alguna medida beneficiar a nuestros usuarios.



Coronavirus & Sexualidad

Lo que necesitas saber sobre tu vida sexual ante la pandemia de Covid-19.



Dr. Antonio Balatti
- Sexólogo Clínico
- Médico Clínico
- Director Clínica Urumax S.R.L.

Estos son los aspectos que hay que tener en cuenta al mantener relaciones sexuales en plena crisis por coronavirus y no contagiarse.

La sexualidad influye de manera significativa en nuestras vidas, más aún en este contexto de cuarentena, donde relaja tensiones, existe secreción de hormonas de placer, disminuye el stress y el mal humor, entre muchos otros beneficios.

Sin embargo se ha demostrado que debido a las tensiones e incertidumbre por el presente y futuro de nuestras vidas, sobre todo en lo laboral y económico, el deseo sexual ha disminuido un 50% en esta pandemia, siendo la disfunción sexual más afectada superando la disfunción eréctil eyaculación precoz, y trastornos orgásmicos.

Como sabemos el covid-19 se contagia a través de las secreciones respiratorias por medio de gotitas que expulsamos al hablar, toser, estornudar, etc. Por tanto, la saliva es un medio muy eficaz para el contagio, así como las superficies donde estas secreciones se depositan, y permanecen por varias horas.



Recomendamos en esta nueva normalidad, mientras dure la pandemia a la espera de una vacuna exitosa:

Evitar besos, así como posturas sexuales 'cara a cara', por la transmisión en saliva o aerosoles respectivamente.

En la orina se han encontrado el virus en un 6,8% de los casos (estudio en España), lo cual no ha demostrado en otros.

Mucha precaución al conocer gente nueva y tener sexo, es una de las recomendaciones más importantes a tener presente.

Francisco Cabello también recomienda que, en la práctica, lo mejor es evitar el sexo oral y el oro-anal. Señala que en la orina se han encontrado el virus en un 6,8% de los casos, aunque en mayor medida en las heces.

El sexo mejora la ansiedad, el estado de ánimo y las defensas. De modo que a pesar de las precauciones es beneficioso, sobre todo, para aquellos que hayan dado positivo en Covid-19 o para los sanitarios, ya que ayuda al estado psicoemocional, mejora

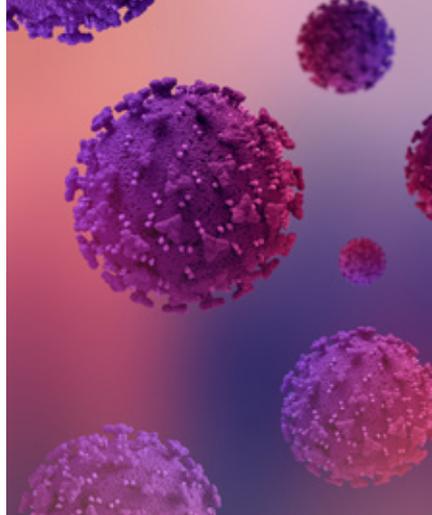
humor, la autoestima, y la relación de pareja y por tanto la relación intrafamiliar ,pero éste debe realizarse de otras formas no tradicionales evitando el contacto directo. Se pueden desde contarse fantasías eróticas, a hacerlo vía online o mediante auto estimulación en solitario o en conjunto, siempre manteniendo la distancia de seguridad, y es vital el lavado y desinfección de las manos y genitales al final del acto.

De toda manera recomendamos desde Uromax, en las relaciones nuevas, lo mejor es estar quince días sin mantener sexo por contacto, esperar a que no aparezcan síntomas y después, evitar las prácticas sexuales de riesgo, o realizar los exámenes antes mencionados.



¿Y el sexo con desconocidos?

Lo más importante está en aquellos que conocen a gente nueva. Se recomienda que, antes de tener sexo con alguien desconocido, lo más correcto es “tener una analítica que diera positivo en los anticuerpos para saber que se ha pasado el virus, no tener ningún síntoma, o un test negativo de PCR.



- RECUERDA -

Mantén la distancia social, lava tus manos regularmente, usa alcohol gel, usar máscara facial siempre en contacto con el público o ambientes cerrados, ventila las habitaciones a diario, evita aglomeraciones de gente innecesarias, cubrir la boca y nariz con el codo al estornudar y toser, usar alcohol gen luego de tomar contacto con secreciones respiratorias.

PROGRAMA
ACELERADOR DE NEGOCIOS
Dale **#UNSaltoAlFuturo** a tu negocio

Messenger Marketing
Desarrollo de ChatBots

DelNorte
DIGITAL MEDIA

Marketing Gastronómico

Diseño Web & Gráfico
Gestión de Redes Sociales

MIEMBRO VIP

Agency Partner

www.delnortedm.com.uy
info@delnortedm.com.uy
+598 99 705 833

Ahora los esperamos también en nuestra clínica de Montevideo

Para brindarle un mejor servicio y calidad, hemos establecido un convenio con la **Empresa ACUDE**, estableciendo nuestro consultorio en **Br. Artigas N° 2145 esquina Nueva Palmira**.

URÓMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA

Primera clínica Urosexualógica del País
Recupera tu vida sexual plena y espontánea.
Tecnología de vanguardia a tu alcance.

U+
uromax
MEDICAL PLUS

Un compromiso con la excelencia en
Salud Privada con atención personalizada
en diferentes especiales sin demoras.

RESERVE SU TURNO



0800 8027



Convenio especial con la empresa ACUDE
Acompañantes calificados, en permanente capacitación,
para brindarle con vocación y calidez humana la compañía
que usted merece.

**Profesionales reconocidos
con conocimiento comprobado.**

URÓMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA

U+
uromax
MEDICAL PLUS



www.uromax.com

Síguenos:   

 **092 194 700**

SON MUCHAS LAS MANERAS
DE VIVIR BIEN.



**ENCONTRÁ
LA TUYA
EN NUESTRAS
SUCURSALES.**

FARMACIA - PERFUMERÍA - COSMÉTICA - TOCADOR

Farmacia
SAN ROQUE
Viví bien

sanroque.com.uy  

En Montevideo, envíos sin cargo llamando al

 0800 3456 - 092 112 761



La sexualidad en tiempos del COVID-19

La presencia del COVID 19 (Coronavirus) se instala como un fenómeno mundial nunca antes visto en la historia.

Si bien es un virus con baja tasa de mortalidad, es de alto contagio por lo que la emergencia sanitaria que han determinado los distintos países entre ellos Uruguay, produce un fuerte impacto en la vida cotidiana y modo cómo nos relacionamos. Impacta en el modo de vincularnos, de saludarnos y de encontrarnos con el otro. Produce fuertes cambios en el trabajo, la organización de la vida y en el área económica y financiera, lo que genera efectos psicoemocionales diferentes en las distintas personas.

Por un lado las recomendaciones de minimizar el contacto cercano, de distanciarnos físicamente momentáneamente de seres queridos y otras personas a efectos de evitar el contagio.

Por otro lado la afectación que produce a nivel del trabajo, el mayor tiempo de permanecer en la casa, más tiempo con quien vivimos, o más tiempo sin compañía física para las personas que viven solas. Los cambios a nivel labo-

ral, quienes se quedan sin trabajo, quienes tienen que modificar su modo de trabajar y los cambios a nivel económico. La incertidumbre, la preocupación, el miedo, la ansiedad que implican todos estos cambios de manera repentina produce un efecto a nivel emocional y sexual.

Entonces, todos los impactos a nivel emocional de este momento con las recomendaciones de minimizar y tomar recaudos con el contacto con otras/os y los repentinos cambios a nivel económico y financiero producen efectos subjetivos diversos en las distintas personas.

Se habla mucho de cómo cuidarnos de no contraer COVID 19, con



Luciana Peláez
- Licenciada en Psicología
- Psicoterapeuta gestáltica
- Ed. Sexual

la higiene corporal, de los ambientes y utensilios, de los cambios a nivel del contacto con otros, de otras alternativas de trabajar, de cómo acompañar a los niños y niñas que se quedan en la casa. En todo este cambio abrupto de hábitos y cuidados implica también cambios en nuestras prácticas sexuales.

.....
La vida sexual de las personas no queda ajena a esa pandemia, produce fuertes impactos en cómo vivimos nuestra sexualidad y encuentro con el/la otra/o.
.....

El ya conocido “quedate en casa” promoviendo que las personas salgan lo estrictamente necesario minimizando el contacto físico para evitar la propagación del virus. La sexualidad es muy variable, y sus impactos son distintos en las distintas personas. En algunos casos, la preocupación produce un descenso del deseo sexual, en otros casos una huida hacia la sexualidad aumentando el deseo sexual.

¿En materia de sexualidad?

¿Cómo viven la/os uruguayas/os la sexualidad en estos tiempos?

¿Que sugerencias se realizan desde la sexología?

Otras dificultades que aparecen son en la erección, orgasmo femenino, eyaculación retardada y eyaculación precoz, no necesariamente constituyendo disfunciones sexuales tal como lo establece el DSM-5.

También es distinto para quienes tienen pareja estable que para quienes mantienen encuentros esporádicos con distintas personas.

Si bien el virus no es una infección de transmisión sexual se contagia en el contacto a través de la saliva, produciéndose contagio se produce con personas que estén a menos de dos metros de distancia, entonces el contagio puede producirse por el beso.

Para quienes tienen pareja estable, puede que se encuentren ambos infectados, uno de los dos o ninguno. De todos modos cualquiera de los dos puede contraer el virus y contagiar al otro, por lo que debemos minimizar el contacto físico también dentro de la casa, de hecho una de las recomendaciones de M.S.P. es dormir en habitaciones distintas.

Por otro lado para quienes tienen parejas ocasionales se presenta una dificultad mayor ya que aumentando en encuentro con distintas personas se aumenta las probabilidades de contagio.

Se ha encontrado presencia del COVID 19 en las heces de personas, por lo que algunas prácticas

como el beso anal o caricia en zona anal no serían apropiadas en este momento. Recordemos que en encuentro sexual es un encuentro humano de características sexuales, entonces, las recomendaciones de higiene para evitar la propagación también hay que implementarlas en este momento, si la persona estornuda o tose sobre alguna parte de nuestro cuerpo tenemos que higienizarla o bañarnos inmediatamente.

Entonces, el encuentro sexual en estas circunstancias requiere una serie de cuidados lo que puede hacerlo un poco menos disfrutable, por lo que se requiere apelar a la creatividad.

La pareja más segura es la pareja estable, aunque no es excluyente, ya que uno de los dos o ambos puede estar contaminado.

¿Cómo disfrutar del sexo evitando la propagación del COVID 19?

En estos momentos, debemos minimizar los encuentros humanos entre ellos los sexuales. Quienes cuentan con pareja estable también deben cuidarse y cuidar la propagación del COVID 19.

No se propaga con la práctica de auto estimulación (masturbación) con un previo y adecuado lavado de manos.

Quienes usan juguetes sexuales, es fundamental extremar la higiene de los mismos, con agua y jabón previo y después de su uso. Se desaconsejan los encuentros sexuales cuando la recomendación es el distanciamiento social para cuidar la salud de la sociedad en su conjunto, en este sentido el sexo grupal se desaconseja totalmente.

En estos momentos se han incrementado los encuentros virtuales a través de las distintas aplicaciones, para quienes utilizan las distintas plataformas on line ya sea para el encuentro con la pareja estable o ocasional se recomienda incrementar la higiene adecuada de los dispositivos móviles (computadora, tablet y celular).



LP LUCIANA PELÁEZ
Lic. en Psicología

- Consulta psicológica puntual
- Psicoeducación sexual (individual y parejas)
- Psicoterapia

MONTEVIDEO - RIVERA

 Consultorio Psicológico Lic. Lucina Peláez
 Cel: 094 734 737 - www.psicologianogal.uy



Dr. Bolivar

ANÁLISIS E CITOLOGIA CLÍNICA

MATRIZ

R. Salgado Filho 497,
Anexo a Santa Casa
Fone: (55) 3243 6000

FILIAL MANDUCA RODRIGUES

Rua Manduca Rodrigues 498,
Ed. Monza
Fone: (55) 3243 5000

FILIAL TAMANDARÉ:

Av. Tamandaré 1726,
Ed. Sinha
Fone: (55) 3242 6000

VSR

Virus Sincial Respiratório

O que é:

A causa frequente de infecção das vias aéreas, especialmente em bebês e adultos em idade avançada.

Quando ocorre:

Principalmente no inverno e início da primavera.

Transmissão:

De pessoa a pessoa quando tossir ou espirrar

Por contato com superfícies infectadas após tocar nos olhos, nariz ou boca.

Quem apresenta fatores de risco?

bebês prematuros

crianças menores de 2 anos com doença pulmonar crônica ou problemas cardíacos

maiores de 65 anos

pessoas com sistema imunológico comprometido, infecção pelo HIV, transplante de órgãos ou tratamentos médicos, como quimioterapia.

Dr. Bolivar
ANÁLISIS E CITOLOGIA CLÍNICA

Sintomas:

São semelhantes aos do resfriado comum, bebês e crianças pequenas podem apresentar:

Febre

Perda de apetite

Coriza

Tosse



MATRIZ
Rua Senador Salgado Filho, 497
Fone: (55) 3243 6000

FILIAL I:
Rua Manduca Rodrigues, 498
Fone: (55) 3243 5000

FILIAL II:
Av. Anísio, Tamandaré, 1726
Fone: (55) 3242 6000

H1N1

O que é:

É uma doença respiratória contagiosa causada pelos vírus Influenza, que infectam o nariz, a garganta e os pulmões. Pode causar episódios leves a sérios, podendo tornar-se letal.

Quando ocorre?

Outono e Inverno

Transmissão:

•Direta: por meio das secreções das vias respiratórias de uma pessoa contaminada ao espirrar, tossir ou falar.

•Indireta: pelas mãos, que após contato com superfícies recentemente contaminadas, podem transportar o vírus diretamente para a boca, nariz e olhos.

Fatores de risco:

Crianças, gestantes, idosos, pessoas com doenças crônicas e asmáticas.

Diagnóstico

Existem testes laboratoriais que revelam se a pessoa foi infectada por algum vírus da gripe. Estamos preparados para auxiliar seu médico no melhor diagnóstico, realizando os exames necessários.

Tratamento

É de extrema importância evitar a automedicação. O uso dos remédios sem orientação médica pode facilitar o aparecimento de cepas resistentes aos medicamentos. Procure sempre seu médico, ele é o profissional melhor capacitado para lhe auxiliar.

Dr. Bolivar
ANÁLISIS E CITOLOGIA CLÍNICA

Sintomas:



Febre alta +38°

Dor de cabeça e garganta



Dor no corpo

Tosse seca



Fadiga

Diarreia e vômito

Calafrios

MATRIZ
Rua Senador Salgado Filho, 497
Fone: (55) 3243 6000

FILIAL I:
Rua Manduca Rodrigues, 498
Fone: (55) 3243 5000

FILIAL II:
Av. Anísio, Tamandaré, 1726
Fone: (55) 3242 6000

AGENDE SEU EXAME
(55) **98454.3813**

PCR TESTE RÁPIDO SOROLOGIA

1º 2º 3º 4º 5º 6º 7º 8º 9º 10º

PCR

Indicação: a partir das primeiras 24h de sintomas ou contato com uma pessoa positiva até o 7º dia.

Coleta: swab nasal

Resultado: 72h

Procedimento: Extração e amplificação do RNA viral por RT-PCR.

TESTE RÁPIDO

Indicação: a partir do 7º dia de sintomas ou contato com alguém positivo.

Coleta: Sangue - não é necessário jejum.

Resultado: alguns minutos

Procedimento: Reação de imunocromatografia qualitativa, para detecção de IgG e IgM. É detectada a resposta do organismo ao contato com o vírus.

SOROLOGIA

Indicação: entre o 7º e 10º dia de sintomas ou contato com caso positivo.

Coleta: Sangue - não é necessário jejum.

Resultado: 72h

Procedimento: É realizado por quimioluminescência a detecção de anticorpos IgG e IgM que o organismo produz em resposta ao vírus. O resultado é quantitativo mais sensível que o teste rápido.

URÔMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA

U+
uromax
MEDICAL PLUS

Dr. Bolivar
LABORATORIO CLÍNICO

Enlazados en importante acuerdo
para brindar más y mejores servicios



TELE CONSULTAS

Consulta medica on-line
estés donde estés.

Ahora tienes la posibilidad de agendarte y realizar una primera consulta mediante la modalidad de TELECONSULTAS.

COMUNICATE GRATIS
PARA AGENDAR TU CONSULTA

 **0800 8027**

UROMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA


uromax
MEDICAL PLUS

www.uromax.com

Síguenos:   

 **092 194 700**



Qué es el “Sexting”

El sexting consiste en el envío de imágenes, vídeos, gifs u otros archivos multimedia con contenido íntimo y/o de carácter sexual (desnudos, poses provocativas, pornografía...).

Si bien es una práctica recomendable para adultos y que puede ser una ayuda para esta etapa de coronavirus, también supone un grave peligro en internet, ya que esas imágenes el que las genera pierde todo control de las mismas, y puede llegar a millones de personas, con el daño psicológico y moral que eso genera.

Por tanto además de saber qué es el sexting, es necesario conocer que esas imágenes pueden acabar en múltiples lugares:



Dr. Antonio Balatti
- Sexólogo Clínico
- Médico Clínico
- Director Clínica Urumax S.R.L.

- En los dispositivos móviles de los conocidos del/la protagonista, como, por ejemplo, sus propios padres.
- Redes sociales, donde se tiene un acceso público a ellas.
- Páginas de contenido sexual y/o pornográfico.
- En manos de groomers, que ven en ellas a sus presas perfectas para que accedan al cumplimiento de sus peticiones

Grooming: es una práctica de acoso y abuso sexual en contra de niños y jóvenes que, en la mayoría de los casos, sucede a través de las redes sociales. Afortunadamente, evitar que esto suceda es muy fácil, basta con tomar medidas de prevención y seguridad de navegación en Internet.



Tipos de Sexting

Existen dos tipos de sexting que hay que tener presentes y conocer en detalle:

Sexting activo: consiste en el envío de imágenes comprometidas. Cuando nosotros mismos o nuestra pareja, filma, saca fotos etc. Son generadas por nosotros.

Sexting pasivo: consiste en recibir fotografías, vídeos u otros contenidos de índole sexual. Si en las imágenes recibidas aparece un menor, lo mejor será eliminar dicho contenido y avisar sobre ello a las personas correspondientes. La difusión, producción y distribución de imágenes sexuales procedentes de menores está castigado por la ley por posesión de pornografía infantil.

Consejos sobre el Sexting

- Bloquea tu teléfono móvil con seguridad para impedir que cualquiera acceda a tu dispositivo. La contraseña sólo deben conocerlas personas de entera confianza.
- NUNCA envíes imágenes comprometidas a gente que no conoces o gente con la que no tienes confianza. Esto es vital.
- Si envías material de contenido erótico y/o sexual, asegúrate que el receptor lo borra de su dispositivo una vez visualizado.
- Si envías material de este tipo, asegúrate de que se lo envías al contacto que quieres y no cometes el error de enviárselo a una persona no deseada
- Si te llega contenido de este tipo, nunca lo difundas. Recuerda que puedes estar hiriendo a una persona y haciéndole sufrir con esa difusión.
- Si recibes imágenes comprometidas de alguien que conoces, avísale de ello por si acaso no supiera que su fotografía está difundiéndose públicamente
- Si recibes material de este tipo en el que aparecen menores, bórralo inmediatamente e informa a las autoridades. Es posible que el emisor original del contenido esté detrás de un delito grave de pornografía infantil.
- Instala un buen y seguro antivirus que avise de cualquier malware, virus o crackeo que pueda llegar a producirse.

Sin embargo el sexting o envío de mensajes, imágenes o vídeos de contenido erótico NO tiene por qué suponer un peligro si se hace con precaución, moderación y sentido común.

Del envío de ese contenido no siempre se derivan los problemas anteriormente mencionados, y suele ser de excelente ayuda para erotizar la pareja y hacer de las relaciones virtuales un excelente método en estas épocas de pandemia.

ACTIVA TU SEXUALIDAD



CONSEJOS

COMUNICATE GRATIS AL...



0800 8027

**Para activar tu sexualidad
hay que empezar hacer cambios.**

Alimentación saludable, actividad física, evitar el tabaco y el alcohol, realizarse chequeos periódico, es lo más recomendado.

Romper con las rutinas; no esperes a llegar a la cama para empezar las relaciones, éstas comienzan antes, con carinos, mimos, etc; y sobre todo, cambia las posturas sexuales en cada encuentro.

UROMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA

www.uromax.com

Síguenos:   

 **092 194 700**



VIVIR ES EL MEJOR VIAJE

Estamos trabajando para volver a la normalidad

LÍNEA NACIONAL
Tel. 1990
desde todo el país



Confort y calidad de transporte



MONTEVIDEO | COLONIA | ARTIGAS | TACUAREMBÓ | RIVERA



Rápido, Seguro y Puntual

Lo envías hoy, lo reciben mañana

Rutas 5 y 30

Montevideo
Durazno
Paso de los Toros
Tacuarembó
Tranqueras
Rivera
Artigas

Ruta 1

Colonia Valdense
Nueva Helvecia
Juan Lacaze
Colonia
Ecilda Paullier



Por despacho de
ENCOMIENDAS
Confía en nuestro equipo



Montevideo
2 200 6622

Colonia
4522 524 6

Tacuarembó
4633 1750

Rivera
4623 7748

Artigas
4772 0406

turilcargo@turil.com.uy



Medicina regenerativa

Procedimiento de rejuvenecimiento ovárico utilizando plasma rico en plaquetas (PRP).

El tratamiento de rejuvenecimiento ovárico, es un procedimiento de Medicina Regenerativa donde se intenta actuar contra el envejecimiento ovárico dado normalmente con la edad.



Dra. Rita Vertocchi
- Vicepresidente de la SURH
Sociedad Uruguaya de
Reproducción Humana



Tel: 24836707

E-mail: draritaverno@gmail.com

E-mail: cerhinmontevideo2020@gmail.com

Hay una diferencia importante entre el envejecimiento de los ovarios y de los otros órganos. En los ovarios existe un número limitado de ovocitos que van disminuyendo con la edad. Los ovarios no solamente sufren alteraciones estructurales o funcionales como otros órganos, sino que van perdiendo sus óvulos y esto hasta el presente es irreparable.

El tratamiento propuesto, que es innovador, busca actuar sobre el envejecimiento ovárico pero no puede restituir el número de óvulos creando óvulos nuevos. Busca actuar sobre el tejido ovárico y de esta forma mejorar la respuesta a la estimulación hormonal de los ovocitos que aun existan en los mismos.

Teniendo en cuenta, que a nivel mundial, las pacientes consultan por fertilidad cada vez más tardíamente, se encuentra que las mismas presentan su reserva ovárica comprometida.

Las punciones ováricas unidas para aplicar Plasma Rico en Plaquetas (PRP autólogo), mejoran la respuesta del tejido ovárico a la estimulación hormonal, lo que puede inducir el reclutamiento de los folículos remanentes, lograr ovocitos maduros y embriones que permitan lograr embarazo.

El tratamiento con PRP inicialmente se utilizó en forma experimental en afecciones vinculadas al deporte profesional. Actualmente se realiza en forma habitual en ortopedia, en ciertas patologías autoinmunes y en dermatología. Incluso las mujeres menopausias todavía tienen algunos folículos primordiales, por lo que podrían producir un pequeño número de ovocitos potencialmente recuperables, pero la indicación más importante es para pacientes a las que se les plantea un tratamiento de ovodonación pero quisieran realizar un último intento con óvulos propios.

¿Como se realiza el tratamiento?

El tratamiento se realiza para brindar una oportunidad de tratamiento con óvulos propios a mujeres que presentan su Reserva Ovárica disminuida, realizándose previo al tratamiento de Reproducción Asistida de Baja o Alta complejidad, que tiene indicado para su caso.

El PRP contiene una multitud de factores de crecimiento y Citoquinas, los cuales son responsables de los efectos anti-inflamatorios y efectos curativos.

El Plasma Rico en Plaquetas (PRP) se obtiene de sangre periférica, venosa, de la paciente, el mismo día del tratamiento y representa una pequeña fracción del volumen del plasma. Es relativamente simple extraer la sangre periférica, a través de una rápida centrifugación, se obtiene un 10% del volumen inicial de concentrado rico en plaquetas.

El tratamiento se realiza en block quirúrgico, con sedación controlada por Anestesista.

lada por Anestesista.

SE aplicara bajo visión ecográfica, por ecografía transvaginal, realizando punciones en el ovario, colocando un volumen pequeño en cada una.

El objetivo es mejorar la respuesta a la estimulación ovárica para la realización de tratamientos de Reproducción Asistida con óvulos propios.

En qué casos está indicado este tratamiento:

- Para pacientes con reserva ovárica disminuida mayores de 35 años.
- Para pacientes con Reserva ovárica normal que respondieron mal a la inducción de ovulación en tratamientos previos.



VIDA BSE
EN BSE PODÉS CONFÍAR TODA TU VIDA

LA OPCIÓN IDEAL PENSANDO EN TU FAMILIA Y EN VOS

AHORRO + VIDA

Elegís el ahorro que querés cobrar al final del período definido y desde el primer día tenés el respaldo del BSE, que en caso de fallecimiento le paga el capital a los beneficiarios que tu elegiste.

AHORRO + VIDA MÚLTIPLE

Para personas con excelente sentido de previsión. Su diferencia con el seguro de Ahorro + Vida radica en que si el fallecimiento de la persona asegurada sobreviene antes del plazo elegido, el capital asegurado se triplica.



acude
ACOMPANANTES PARA CUIDADO DE ENFERMOS

ACOMPANANTES PARA CUIDADO DE ENFERMOS

MONTEVIDEO

Bulevar Artigas 2145

Tel. 2403 0300

Servicio exclusivo para nuestros afiliados del interior del país.
Unidad coordinada de traslado, de Terminal Tres Cruces a cualquier centro asistencial.

Servicio de cuidados en sanatorio, hospital, domicilio especial y convalecencia

- Cobertura a nivel nacional
- Acompañantes calificados en permanente capacitación
- Coordinación del servicio las 24 horas, los 365 días del año
- Personal Propio y a disposición
- Beneficios integrales
- Consultorios centralizados totalmente equipados
- Oficinas con atención personalizada

Beneficios integrales para nuestro afiliados

- Odontología
- Oftalmología
- Medicina general
- Enfermería básica a domicilio
- Mensajería médica
- Psicología
- Masajes y terapias alternativas
- Podología
- Nutricionista
- Pasajes bonificados
- Asesoramiento jurídico y notarial
- Acude Active (Disciplinas deportivas)



Acude y Uromax enlazados en importante acuerdo para brindar más y mejores servicios

NUEVAS SUCURSALES

Seguimos avanzando con el compromiso intacto, mirando siempre hacia el futuro en pos del bienestar de nuestros socios



Florida
Gral. Fructuoso Rivera 392
Tel. 4353 0003



Melo
Florencio Sánchez 689 bis
Tel. 4644 9650



ACUDE Acompañantes para cuidados de enfermos

RECUPERA LAS GANAS

Eres diabético o has tenido una
cirugía de próstata, tu problema
sexual tiene solución

COMUNICATE GRATIS AL...

 **0800 8027**



No estas solo, nos importa
tu salud uro-sexológica.

UROMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA

www.uromax.com

Síguenos:   

 **092 194 700**

Trombosis Venosa Profunda

La Trombosis Venosa Profunda (TVP) se produce cuando se forma un coágulo de sangre (trombo) en una o más venas profundas del cuerpo, generalmente en las piernas. Todos los años aproximadamente 3 personas cada 1000 presentan un episodio de TVP, y la mitad de estos episodios están asociados a una internación hospitalaria por diferentes causas.

La importancia de un diagnóstico a tiempo radica en la posibilidad de prevenir que el trombo se propague a otras partes del cuerpo, frecuentemente los pulmones, generando una enfermedad grave y potencialmente mortal, llamada tromboembolismo pulmonar. El tromboembolismo puede ser evitable con el tratamiento oportuno de la TVP.

La TVP puede ser secundaria a determinadas condiciones o puede ser de causa no aclarada.

Respecto a la causa de la TVP, se pueden clasificar en Factores favorecedores de trombosis “fuertes” (aumentan mucho el riesgo de trombosis):

- Reposo absoluto más de 3 días en domicilio por alguna enfermedad medica aguda como infección respiratoria, urinaria o si están internados por causas medicas o cirugías recientes principalmente las cirugías de cadera y rodilla.
- Las mujeres que requieren cesárea o el puerperio.
- Los pacientes con cáncer activo.

Factores favorecedores de trombosis “no tan fuertes”:

- Viajes prolongados en ómnibus, auto o avión durante más de 4hs. Tienen un riesgo moderado el cual aumenta cuanto mayor sea la duración del mismo.
- Enfermedades autoinmunes inflamatorias.
- Terapia de remplazo hormonal: Uso de estrógenos.
- Obesidad.

En aquellos pacientes que no presentan una clara causa de TVP, se deben buscar etiologías ocultas.

En los menores de 50 años se debe estudiar la presencia de lo que se conoce con el nombre de “trombofilias adquiridas” siendo la vedet el



Dra. Victoria Toledo
- Médico Internista
- Posgrado de Hematología

Síndrome Antifosfolípido (un trastorno en la sangre que favorece la formación de trombos en diferentes partes del cuerpo entre otras alteraciones) y en mayores de 50 años se debe realizar un testeo básico de cáncer oculto ajustado a la edad.

¿Cómo sospecharlo clínicamente?

Suele manifestarse principalmente por dolor en la pantorrilla o en UNA pierna e hinchazón. Muchas veces asocia la pierna roja o caliente. Sin tratamiento adecuado puede evolucionar a una trombosis en los pulmones como ya se menciono previamente lo cual se suele manifestar por falta de aire, dolor o molestia en el pecho al respirar profundo, palpitaciones, desmayos o tos con sangre.



lante que reciba las interacciones con otros fármacos y alimentos.

Debe tener en cuenta que al estar recibiendo terapia anticoagulante tiene un riesgo aumentado al sangrado principalmente en situaciones de riesgo como caídas.

¿Cómo prevenir la TVP?

A nivel internacional esta bien estandarizado que tipo de pacientes tienen un alto riesgo de presentar esta enfermedad y deban recibir por tiempo limitado profilaxis. Esta profilaxis se realiza con Heparinas de Bajo peso Molecular, es una inyección subcutánea que se administra una vez al día según indicación médica.

Se aconseja bajar de peso, hábito dietéticos saludables y el abandono del tabaco.

¿Si tengo duda, que debo hacer?

Si se nota alguno de estos síntomas debe consultar a un médico de urgencia.

El diagnóstico de TVP se realiza por medio de una ecografía en los miembros inferiores que permite evidenciar la ausencia de flujo (sangre) por las venas y la ausencia de compresibilidad de las mismas. Es una técnica muy sensible para el diagnóstico.

¿Cómo se trata?

Todos los pacientes con TVP deben recibir anticoagulación por al menos 3 meses dependiendo de la causa responsable de la formación del trombo. El objetivo del tratamiento es evitar la extensión del mismo y su propagación a los pulmones, disminuir el riesgo de recurrencia y mejorar el control de los síntomas.

Complicaciones:

Como se mencionó previamente puede evolucionar a trombosis pulmonar en un 30-40% de los casos sin un tratamiento oportuno.

Otra complicación es lo que se conoce como síndrome postrombótico que suele verse en el 5 al 10% de los pacientes.

Este síndrome se caracteriza por la persistencia de la pierna hinchada pese a haber recibido el tratamiento adecuado. Estos pacientes se pueden beneficiar del uso de medias compresivas o mejor conocidas como "medias de descanso" con una tensión acorde a cada paciente. No hay estudios que evidencien científicamente un tratamiento para prevenir esta complicación.

Por último, pero no menos importante, debe consultar con su médico según el tipo de anticoagu-

Recordar:

- Si nota una pierna mas hinchada que la otra o dolor en la pantorrilla que limita la marcha debe consultar a su medico de cabecera o de urgencia.
- La ecografía es un método de diagnóstico fácil y rápido de realizar.
- El tratamiento se basa en anticoagulación por al menos durante 3 meses.

EFA LABORATORIOS |

SÍNTOMAS COMO...

SEQUEDAD VAGINAL

RELACIONES SEXUALES DOLOROSAS

PRURITO

ARDOR



 Afectan hasta el 63% de las mujeres postmenopáusicas y el impacto en la calidad de vida y en la función sexual de la mujer es altamente significativo.

 El 72% de las mujeres con sequedad vaginal nunca discutió sus síntomas con un profesional de la salud.

**CONSULTE A SU MÉDICO POR
TRATAMIENTO EUROFARMA**

ANIMATE Y TOMA LA INICIATIVA



CONSEJOS

COMUNICATE GRATIS AL...



0800 8027

No esperes que sea tu pareja la que decide tener encuentros sexuales.

Prepara un espacio diferente para tenerlos, también puedes organizar una salida y pasar la noche en un hotel.

Sorprende a tu pareja, no caigas en la rutina.

UROMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA

www.uromax.com

Síguenos:   

 **092 194 700**

El Coronavirus y el tubo digestivo

Esta sorprendente pandemia ha llegado para modificar la vida de toda la población mundial. Mucho se habla de las secuelas que viene dejando al sistema sanitario, social y económico. El mundo ya no será el mismo cuando se supere a este nuevo virus.

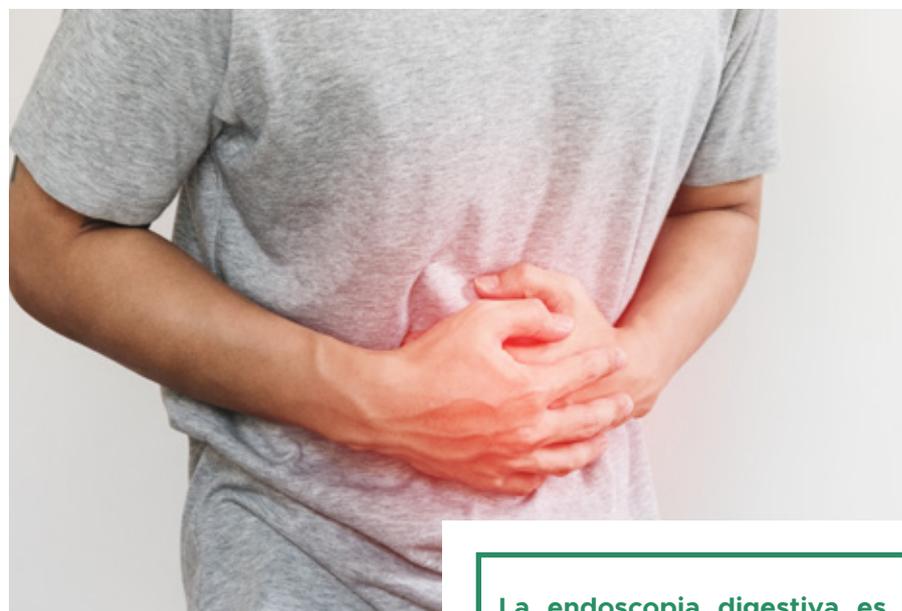
“Lavarnos las manos es la mejor defensa que tenemos contra el virus”, ya que “no solo evita la propagación del virus por la vía respiratoria, sino también por vía digestiva”.

Mientras esto no sucede nuestra tarea es conocer frente a que nos estamos enfrentando, para desarrollar las herramientas suficientes para derrotarlo. No es tarea fácil, pero venimos bien...

Está todo el mundo enterado de los problemas respiratorios que provoca la Covid 19 o Coronavirus.

Fiebre, tos seca, falta de aire, decaimiento, son los síntomas más frecuentes y conocidos, pero a medida que los expertos han ido conociendo mejor el coronavirus se han ido desvelando otros síntomas como los problemas digestivos.

La enfermedad también puede provocar síntomas digestivos, como diarrea, falta de apetito, náuseas, vómitos y dolor abdominal. Por supuesto, esto no significa que todas las personas con diarrea o náuseas deben creer que tienen la infección y mucho menos alarmarse y realizarse detección de COVID.



Sin duda, la afectación digestiva tendrá mucha menor relevancia que la respiratoria, pero habrá que conocerla y tenerla en cuenta.

En relación con estos hallazgos, la transmisión fecal-oral podría ser la ruta para la propagación del Coronavirus.

La endoscopia digestiva es un procedimiento diagnóstico terapéutico de riesgo alto para contagio, en el caso de las exploraciones endoscópicas altas (Videoesofagogastroduodenoscopia), y de riesgo medio-bajo en el caso de las exploraciones endoscópicas bajas (Videocolonoscopia).

Afortunadamente no se han reportado casos de contagio por esa vía.

Dra. Ana Epifanio
Gastroenterología / Endoscopia digestiva



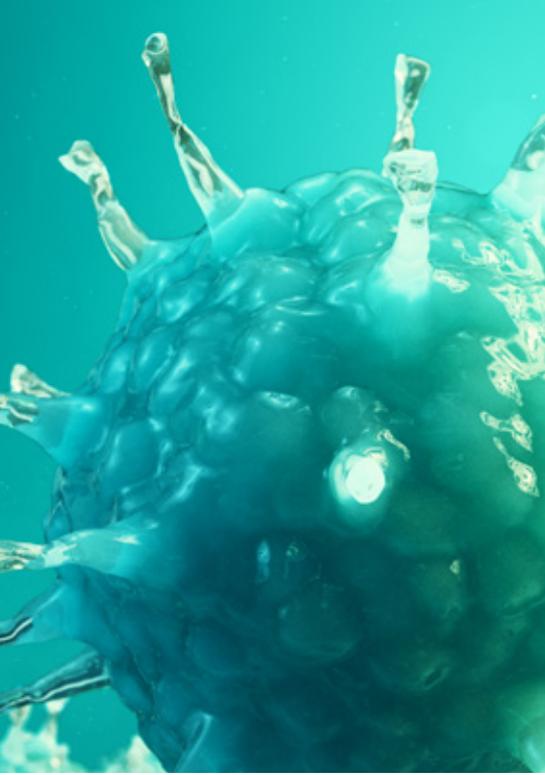
U+ uromax
MEDICAL PLUS

☎ **0800 8027** LÍNEA GRATUITA

📞 **9 8413 - 9759** GUAYMA BRAZIL



Dra. Ana Epifanio
- Gastroenteróloga
- Endoscopia digestiva



Se habla que la eliminación de virus a través de las heces puede ser más prolongada que su detección en secreciones respiratorias. Es decir una persona puede seguir conteniendo coronavirus en sus heces o tubo digestivo, aun cuando haya mejorado de síntomas respiratorios o incluso cuando sea asintomático.

Por lo expuesto las sociedades científicas han hecho recomendaciones para extremar los cuidados y evitar el riesgo de contagio y propagación del virus a nuestros pacientes y profesionales de la salud. Se han aplazado todas las exploraciones endoscópicas no urgentes.

Manos sucias, infectadas, tocando objetos, llevándolos a la boca. Por lo que nunca estará de más un buen lavado de manos para protegernos y proteger a los demás, además de tener alcohol gel al alcance.

Se reevalúan todas las indicaciones de endoscopias coordinadas y efectúan sólo aquellas que se consideren que no podrán esperar. Se realiza una llamada personalizada a cada uno de los pacientes explicándoles el motivo

de la suspensión temporal (no anulación) de la exploración.

Se suspenden también las endoscopias a pacientes con síntomas respiratorios en los 15 días previos a la fecha del estudio. También se extreman las medidas de protección habituales en las unidades de endoscopia. "Se deberá reducir al máximo el número de personas presentes en las salas de endoscopia y cada integrante del equipo debe usar su equipo de protección personal completo. Éstas medidas que muchas veces generan molestias a los pacientes no son más que la forma correcta de proteger a todos..

En épocas que todo está en constante cambio, y todos los días llegan informaciones nuevas, debemos extremar las medidas para proteger a todos y evitar la propagación del virus, solo así volveremos a nuestra Nueva Normalidad!

Agua mineral natural surgente de la
Fuente Oriente
~ Desde el siglo XIX ~

Mas de 100 años de calidad



MEDICINA Y ESPECIALIDADES

Bríndale la mejor
Salud a tu familia

Profesionales reconocidos
con conocimiento comprobado.

**UN COMPROMISO
CON LA EXCELENCIA
EN SALUD PRIVADA**

RESERVE SU TURNO



0800 8027



SERVICIOS

- TRES POLICLÍNICAS DIARIAS CON MEDICO CLÍNICO
- MÁS DE 30 ESPECIALISTAS
- AGENDADO TELEFÓNICO
- ESPECIALISTAS EN LA SEMANA
- ELECTROCARDIOGRAMA
- HOLTER
- ERGOMETRÍAS
- ESTUDIO DE FERTILIDAD EN RIESGO LABORAL
- TOMOGRAFÍAS
- RESONANCIAS
- ECOGRAFÍA
- PAPANICOLAU
- TERAPEUTA EN MAGNETISMO CUÁNTICO
- SEGUIMIENTO A DOMICILIO COORDINADO

UROMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA

Primera Clínica
Uro-sexológica
del País.

Recupera tu vida sexual
plena y espontánea.



Innovación para la prevención, diagnóstico y tratamiento de las patologías uro-sexológicas.
Brindamos un tratamiento humano de calidad, con discreción y profesionalismo.

ROMPÉ EL TABÚ Y CONSULTÁ CON UN ESPECIALISTA
LÍNEA GRATUITA PARA TODO EL PAÍS



0800 8027

www.uromax.com



Comunicate también por WhatsApp.

 **092 194 700**



Dr. Marcelo Ferreira
- Urologo cirujano
- Ex-Grado 2 Cátedra de Urología
- Director Clínica Urumax S.R.L.

Hiperplasia benigna de próstata o Adenoma.

Ya en el siglo XVI el médico veneciano Nicolo Ulassa describió los trastornos urinarios en el adulto mayor como causa primordial de origen prostático, pero recién en el siglo XIX Virchow y Morgani, definieron mejor el concepto anatomopatológico de la hiperplasia prostática.

Si analizamos su prevalencia histológica o clínica está presente en el 80 % de los hombres mayores de 70 años, y aumenta con la edad. Pero solo el 40 % de ellos presentarían síntomas y menos del 25 % requerirán cirugía por esta causa.

Es un crecimiento del tejido fibromiomaso y glandular a la vez, y se produciría por un desequilibrio androgénico-estrógeno que ocurre en el hombre mayor. Este desequilibrio genera una acumulación de tejido en la zona transicional dando origen al adenoma. Como vemos es un crecimiento de todos los componentes de la glándula, y esto explica los enfoques

Enfermedades de la próstata

En este artículo queremos intentar aclarar las diversas patologías que afectan la próstata. La importancia radica en la alta frecuencia con que la próstata se enferma, la diversidad de estas enfermedades y los temores que genera en nuestros pacientes.

No queremos aburrir con largas descripciones anatómicas de la próstata, pero si recordar que en su centro transcurre la uretra y en forma simplificada definir dos zonas con características distintas la zona Transicional que rodea la uretra y la zona Periférica alejada de la uretra.

Esta división tiene valor clínico ya que en cada uno de estos sectores se originan patologías diferentes, en la zona Transicional se origina los adenomas de próstata y en la zona periférica la mayoría de los cánceres de próstata. Analizaremos más adelante las características de cada una de ellas, ambas son muy frecuentes y lo más grave no siempre

son diferenciadas por el paciente lo que genera angustia y temor. Insistimos en este punto ya que los términos médicos como hiperplasia benigna de la próstata (HPB), adenoma, tumor benigno, agrandamiento de la próstata, si bien todos remarcan el carácter benigno de la enfermedad, debemos asegurarnos, que el paciente reconozca que es una enfermedad distinta al cáncer.

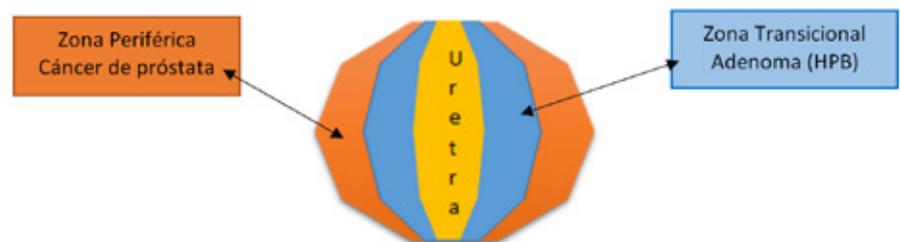


Fig.1 división anatómica-patológica de la próstata.

Además del adenoma y el cáncer, existen otras enfermedades como las Prostatitis y la Prostatodonia, entre otras.

terapéuticos farmacológicos para tratar al HPB. El tejido glandular se hipertrofia por acción de la testosterona, que ingresa a la célula prostática y es convertida en dihidrotestosterona, por acción de la enzima 5 alfa reductasa, existen fármacos inhibidores de esta enzima que bloquean la acción

androgénica a nivel prostático sin modificar los niveles de testosterona en sangre. Estos fármacos se utilizan solo o en combinación con otros para tratar la HPB.

El músculo liso y el intersticio prostático son ricos en receptores alfa-adrenérgicos, los fármacos alfa-bloqueantes disminuyen el tono muscular y generan mejoría sintomática significativa, siendo este grupo de fármacos los más usados para tratar la HPB.

El sector donde se origina este crecimiento determina la distorsión de la uretra prostática y las alteraciones miccionales, con fines prácticos los dividimos en de Reservorio y de Vaciado. Los de Vaciado se ponen de manifiesto cuando el paciente orina: disuria, chorro fino, goteo, dolor miccional, este último poco frecuente y debe alertar a complicaciones como infección o litiasis.

Los de Reservorio son síntomas que se evidencian en los periodos entre las micciones, urgencia miccional, incontinencia por urgencia, poliaquiria, etc.

Esto está determinado por la obstrucción de la uretra y por los cambios que la obstrucción genera en el músculo vesical.

Esta patología tiene generalmente un carácter progresivo lento meses o años, lo cual genera acostumbramiento del paciente a los síntomas, pero no está exenta de complicaciones de

ellas destacamos la retención de orina, hematuria, infección, litiasis vesicales e incluso insuficiencia renal. Esto obliga a investigar los síntomas miccionales en todo paciente mayor de 60 años y frente a dudas complementar la valoración con exámenes paraclínicos o la derivación al Urólogo. En otro artículo de esta revista definidos la utilidad del PSA

El diagnóstico de HPB es clínico, y se confirma con el Tacto Rectal que evidencia el aumento del tamaño prostático. Es de gran utilidad la ecografía como método inocuo que puede evaluar la presencia de complicaciones como litiasis, dilatación de cavidades, residuo post-miccional significativo o enfermedades concomitantes asintomáticas como litiasis renales e incluso tumores renales. El tratamiento depende de la intensidad de los síntomas, la edad del paciente, la presencia de complicaciones, de primera línea se utilizan los tratamientos farmacológicos ya analizados alfa-bloqueantes o inhibidores de la 5 alfa reductasa. En ambos casos el tratamiento es a permanencia ya que de suspenderse la sintomatología retorna. Capítulo aparte son las fitoterapias dedicaremos un artículo a ellos, ya que son una opción válida.

La cirugía se reserva para la falla al tratamiento médico o en caso de complicaciones, existen diversas técnicas para simplificar decir que todas buscan remover solo el tejido adenomatoso, por lo

cual queda próstata remanente y en ella se puede desarrollar un cáncer. Este concepto es importante porque muchos pacientes operados de próstata piensan que no tienen más la glándula y no se controlan. Las técnicas se dividen en mínimamente invasiva sin incisión utilizando el conducto uretral para retirar el tejido adenomatoso técnica conocida como RTU (resección transuretral) con diversas técnicas donde cambia la fuente de energía que se utiliza (corriente corte, laser verde, etc.). Por último la cirugía abierta mediante incisión infra umbilical técnica conocida como ATV (adenomectomía transvesical). La decisión de la técnica a utilizar depende de varios factores de ellos destacamos la edad del paciente y el tamaño de la próstata.

Neoplasma de próstata

Sin dudas uno de los temas más difíciles de poder simplificar es el cáncer de próstata, ya que es una enfermedad heterogénea en sí misma y compleja en todas sus etapas desde el diagnóstico, tratamiento y seguimiento.

Su prevalencia e incidencia histológica es del 40 % a los 60 años y aumenta con la edad llegando al 80 % a los 80 años. En forma similar a lo que pasa con la HPB, esta incidencia histológica no se traduce en prevalencia clínica 10-20 % y menos aún en mortalidad 3-6 %.

BARRACA PERRONI
EL NOMBRE FUERTE EN LA CONSTRUCCIÓN

Encontrá todo lo que necesitas en...
Pinturería, Ferretería, Acero, Chapas
y mucho más.

BRASIL 937 - Rivera
Tels. 4622 3933 - 4622 9756

Esta heterogeneidad biológica del cáncer de próstata lo discutimos en profundidad en el artículo sobre PSA.

Como analizamos en el la gran mayoría de los cánceres de próstata se originan en la zona periférica, alejados de la uretra por lo cual no son comunes lo síntomas en las etapas iniciales de la enfermedad, de ahí la importancia de su pesquisa aunque como ya analizamos en el tema del psa esto es controversial también. De todas formas aún en el siglo 21 el 10 % de los tumores de próstata se presentan con enfermedad metastásica sintomática, con consecuencias desastrosas para la calidad de vida de nuestros pacientes. De los síntomas generales los dolores óseos son por lejos la forma clásica de presentación, otras menos frecuentes son adelgazamiento, hematuria, etc.

El tacto rectal detecta más del 90 % de los tumores de próstata

Una vez diagnosticado hecho que requiere la realización de una biopsia de próstata frente a la sospecha bioquímica (PSA) o clínica (TR y síntomas). Esta nos informa no solo el diagnóstico sino también el tipo histológico, importante predictor del potencial biológico.

El diagnóstico en forma precoz, la decisión de tratamiento es una de las situaciones más complejas de la urología no existiendo una receta que pueda ser aplicable a todos los pacientes ya que puede ir desde una conducta expectante (control), a tratamientos agresivos como la cirugía radical. Este punto lo analizamos en el artículo del PSA.

Lo que si queremos diferenciar es que la cirugía por cáncer se retira

toda la próstata, no solo una parte como en el caso de HPB, esto es importante ya que las consecuencias de esta cirugía (incontinencia y DSE), son significativas afectan la calidad de vida de nuestros pacientes.

Se puede realizar por vía convencional o por vía laparoscópica con o sin robot. Las vías de abordaje dependen de la disponibilidad, experiencia, tipo de tumor y otras variables. Pero como concepto general decir que la vía abierta sigue siendo hasta el día de hoy la más utilizada y según los tratados urológicos más importantes del mundo el Gold Estándar.

La radioterapia es una opción válida a la cirugía con sus ventajas y restricciones, escapa el objetivo de este artículo el evaluar las opciones de tratamiento de un tema tan complejo como el cáncer de próstata.



ACOMPAÑANTES PARA CUIDADO DE ENFERMOS



Somos un grupo humano con compromiso, vocación al servicio de nuestros socios, brindando soluciones de cuidado en épocas de muchos compromisos.

Poseemos personal propio a nuestra disposición en constante capacitación para ofrecerle la mejor atención en momentos complejos y necesarios en el cuidado de una persona convaleciente.

CON COBERTURA A NIVEL NACIONAL

0800-8835

Coordinación del servicio las 24hs.



Clinica Médica de Especialidades

Acude y UroMax enlazados en importante acuerdo para brindar más y mejores servicios.

Con más de 12 sucursales en todo el país, consulte por la más cercana a usted al whatsapp 094074224.

En Rivera: Sarandí 775
Tel. 4625 4444

Facebook: ACUDE Acompañantes para cuidados de enfermos

DISFRUTA TU INTIMIDAD PLENA Y ESPONTÁNEA

Contamos con tecnología
de vanguardia a tu alcance.

TERAPIA ONDAS DE CHOQUE

El tratamiento más seguro para:

- ✓ Disfunción Eréctil Vascular.
- ✓ Curvatura Peneana Adquirida
- Enfermedad de Peyronie.

COMUNICATE GRATIS AL...



0800 8027



UROMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA

www.uromax.com

Síguenos:   

 **092 194 700**



Actualización diagnóstica y terapéutica para la Eyaculación Precoz

En la actualidad el conocimiento médico sexológico sobre la eyaculación precoz (EP) ha avanzado mucho.

La (EP) genera un impacto psicológico en la persona y su pareja. Repercute de manera negativa en todos los aspectos de la vida del individuo, profesional, pareja, laboral, etc. Por tanto hacer un diagnóstico y tratamiento correcto es vital para su encare sexológico.

DEFINICION:

Se la ha definido de muchas formas, por el tiempo, cantidad de movimientos, etc.

Nosotros nos basamos en el Consenso de la Academia Internacional de Sexología Médica que la define como:

Una condición persistente o recurrente en la que el varón no consigue percibir y/o controlar las sensaciones que preceden al reflejo eyaculatorio, que origina trastornos personales y/o perturba la relación con la pareja.

Cabe mencionar que a veces la eyaculación aparece incluso antes de penetrar, lo cual se conoce como anteportas, lo cual le da un elemento de severidad a la misma.



Dr. Antonio Balatti
- Sexólogo Clínico
- Médico Clínico
- Director Clínica Urumax S.R.L.

CAUSAS

Se debe a una falta del aprendizaje de la recepción y la integración de las sensaciones placenteras percibida durante el acto sexual, que lleva a no saber reconocer el momento en que se puede prolongar el mismo.

Esto puede tener relación con algunos hechos como por ejemplo el aprendizaje rápido por debut con trabajadoras sexuales en el comienzo de la vida sexual, poca educación sexual y/o culpa en la masturbación en la adolescencia, entre otros, ocurre con más

Lebel

Sarandí 497
Tel.: 4622 3371

Sarandí 411
Tel.: 4622 2303

Clase y Buen Gusto

RIVERA - URUGUAY

frecuencia en personas ansiosas constitucionales.

La auto observación de la propia respuesta sexual, presión por rendir para dar placer a la pareja.

Sin embargo, hay estudios que sugieren que la EP primaria y secundaria puede ser causada por motivos orgánicos y/o disturbios neuro biológicos, estos excenden el análisis de este artículo y no han sido demostrados en grandes estudios.

PREVALENCIA:

La EP es una entidad muy común con unas tasas medias de prevalencia, que oscilan entre el 15 y el 24% de los varones.

Son entre el 25% y 30% de las consultas sexológicas.

CLASIFICACION:

La clasificación actual de este trastorno eyaculatorio es la siguiente:

EP Primaria: Cuando el paciente reconocía dificultades en el control eyaculatorio desde el inicio de su vida sexual.

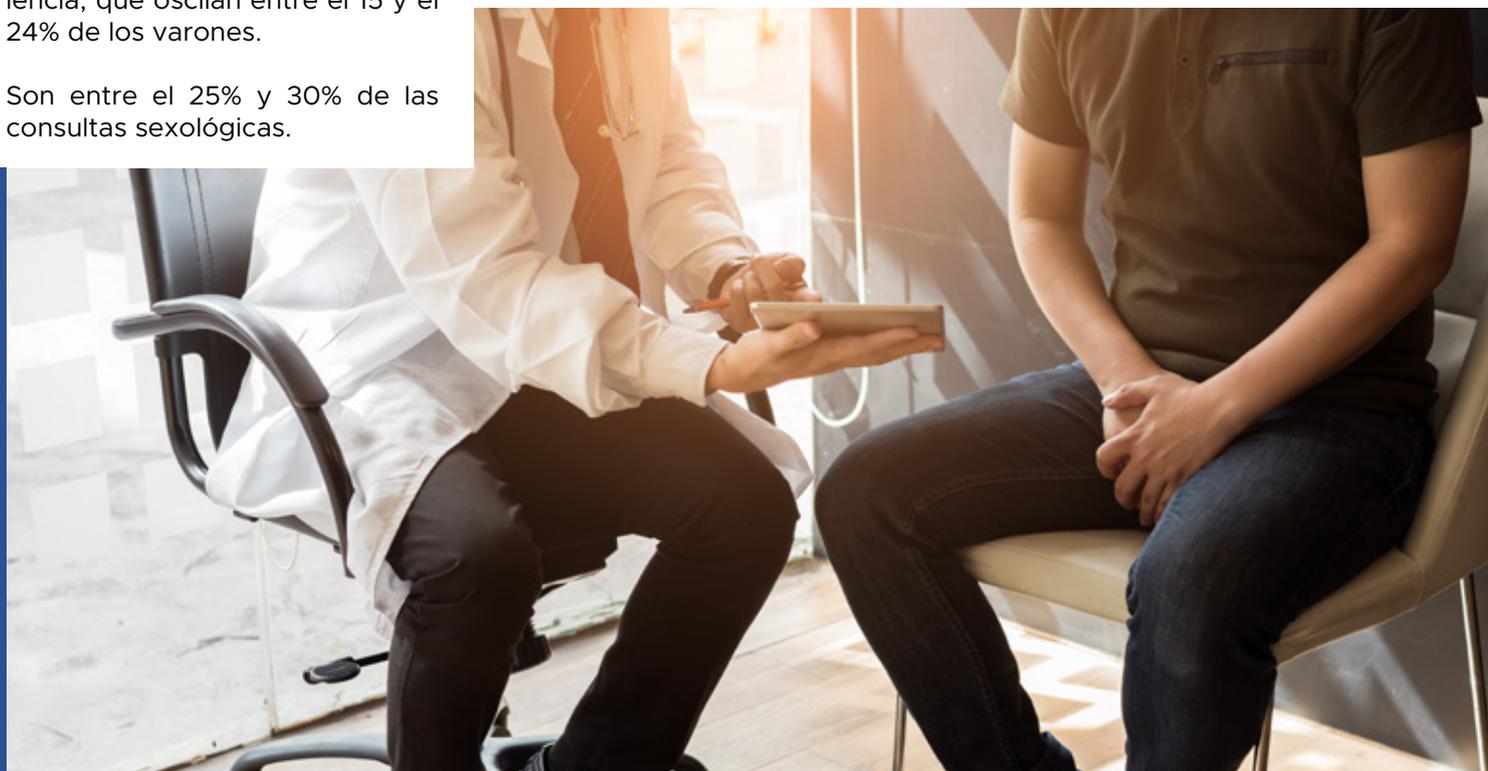
EP Secundaria: Cuando las dificultades en el control eyaculatorio se instalaron luego de un tiempo de respuesta eyaculatoria normal.

EP Anteportas: El paciente eyacula previo a la penetración vaginal. Es la forma más severa de presentación de la EP.

CONSECUENCIAS:

Como mencionamos antes, repercute en todos los ítems del individuo. Genera malestar personal e interpersonal, con angustia, frustración, ira, depresión, evitación de reuniones y salidas con amigos.

Los varones afectados de EP refieren con mayor frecuencia que el problema se encuentra vinculado a la penetración y su capacidad de autocontrol disminuye cuánto más excitante resulta la práctica sexual realizada o el grado de estimulación penénea que reciben.



El Gaucho

AUTOMOTORA

DESDE 1980 A SU SERVICIO



Av. Sarandí 812
Rivera - Uruguay



462 23607
462 24046
462 25420
096 223 607



automotoraelgaucho@gmail.com

En estos pacientes aparece un grave deterioro de la autoestima y la autoconfianza sexual, una mayor insatisfacción sexual general. Generan un alto nivel stress personal.

Ambos miembros de la pareja definen deterioro de la relación por la EP y un descenso generalizado en su calidad de vida.

QUE SON MECANISMOS COMPENSATORIOS:

Son estrategias que cada uno adopta con el fin de no enfocarse en el acto que resultaron ser en todo caso inadecuadas, como por ejemplo:

- Uso de preservativos con anestésicos
- Uso de pomadas anestésicas en el pene.
- Ingesta de alcohol o sedantes.
- Masturbarse antes del coito.
- Auto infringirse dolor durante el coito.
- Pensar en otra cosa no sexual o de contenido desagradable.
- Repetir la relación sexual coital.

ESTO ES TOTALMENTE INEFICAZ, ya que es peor ya que no reconocen las sensaciones sexuales que anteceden a la eyaculación

TRATAMIENTO:

El objetivo fundamental del tratamiento de la EP es favorecer que el paciente tenga una respuesta eyaculatoria satisfactoria para él y su pareja, basada en expectativas reales y que permita una relación y un desempeño sexual gratificante.

El tratamiento farmacológico, junto con terapia sexual son con lo que se obtienen los mejores resultados.

En nuestra experiencia en la clínica tenemos más del 90% de buenos resultados.

¿piernas pesadas y cansadas? ¿picazón, dolor? ¿hinchazón, várices o venas varicosas?

Usted puede estar desarrollando la enfermedad venosa crónica

Encuentra más información en www.piernaspesadas.com

Consulte a su médico, el medicamento líder mundial para evitar la progresión de esta enfermedad

... está en Uruguay!



EFA LABORATORIOS 
www.efa.com.uy

 **SERVIER**
www.servier.com

1 DE CADA 3

HOMBRES SUFRE DE
EYACULACIÓN PRECOZ

*Consulte a su Médico por el
tratamiento Eurofarma*



Eurofarma
Ampliando horizontes



Diabetes tipo 1 y Conteo de Hidratos de Carbono



La diabetes tipo 1 (DM1) a diferencia de la diabetes tipo 2 no tiene insulina el paciente y requiere tratamiento con insulina para poder vivir.

En la Diabetes tipo 1 hay destrucción de la célula beta de los islotes pancreáticos de causa inmunológica en la mayoría de los casos; con insulinopenia severa y dependencia de insulina para preservar la vida.

Es una de las enfermedades crónicas que en general se manifiesta en la infancia o pubertad. Siendo su presentación mucho más brusca, más grave, y en la mayoría de los casos requiere internación al diagnóstico por su gravedad y para educación sobre la enfermedad, controles y tratamiento.

Dado que el paciente con DM1 tiene una ausencia total de insulina, para tener un mejor control es necesario imitar la secreción fisiológica del páncreas normal.

Con respecto a la secreción fisiológica de insulina esta presenta 3 características:

- 1 Nivel relativamente constante de insulina basal.
- 2 Rápido incremento de insulina luego de las comidas, variable según la composición de la misma en macronutrientes (H de C, grasas y proteínas) y sus cantidades.
- 3 Disminución de los niveles de insulina ante ejercicio aeróbico vigoroso o de larga duración y durante el ayuno.



Dr. Richard Jacovenco
- Endocrinólogo
- Diabetólogo

Los alimentos que aumentan más las glicemias y por consiguiente la secreción de insulina son los hidratos de carbono (H de C), comenzando a aumentar a los pocos minutos de ingeridos.

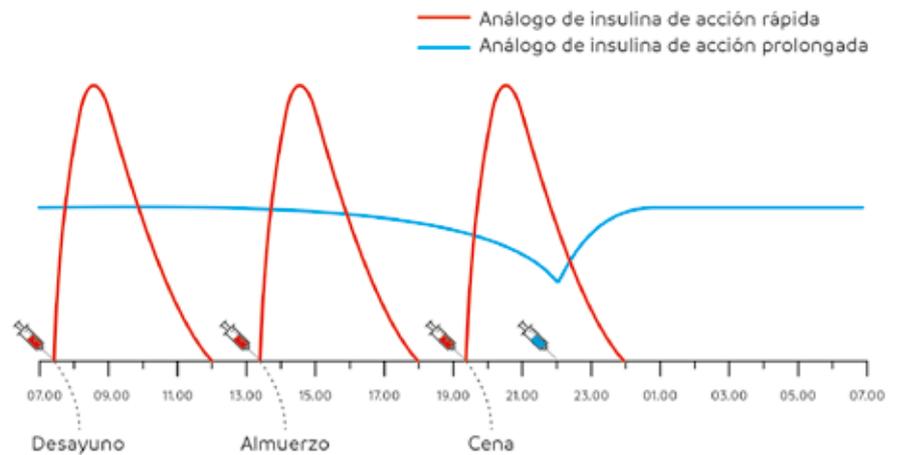
La ADA (Asociación Americana de diabetes) recomienda que las personas con DM1 deben realizar tratamiento intensificado, basal bolo o con infusor de insulina, con el objetivo primordial de conseguir la interacción más adecuada entre la insulina administrada, los hidratos de carbonos consumidos y el ejercicio a realizar. Para que los niveles de insulina y glicemias sean los más parecidos a la fisiología normal.



Tratamiento insulínico

En la DM1 se requiere de una insulina de acción prolongada que garantice un nivel de insulina basal, más las insulinas de acción rápida o ultrarrápida que se utilizan en bolo para cubrir la suba de las glicemias producidas por las comidas y/o para corregir glicemias elevadas. Por eso se habla

de tratamiento intensificado basal bolo ya que requiere múltiples inyecciones de insulina y múltiples controles con glicemias capilares que nos aportara información sobre el control del paciente y si la relación entre la insulina y los H de C ingeridos es correcta.



hablemos
de
salud



Canal 10
el canal uruguayo
Sábados 09:00 Hs.



Jueves 21:00 Hs.

Tel. 2347 4695 - Cel. 099 23 7944

El conteo de Hidratos de Carbono (HC)

Es un método que permite ajustar la dosis de insulina rápida según la cantidad de hidratos de carbono. De acuerdo a lo que el paciente haya decidido comer y en función de la relación HC/Insulina, él mismo decidirá cuánta insulina deberá aplicarse para cubrir la respuesta glucémica que va a consumir.

La relación HC/Insulina es propia de cada individuo y sus diferentes situaciones como actividad física, crecimiento, desarrollo, estrés, embarazo etc.

Por todos estos motivos la selección del paciente para la educación y puesta en práctica de este método es fundamental. Ya que requiere una educación permanente y progresiva, hasta que el paciente se sienta seguro para tomar decisiones en cuanto a lo que va a comer y la dosis de insulina correspondiente.

En primer lugar puede decirse que un requisito fundamental es la participación activa del paciente en su tratamiento y la adherencia al mismo al tratamiento. La persona con diabetes es protagonista y sujeto de acción en la aplicación del método de conteo de HC.

Por ese motivo en la educación el paciente debe;

- Identificar los alimentos fuentes de H de C
- Reconocer las cantidades de H de C de los alimentos

• Identificar el impacto de los alimentos, la insulina y el ejercicio sobre la glicemia.

• Registrar alimentos, cantidades, dosis de insulina, etc.

Para esto hay distintos listados de alimentos según cada país o cultura que muestran la cantidad de hidratos de carbonos según el alimento y sus cantidades, también debe aprender a lectura básica de etiquetas y reconocer porciones como tazas, platos, cuchara, cucharones etc.

Ejemplo de lista de alimentos

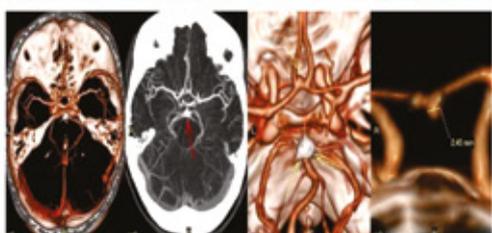
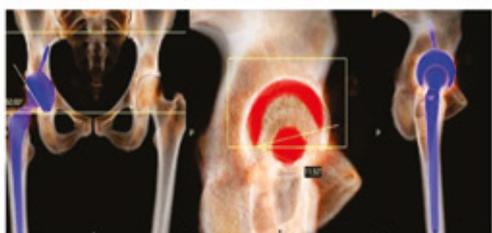
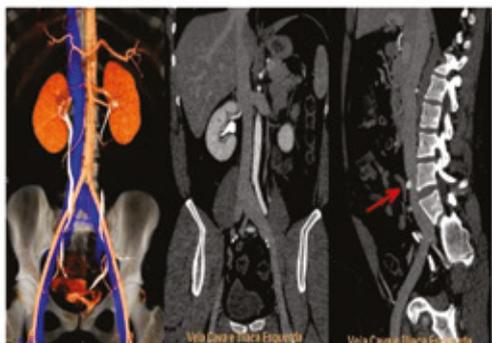
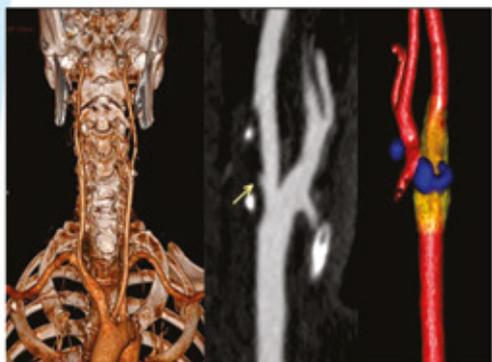
ALIMENTO	CANTIDAD en medidas caseras	CANTIDAD DE HC
Leche entera o descremada	1 taza = 200 cc	10 g
Yogur descremado con cereales	1 pote = 200 cc	22 g
Vegetales verdes crudos	1 plato hondo	3.5 g
Calabaza, zanahoria, remolacha	1 taza en cocido 1 taza en crudo	14 g 7 g
Papa, batata, choclo, mandioca	1 unidad chica = 100 g 1 unidad mediana = 200 g	20 g 40 g
Arroz blanco	1 pocillo de café en crudo ó 1 y ½ taza tipo té en cocido = 70 gr	50 g
Pizza (media masa)	2 porciones	47 g
Masa de tarta	1/8 con 2 tapas	25 g
Fruta chica (mandarina, kiwi)	1 unidad = 100-120 g	10 g
Fruta mediana (pera, manzana, naranja)	1 unidad = 200 gr	20 g
Banana, uva, higo	1 unidad chica = 90 – 100 gr	24 g
Pan francés	1 miñón = 30 g	18 g
Galletita de agua o salvado grande	1 unidad = 7 g	5 g
Sándwich de miga (j y q)	1 unidad = 45 gr	15 g

Los alimentos contienen nutrientes en distintas proporciones. Los nutrientes presentes en mayores cantidades son los hidratos de carbono (que se encuentran preferentemente en alimentos de origen vegetal, como cereales, harinas, legumbres y frutas), las proteínas (que encontramos en carnes, pescados, lácteos y huevos, y también en algunos vegetales como las legumbres) y las grasas (de origen vegetal o animal).

Los nutrientes que contamos en los diabéticos son los hidratos de carbono que son los que suben la glicemia en mayor medida y más rápida, aunque es hay enfatizar que estos constituyen igual el 50 % de los nutrientes de la dieta. Si es importante educar en cuanto a las cantidades, distribución y calidad, ya que dentro de los diferentes tipos de hidratos de carbono suben la glicemia de diferentes formas (algunos de forma más

rápida, otro de forma más prolongada).

Y como último paso y en los paciente diabéticos que dominan muy buen el conteo de los hidratos de carbono ya se está comenzando a implementar y tener en cuenta que las grasas y las proteínas también suben la glicemia aunque en menor medida y de forma mas lenta.



unimagem

Clínica de Ressonância Magnética
de Alto Campo

y



uromax
MEDICAL PLUS

enlazados en
importante acuerdo
para brindar más
y mejores servicios.

Acesse Exames pela Internet

unimagemrs.com.br



- Tomografia Computadorizada Multislice
- Ecocardiograma Bidimensional
- Cintilografia
- Ecografia 4d com Doppler colorido
- Biópsias
- Mamografia e Radiologia Digital

Agendamento:

Rua 13 de Maio, 442 | (55) 3242 4498 | 3243 2260

AV. Tamandaré, 2854 | (55) 3242 5007

 3242-4498



Dieta cetogénica: su repercusión en la salud

En la actualidad, existen diversos tratamientos dietéticos muy prometedores en cuanto a la pérdida de peso que están a la moda, en esta ocasión nos vamos a dirigir a la dieta cetogénica.

Particularmente, nos enfocaremos a describir cuales son los posibles riesgos y beneficios que puede proporcionarnos la dieta cetogénica. Este tipo de dieta, ha recibido mucha atención por su promesa de tratar al sobrepeso y a la obesidad a través del descenso rápido del peso corporal.

Sin embargo, el entusiasmo por sus beneficios potenciales excede la evidencia actual que respalda su uso para estas condiciones.

La dieta cetogénica o dieta ceto, surgió en popularidad después de una serie reciente de otras dietas bajas en carbohidratos, como las dietas Paleo y Atkins. Se caracteriza por alentar a los seguidores que renuncien a casi todos los carbohidratos, evitar el exceso de proteínas y consumir altos niveles de grasa (que generalmente exceden el 70% de las calorías consumidas), lo que resulta en la producción de cuerpos cetónicos o cetonas, dando el nombre así a la dieta.



Gonzalo Lluviera
- Magíster en Nutrición Clínica
- Especialista en Cirugía Bariátrica y Metabólica
- Diplomado en Diabetología



¿Es la dieta cetogénica la más efectiva para perder peso en relación a otras dietas?

En 15 estudios realizados con una duración de más de un año de seguimiento, los investigadores encontraron que la dieta cetogénica se asoció con una pérdida de peso de menos de un kilogramo adicional en comparación con las dietas altas en carbohidratos y bajas en grasas. Además, otros estudios demostraron que la gran pérdida de peso en poco tiempo, se asociaron a la pérdida de masa muscular y no a la grasa corporal; lo cual afectó negativamente en la salud de aquellos que se sometieron a este tratamiento.

¿SOBREPESO Y OBESIDAD?

BAJAR DE PESO ES POSIBLE!

Solución médica EFECTIVA a tu alcance.



**ENDOTERAPIA BARIÁTRICA
BALÓN INTRAGÁSTRICO**

- ✓ Sin Cirugías
- ✓ Indoloro
- ✓ Sin internación
- ✓ No altera la anatomía normal

COMUNICATE GRATIS Y AGENDA TU CONSULTA



0800 8027

UROMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA

U+
uromax
MEDICAL PLUS

www.uromax.com

Síguenos:   

 **092 194 700**



Las preguntas más destacadas son si es sostenible y si promueve la salud a largo plazo.

Hasta donde sabemos, ningún estudio ha evaluado las dietas cetogénicas para eventos cardiovasculares o mortalidad, aunque los estudios observacionales sobre dietas bajas en carbohidratos sugieren una mayor mortalidad por todas las causas.

¿Hay otros posibles beneficios de una dieta cetogénica?

Se ha promocionado con efectos favorables sobre los factores de riesgo cardiovasculares, mejorando los niveles de lípidos en sangre. Sin embargo, la evidencia sugiere que el “colesterol malo” (LDL) tiende a aumentar significativamente con una dieta cetogénica a pesar de la pérdida de peso.

Los posibles efectos adversos de este tipo de dieta, pueden variar relativamente desde una “gripe cetogénica” caracterizado por un período de inducción de fatiga, debilidad y trastornos gastrointestinales, hasta los menos comunes pero con ocurrencia más mortal como arritmias cardíacas por deficiencia de minerales como el selenio. Otros efectos adversos documentados incluyen nefro-

litiasis, estreñimiento, halitosis, calambres musculares, dolores de cabeza, diarrea, fracturas óseas, pancreatitis y múltiples deficiencias de vitaminas y minerales.

Sin embargo, el mayor riesgo de la dieta cetogénica puede ser el que más se pasa por alto: la prohibición de comer carbohidratos sin refinar y ricos en fibra. Los granos enteros, las frutas y las leguminosas son algunos de los alimentos más beneficiosos para la salud.

Éstos, no son los responsables de las epidemias de diabetes tipo 2 u obesidad, y su eliminación puede causar daño.

En más de 45 estudios prospectivos, los investigadores encontraron que la ingesta de granos integrales se asoció con una reducción en el riesgo de enfermedad coronaria, enfermedad cardiovascular, cáncer total y mortalidad por todas las causas.

Casi todos los expertos están de acuerdo en que deben evitarse los alimentos altamente procesados y ricos en carbohidratos refinados. La omisión de diferenciar carbohidratos refinados y sin refinar, pone en riesgo los numerosos beneficios para la salud que poseen los carbohidratos sin refinar.

Algunas de las poblaciones de mayor expectativa de vida, las llamadas comunidades de la Zona Azul (por ejemplo: Grecia, Japón), subsisten con una cifra en el con-

sumo de carbohidratos que supera el 50% de las calorías ingeridas a diario.

Aunque la dieta cetogénica ha atraído mucho la atención para el tratamiento del sobrepeso, la obesidad e inclusive para la diabetes tipo 2, la evidencia que respalda su uso es actualmente limitada y los riesgos potenciales de la dieta son reales. Los profesionales idóneos en la materia, como son los especialistas en nutrición, son los que deben evaluar cuidadosamente los beneficios y riesgos de este tipo de dietas y comunicarle al paciente de acuerdo con la evidencia científica y no caer en la tentación de la publicidad barata por parte del intrusismo no profesional que alienta a una mayor pérdida de peso en el menor tiempo posible con posibles consecuencias, y muchas de ellas irreversibles para la salud.

Por lo tanto, el mejor tratamiento nutricional es aquel que es adaptado a cada persona, en base a una adecuada valoración nutricional mediante métodos que permitan conocer la composición corporal.

Planteando expectativas reales mediante la planificación de un tratamiento dietético que incluya todos los nutrientes de forma balanceada, que permita asegurar una pérdida de peso de calidad y con el objetivo de mejorar el estado de salud evitando posibles riesgos.

Dra. Ana Epifanio
Gastroenterología / Endoscopia digestiva



U+ uromax
MEDICAL PLUS

📞 **0800 8027** LÍNEA GRATUITA

📱 **9 8413 - 9759** CELULAR BRASIL

VUELVE A SONREÍR Y A DISFRUTAR

La solución definitiva
a la eyaculación precoz.

COMUNICATE GRATIS AL...



0800 8027



UROMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA

www.uromax.com

Síguenos:   

 **092 194 700**

Experiencia Somática

Una mirada compasiva sobre el trauma y el estrés.

Mi abordaje terapéutico se apoya en dos métodos complementarios:

1 Experiencia Somática (Somatic Experiencing) desarrollado por el Dr. Peter Levine (EEUU) a partir de 1976.

Es un método focal de tratamiento del trauma y el estrés con un abordaje naturalista que hace énfasis en facilitar la regulación del Sistema Nervioso Autónomo (SNA) permitiendo descargar de manera modulada la activación fisiológica que subyace a los diversos síntomas del estrés y estrés postraumático (TEPT) entre otros.

El alivio de esta gran activación fisiológica permite restaurar el equilibrio y la resiliencia del Sistema Nervioso para procesar los recuerdos traumáticos a nivel de las emociones y los pensamientos.

La principal herramienta de Experiencia Somática (ES) es la “sensopercepción”: la capacidad de per-



Gisela Menni
- Terapeuta en Experiencia Somática
- Lic. en Sociología

cibir y rastrear las sensaciones físicas, debido a que éstas operan como organizadoras del trauma.

De este modo, se logra trabajar de forma eficaz con el nivel fisiológico para construir mayor tolerancia a sensaciones agradables y desagradables, generando así mayor resiliencia. Esto impacta en el bienestar para los demás niveles (emocional, cognitivo, relacional y conductual).

2 Modelo de Autorregulación Somática (MAS) desarrollado por Alexandre Duarte (Brasil)

Se trata de un abordaje basado en los principios de Experiencia Somática (y el aporte de otras disciplinas y terapias corporales) desarrollado para el trabajo con niños/as y adolescentes.



La Experiencia Somática considera que un trauma supone una situación que supera la capacidad de afrontamiento del individuo y constituye una amenaza para su integridad. Esta situación moviliza en la persona respuestas innatas de orientación y defensa, caracterizadas por una gran activación fisiológica (arousal). Dichas respuestas no pueden ser concluidas debido a la magnitud, intensidad y/o rapidez de los estímulos a los que la persona se ve sometida.

Debido al estado de gran activación, esta experiencia queda almacenada en la memoria de la persona como una “experiencia no digerida”. Luego de termina-

da la situación, los recuerdos de la misma tienden a revivirse más que a recordarse y el organismo mantiene un nivel de activación fisiológica alto asociado a estos recuerdos de forma consciente o no consciente.

Esto genera una serie de síntomas físicos y psicológicos conocidos como Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) que es uno de las situaciones más fuertes que sienten las personas y es caracterizado por:

- Irrupción disruptiva en la conciencia de recuerdos (imágenes y sensaciones) del evento traumático (re-experimentación: flashbacks, recuerdos intrusivos)
- La persona empieza a evitar entrar en contacto con estímulos que le hagan acuerdo de la experiencia traumática, para que las sensaciones e imágenes disruptivas no le aparezcan (EVITACION)
- Las respuestas innatas de orientación y defensa para las que el organismo se preparó pero logró concluir durante la situación traumática, continúan activas al nivel del Sistema Nervioso, generando variedad de sintomatología física y emocional (alteraciones en la activación fisiológica, generando reactividad, desregulación, etc)
- Los recuerdos “no digeridos” no pueden integrarse adecuadamente a la memoria y contrastarse con otros recuerdos. La persona vive en parte como si la situación to-

avía estuviera ocurriendo. Esto genera rigidez a nivel de emociones, pensamientos y sensaciones (alteraciones en creencias, emociones, patrones de activación)

- Los síntomas del TEPT pueden experimentarse también al ser testigos de un evento traumático ocurrido a otros; en este caso hablamos de traumatización secundaria.
- También pueden experimentarse al estar en contacto con el sufrimiento de las víctimas, el relato, la congoja; en este caso hablamos de traumatización vicaria (característica observada en personas que trabajan en asistencia a las víctimas).

Estos síntomas pueden ser más leves, presentarse varios juntos o solo algunos, pero no por eso son menos importantes de atender dado que afecta la vida de las personas, limitando su bienestar y condicionando sus relacionamientos.

¿En qué situaciones es útil la ES?

Es muy efectivo para el estrés, estrés postraumático, accidentes, ahogo, intervenciones quirúrgicas, problemas apego, disfunciones sexuales, situaciones de violencia, abusos (físico, psicológico, sexual), síndromes (asma, migrañas, fibromialgia).



Atilio Paiva 396
Tel.: 4622 9563

RECUPERE SU SALUD SEXUAL

Trabajamos día a día
para innovar y brindarles
un servicio de excelencia.

COMUNICATE GRATIS AL...

 **0800 8027**



ONDAS DE CHOQUE

BAJA INTENSIDAD

- Indoloro
- Efectivo
- Ambulatorio
- Seguro



UROMAX
CLÍNICA URO/SEXOLÓGICA

www.uromax.com

Síguenos:   

 **092 194 700**