



12 5

PRENSA & COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

Reporte febrero 2021



ASOCIACION ARGENTINA DE
MEDICINA RESPIRATORIA

RESUMEN PRENSA



60
PUBLICACIONES
TOTALES



12 millones
PERSONAS
ALCANZADAS



1
COMUNICADO
DE PRENSA



7 millones
VAP*

***Valor Aproximado Publicitario:** Criterio cuantitativo que mide el espacio en centímetros/píxeles o el tiempo en minutos/bloques que le asignó un medio a nuestra información de prensa, con el objetivo de estimar el costo que ese espacio tiene para ese mismo medio en términos de pauta publicitaria.

ACCIONES

PRENSA

Artículos difundidos

- Vivir con tapabocas ¿qué pasa con la sensación de falta de aire?
- **Gestiones**
- **Ámbito Financiero.** Entrevista al Dr. Alejandro Chirino. Tema: enfermedades respiratorias en 2020.
- **Red 101 de Mendoza.** Entrevista al Dr. Walter Mattarucco. Tema: Barbijo y falta de aire.
- **Radio 99.9 de Mar del Plata.** Entrevista al Dr. Walter Mattarucco. Tema: Barbijo y falta de aire.
- **Canal IP, programa IP Noticias.** Entrevista a la Dra. Ana Patané. Tema: Día Mundial Contra el Cáncer.
- **Canal de la Ciudad.** Entrevista a la Dra. Ana Patané. Tema: Día Mundial Contra el Cáncer.
- **Canal UCL LATAM.** Entrevista al Dr. Sebastián Lamot. Tema: Día Mundial Contra el Cáncer.

ACCIONES

PRENSA

- **Red 101 de Mendoza.** Entrevista a la Dra. Ana Patané.
Tema: Día Mundial Contra el Cáncer.
- **Diario Hoy de La Plata.** Entrevista al Dr. Claudio Martín.
Tema: Día Mundial Contra el Cáncer.
- **Canal de la Ciudad.** Entrevista al Dr. Walter Mattarucco.
Tema: Barbijo y falta de aire.



REPERCUSIONES DESTACADAS

Canal UCL LATAM
Entrevista al Dr. Sebastián Lamot
Tema: Día Mundial Contra el Cáncer



[VER NOTA COMPLETA](#)

Canal de la Ciudad
Entrevista a la Dra. Ana Patané
Tema: Día Mundial Contra el Cáncer



[VER NOTA COMPLETA](#)

Pandemia

Guía sobre anticuerpos contra el coronavirus: qué son, cuánto duran y más respuestas

Ocho preguntas frecuentes sobre los anticuerpos, pieza clave del “ejército” que enfrenta al virus.



En Argentina se dispara la demanda de test de anticuerpos. Foto DPA.



Vanesa López



17/02/2021 6:01 | Clarín.com Buena Vida | Actualizado al 17/02/2021 6:01

[VER NOTA COMPLETA](#)

25/02/2021 OPINIÓN

Vivir con tapabocas ¿qué pasa con la sensación de falta de aire?

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de Covid 9 y a esta altura de la pandemia nadie duda de su utilidad y necesidad pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina, como la sensación de falta de aire. Al respecto opinó para Télam el Dr. Walter Mattarucco, coordinador de la Sección Inmunología y Enfermedades Obstructivas de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria.



Por Walter Mattarucco

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de Covid-19 al reducir las gotas respiratorias que se lanzan al aire cuando respiramos, hablamos, reímos, estornudamos o tosemos. A esta altura de la pandemia nadie duda de su utilidad y necesidad pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina, como la sensación de falta de aire.

El barbijo puede generar alteraciones en la respiración normal dado que genera resistencia a la entrada y salida de aire y, como consecuencia, la concientización de la propia respiración. Esto sucede sobre todo en algunas actividades que implican movimientos múltiples, como por ejemplo cargar bolsas, hablar caminando o subir escaleras, que seguramente todos hemos experimentado alguna vez.

La cuestión se pone peor cuando se trata de pacientes con enfermedades del aparato respiratorio, cardiovasculares o neuromusculares (incluyendo a aquellos que no hubieren sufrido este síntoma previamente). Utilizar el tapabocas puede transformar su respiración, hasta ese momento "inconsciente" en una actividad laboriosa, ruidosa y consciente. Esta experiencia desfavorable genera no sólo alarma, sino también efectos psicológicos que van más allá de la severidad de la enfermedad y afectan la calidad de vida de la persona que la padece.

Esta experiencia multidimensional negativa -denominada disnea- alcanza su máxima expresión en pacientes con disnea previa al uso del barbijo, que no pudo ser mejorada por los tratamientos médicos para su patología. Hablamos de enfermedades como Asma, EPOC, patologías intersticiales e insuficiencia cardíaca en sus grados más severos.

Esta situación transforma a la dificultad respiratoria en algo permanente, angustiante y además "invisible", impactando negativamente en la vida diaria. En algunos casos este síntoma es pasado por alto y no investigado en profundidad debido a que no es apreciado en todas sus dimensiones en el momento de la consulta, lo que genera aún más desesperación.

Por otro lado, cualquier persona sana puede sentir en forma leve dicha concientización de su respiración con algunas actividades diarias, como estar en espacios cerrados o hablar caminando, si está usando un tapabocas. De todas formas, se recomienda prestar atención a los pacientes que sin tener un diagnóstico preciso de enfermedad respiratoria o cardiovascular refieren disnea con el uso del tapabocas o barbijo, así como realizar el mini experimento de hacer alguna actividad de la vida diaria con este elemento colocado.

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

CIUDADANOS • TAPABOCAS

Vivir con tapabocas: ¿qué pasa con la sensación de falta de aire?

El barbijo puede generar alteraciones en la respiración normal dado que genera resistencia a la entrada y salida de aire.



Pandemia. El uso de barbijos no reemplaza el distanciamiento social ni el lavado de manos. (Archivo/LaVoz)

AGENCIA TÉLAM / ESPECIAL *
Jueves 25 de febrero de 2021 - 15:18

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de [Covid-19](#) al reducir las gotas respiratorias que se lanzan al aire cuando respiramos, hablamos, reímos, estornudamos o tosemos. A esta altura de la pandemia nadie duda de su utilidad y necesidad pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina, como la sensación de falta de aire.

El barbijo puede generar alteraciones en la respiración normal dado que genera resistencia a la entrada y salida de aire y, como consecuencia, la concientización de la propia respiración. Esto sucede sobre todo en algunas actividades que implican movimientos múltiples, como por ejemplo cargar bolsas, hablar caminando o subir escaleras, que seguramente todos hemos experimentado alguna vez.

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

Opinión 25 de febrero de 2021

Vivir con tapabocas ¿qué pasa con la sensación de falta de aire?



Por **Walter Mattarucco**

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de Covid-19 al reducir las gotas respiratorias que se lanzan al aire cuando respiramos, hablamos, reímos, estornudamos o tosemos. A esta altura de la pandemia nadie duda de su utilidad y necesidad pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina, como la sensación de falta de aire.

[VER NOTA COMPLETA](#)

LAS OTRAS CONSECUENCIAS DEL HÁBITO DE FUMAR

Tendencias

El humo en casa, todo lo que queda tras la última pitada

Especialistas advierten que las sustancias tóxicas del cigarrillo permanecen en muebles, alfombras y juguetes por meses, pasan de una habitación a otra y no son eliminadas con la ventilación

En estas épocas de pandemia, es común que cualquier persona al regresar a su hogar tome medidas de prevención frente al coronavirus, utilizando alcohol en gel, barbijos y todas las medidas ya conocidas de higiene. Sin embargo, muchos se preguntan si cuando un familiar fumador sale a fumar un cigarrillo, se toma luego una ducha y lava toda su ropa. La respuesta es que eso es bastante improbable, ya que muchos no saben que esa persona está ingresando humo de tercera mano a su hogar, y poniendo en riesgo la salud, especialmente, de los más pequeños de la casa.

Es en este marco que la Defensoría del Pueblo bonaerense puso en marcha una campaña de prevención denominada "Converti Tu Hogar en un ambiente 100% libre de humo", que busca concientizar sobre los riesgos del humo de tabaco que queda en el ambiente de los hogares y permanece después de haber apagado un cigarrillo, en una iniciativa que fue elaborada con el asesoramiento técnico del Programa Provincial de Control de Tabaco, dependiente de la Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud bonaerense.

En la misma, se advierte sobre los riesgos de fumar dentro del hogar, al considerar que las sustancias tóxicas permanecen en muebles, alfombras y juguetes durante meses, pasan de una habitación a otra, y no son eliminadas por aparatos de ventilación o aire acondicionado.

"Apuntamos a concientizar sobre los riesgos del humo de tabaco de primera mano que inhalan directamente los fumadores -señaló el Defensor adjunto bonaerense, Walter Martello- el de segunda mano que respiran los no fumadores, y el de tercera mano, el de menor conocimiento en la población, que queda en el ambiente de los hogares y

permanece después de haber apagado el cigarrillo, pudiendo ser muy perjudicial especialmente para niños y personas de la tercera edad".

La razón de la campaña surge tras un estudio realizado por el Observatorio de Adicciones y Consumo Problemáticos del organismo, que determinó que el 5% de los consultados incrementó el uso de sustancias durante el confinamiento, de los cuales el 30,8% dijo haber aumentado el consumo de tabaco. Pero también, a partir del relevamiento, "se viene advirtiendo un incremento del consumo de tabaco en los hogares de la provincia de Buenos Aires producto de la pandemia COVID-19, lo que constituye un importante factor de riesgo para fumadores activos y pasivos".

"El humo ambiental de tabaco es una fuente muy extendida de mortalidad"

En este sentido, los especialistas del Observatorio bonaerense sostienen que "en el contexto de pandemia que vive la Argentina, es necesario redoblar esfuerzos" en la lucha contra el tabaquismo, al considerar que casi el 20% de los fallecidos por COVID-19 registraban factores de riesgos preexistentes por haber sido fumadores, ex fumadores, o padecer la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).

Otra de las observaciones realizadas por el organismo apuntan a que las estadísticas oficiales muestran que en 1 de cada 4 hogares se registra exposición al Humo Ambiental de Tabaco (HAT), siendo el principal ámbito de consumo después de los lugares de trabajo, los bares y los restaurantes.

"El humo ambiental de tabaco -advirtió la Defensoría del Pueblo bonaerense- es una fuente muy extendida de mortalidad, morbilidad y discapacidad. El HAT, también llamado humo de segunda mano o humo ajeno, es la mezcla del que exhala el fumador (humo primario) y el que emana el cigarrillo encendido (humo secundario). Una de cada 4 personas están expuestas en sus hogares al humo ambiental, y 1 de cada 5 en sus lugares de trabajo, bares o restaurantes.

En la Argentina, la reducción del tabaquismo no ha sido tan significativa como la registrada en otras naciones, y el impacto es mayor en los grupos sociales más vulnerables, como niños y adolescentes".

"Los recién nacidos, lactantes y niños menores de 2 años -señalaron los especialistas del Observatorio- son más vulnerables porque tienen el aparato respiratorio y el sistema inmunológico en proceso de maduración, por lo que su organismo es incapaz de atenuar los daños de los agentes tóxicos del humo".

"Por todo esto -remarcó Martello- es necesario modificar la ley que regula la publicidad, promoción y consumo



Un riesgo para todos

De acuerdo con la 4ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, durante el lapso de casi 10 años, descendió de forma significativa (un 25%) el hábito de fumar en restaurantes y también en el ámbito laboral. Sin embargo, en los hogares solamente bajó el 8,8%, lo que representa un potencial daño no solo para el fumador, sino para todas las personas que viven en ese hogar.

"Ya de por sí explica el doctor Mario Virgolini, asesor del Ministerio de Salud: un cigarrillo desprende unas siete mil sustancias tóxicas, y ahora se agrega el peligro del coronavirus, porque al ingresar al pulmón del fumador disminuye la función inmune del pulmón y, al mismo tiempo, se generan daños en las vías respiratorias superiores haciéndolo más susceptible a la gravedad de los daños que puede causar la COVID-19. Y al daño que el cigarrillo genera en el fumador, se agrega que sea un vínculo de transmisión, porque

normalmente el fumador, al exhalar el humo, lo hace con más fuerza que en la respiración normal, se tiene que sacar el barbijito, y eso hace que las gotas pequeñas de saliva presentes en el humo, puedan llegar a otras personas".

Por su parte, Oscar Torres, presidente de la Asociación Argentina de Hemoterapia e Inmunohematología, destacó que "fumar cualquier tipo de tabaco reduce la capacidad pulmonar, conlleva un mayor riesgo de sufrir afecciones pulmonares graves y puede aumentar la gravedad de enfermedades respiratorias. En definitiva, el tabaquismo deteriora la función pulmonar y dificulta que el cuerpo luche contra los coronavirus y otras afecciones respiratorias".

Es así que para evitar daños propios y a terceros, la primera recomendación es abandonar el hábito, pero para quien sigue consumiendo los especialistas sugieren extremar las medidas de higiene personal, con lavado de manos previo y

posterior a la manipulación de los productos y utensilios empleados durante el acto de fumar.

Finalmente, y con respecto al coronavirus, desde la Dirección Nacional de Abordaje Integral de las enfermedades no transmisibles del Ministerio de Salud, se recordó que los fumadores tienen un 50% más de peligro de agravar su cuadro durante la enfermedad, e incluso corren mayor riesgo de muerte.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que "abandonar el hábito de fumar ayuda a los pulmones y corazón a funcionar mejor desde el mismo momento en que se dejan de consumir estos productos. Porque a los 20 minutos de dejar de fumar se reducen la tensión arterial y la frecuencia cardíaca elevadas; a las 12 horas, el nivel de monóxido de carbono en el torrente sanguíneo vuelve a la normalidad; entre las 2-12 semanas mejoran la circulación y la función pulmonar, y a los 1-9 meses se reducen la tos y la disnea".

mo de los productos elaborados con tabaco, para prevenir los daños que produce el tabaquismo, y detallar lugares frecuentemente concurridos por este grupo poblacional, como espacios de recreación cerrados, lugares destinados a la actividad de niños, y espacios culturales y deportivos habilitados para eventos públicos".

EL HUMO DE TERCERA MANO

"El humo de primera mano -explica la doctora Ana María Balanzat, médica pediatra neumonóloga y miembro de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria- es aquel inhalado por el fumador, que genera un daño local, en las vías aéreas, y también general, en función de su absorción por forma sistémica. El humo de segunda mano, por su parte, es la suma del humo exhalado por el fumador más

el producto de combustión de la colilla de cigarrillo, que contiene más de 69 partículas tóxicas cancerígenas, metales pesados y otras sustancias. Pero el humo de tercera mano, corresponde a todas las partículas provenientes del humo de segunda mano a las cuales se le suman otras generadas mediante reacciones químicas entre la nicotina exhalada y productos del aire ambiental que se depositan en todas las superficies de los ambientes donde hubo

tabaquistas".

"Y los niños -añade la especialista- son la población más vulnerable a este humo de tercera mano, porque suelen gatear o sentarse en el piso, tocan todo y se llevan las manos a la boca. Cuando un niño abraza a una persona tabaquista, inhala y absorbe partículas del humo de tercera mano adheridas a la ropa, piel y pelo del fumador".

En la Argentina, la reducción del tabaquismo no ha sido tan significativa

Entre los daños a los que están expuestos los niños frente al humo de segunda y tercera mano, los integrantes de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria señalan la mayor prevalencia de muerte súbita, sabiendo que cuando los lactantes duermen boca arriba y viven en casas absolutamente libres de humo de cigarrillo disminuye significativamente el riesgo de muerte súbita; más dificultades a nivel escolar que también se asocian con trastornos de conducta, ya que son chicos más irritables y excitados, más hiperactivos y agresivos; mayor prevalencia de enfermedades oncológicas, especialmente leucemia, y mayor cantidad de caries, entre otras enfermedades. También mayor frecuencia y severidad de infecciones respiratorias por neumono-

niás y bronquiolitis con mayor riesgo de ingresar a terapia intensiva; mayor prevalencia de otitis y rinosinusal; mayor cantidad de enfermedades alérgicas tanto a nivel de la piel como a nivel respiratorio y, en el caso de los chicos con asma, se dificulta controlar la enfermedad, presentan más síntomas, requieren mayor cantidad de corticoides y, en general, el tratamiento controlador es menos eficaz.

"El tema es complejo -destaca la doctora Balanzat- porque el humo de tercera mano persiste más de 19 meses en la ropa, las telas y las distintas superficies cercanas donde una persona ha fumado, y se ha demostrado que la cantidad de cotinina -una sustancia derivada de la nicotina que se utiliza para medir la exposición al humo activo y, sobre todo, al pasivo- en orina de niños cuyos padres no son fumadores es muchísimo menor que en el caso de padres fumadores. A su vez, la diferencia en casos de niños con padres que aseguraban fumar exclusivamente afuera versus aquellos que confesaban fumar dentro de casa, fue escasamente menor".

"En lo que va de la pandemia -concluyó la especialista- modificamos los hábitos de limpieza, y hacemos nuestro mayor esfuerzo para evitar el ingreso del virus a nuestros hogares. Sin embargo, existe otro enemigo que podemos estar ingresando nosotros mismos, por lo que una campera colgada en el perchero que pertenezca a un fumador, está dejando en ese ambiente humo de tercera mano que puede afectar al resto del núcleo familiar, especialmente a los más pequeños".



Opinión.

EL DIRECTORIO

FUNDADOR
Enrique Julio,
 el 1 de agosto de 1898

DIRECTOR
Gustavo Fabián Elías

La Nueva, es una publicación
 propiedad de
Diario La Nueva S.R.L.

Dirección y administración Rodríguez 55
 (B8000 HSA) Bahía Blanca, Buenos Aires.
 Teléfonos: (0291) 459-0000 y
 líneas rotativas / Facsimil: 459-0001

Redacción info@lanueva.com

Administración administracion@lanueva.com

Publicidad aviso@lanueva.com

www.lanueva.com

CON LAS FORMAS DEL AYER. **Por Mario Minervino** / mminervino@lanueva.com

Inauguran el Garage Americano

Hace 57 años, en enero de 1963, se inauguró en Fitz Roy 34 el primer edificio de cocheras de Bahía Blanca, una "extraordinaria representación una definitiva protección para su automóvil".

El edificio se presentaba como "un mundo aparte", desde la puerta de entrada hasta la cochera, pasando por sus amplias playas y automáticas rampas-guías, donde se podía maniobrar "suave y exacto" evitando roces, abolladuras, movimiento de motor en frío, aglomeraciones y

otros riesgos. Ofrecía además servicio de agua en todos los pisos, sala de espera y toilette para damas y caballeros, ascensor, sistema de ventilación, servicio de entrega a domicilio en cualquier hora del día y noche y una moderna estación de servicio de mecánica ligera.

La obra se había comenzado a construir en mayo de 1961 con el nombre de Garage Americano como respuesta al importante crecimiento del parque automotor, y aprovechando que las normas vigentes no exigían a quienes construían edificios en altura dotarlos de cocheras propias. En la década del 60, la demanda de superficies cubiertas destinadas a guardar los vehículos creció de manera notable.

En ese contexto, surgió este emprendimiento de Fitz Roy 34, el

"monumental Garage Americano", que venía a resolver el problema de la falta de espacios en las residencias particulares, propiedades horizontales y comercios, con el aporte de 200 cocheras individuales con placares.

El emprendimiento era iniciativa de la firma Bagef SRL, con oficinas en Vicente López 190. El diseño del edificio era del arquitecto Mario De Angelis.

"Compre ahora, evite dejar su coche a la intemperie. Durante el mes de junio, mantendremos los precios sin aumento", señaló la publicidad.

Tipología singular dentro de la ciudad, los edificios de cocheras se cuentan hoy con los dedos de una mano, pese a ser cada día más demandados.

OTRAS VOCES. **Por Dr. Gustavo Douglas Nazareno** / Agencia Télam

¿Por qué circula el Covid-19 en verano?

Si bien los virus respiratorios circulan fundamentalmente en la época fría del año, también lo hacen en verano. Tal es el caso del coronavirus pandémico SARS-COV-2 que, además, ha mostrado algunas características particulares en su comportamiento, por lo que continuará produciendo infecciones durante los meses venideros, aunque las temperaturas sean elevadas.

En general los virus respiratorios pueden transmitirse cuando una persona enferma tose, estornuda o habla emitiendo pequeñas gotitas que alcanzan a otra persona situada a una distancia corta (en general a no más de 2 metros). El contagio también puede darse, aunque en menor medida, al tocar superficies u objetos contaminados.

Se ha determinado, además, que el coronavirus pandémico puede permanecer suspendido en el aire, sobre todo en ambientes interiores, un tiempo variable dependiendo de la ventilación del lugar, del tamaño del recinto y la cantidad de personas. Esto se conoce como transmisión por "partículas aerosolizadas". Esta vía de contagio puede afectar a personas que estén alejadas del enfermo o inclusive producirse luego de que la persona infectada abandone el lugar.

Si bien el verano se asocia con condiciones en las que la transmi-

sión de procesos virales respiratorios es menos frecuente, hay ciertas circunstancias que pueden favorecerlas:

- Permanecer mucho tiempo en ambientes públicos con aire acondicionado: algunos sistemas ayudan a la recirculación de aire, lo que sumado a la falta de ventilación natural puede favorecer el contagio. Esta vía de transmisión podría minimizarse mediante la colocación de filtros especiales en los equipos de refrigeración (filtros HEPA), o ventilando en forma periódica o permanente el lugar. También es importante mantener el aire a una temperatura adecuada, porque exponerse a una diferencia mayor a 10°C entre exterior e interior puede afectar los mecanismos de defensa de las vías aéreas.

- Situaciones de estrés excesivo: diferentes circunstancias propias de la finalización del año pueden generar una carga adicional de estrés que afecta el sistema inmunológico, lo

que hace que la persona esté más propensa a contraer una infección respiratoria o a que ésta tenga una evolución más grave.

- Hacer repentinamente actividad física demasiado exigente: motivados por las condiciones climáticas muchos eligen esta opción en verano. Si bien el ejercicio físico es beneficioso, iniciar actividad física exigente en forma abrupta (sobre todo luego del confinamiento) también puede debilitar el sistema inmune.

- Viajar: En el transporte público de larga distancia, donde se comparte un espacio cerrado y reducido durante varias horas con muchas personas, es posible contagiarse de otros pasajeros que podrían estar enfermos. El sistema de circulación de aire en los aviones hace que sea bastante menos probable el contagio que en los transportes terrestres. -- Ambientes super contagiosos: algunos recintos como bares, restaurantes o discotecas, que generalmente tienen mucha actividad en época de verano, pueden ser potencialmente ambientes "super contagiosos" ya que pueden reunir las condiciones necesarias para los contagios a través de partículas aerosolizadas.

(*) Médico, excoordinador de la Sección Neumología Clínica y Medicina Crítica de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria.

La natural relajación en las vacaciones de las medidas de cuidado personal pueden adelantar la ocurrencia de una "segunda ola".

Editorial

Conectate a lanueva.com/opinion
 seguinos via Twitter en @lanuewaweb

El año de la pandemia y el final de Maradona

En un 2020 signado por una crisis sin precedentes, la muerte de Diego fue de las pocas noticias que lograron eclipsar el tema del coronavirus.

SE TERMINÓ 2020. El año de la pandemia. Será difícil recordarlo de otro modo.

EL PLANETA entero obligado a ensayar medidas que no se verificaban desde hace un siglo, como la cuarentena global, la imposición del aislamiento y el cierre de cientos de actividades.

EL CORONAVIRUS infectó unas 80 millones de personas, esto es el 1,04% de la población mundial.

DE ESA cantidad de contagiados, el 2,1% --1,7 millones-- falleció por la enfermedad.

2020 SE acabó con la vacuna que pondrá fin a la pandemia. 2021 seguramente mantendrá durante varios meses los efectos del virus pero poco a poco el mundo recuperará su funcionamiento, "la nueva normalidad".

LA PERSPECTIVA de la historia juzgará si las medidas tomadas por los distintos países fueron las adecuadas, si se exageró o no en la gravedad de la situación, si las consecuencias sanitarias, sociales, económicas, laborales, educativas --entre tantas-- fueron razonables.

LA ARGENTINA tuvo su propia historia, con su habitual cuota de triunfalismo --ser los mejores del mundo en cuanto a las medidas--, hasta terminar como un modelo de cuarentenas interminables.

EN NUESTRO país el año se cerró además con el fallecimiento de Diego Armando Maradona, cuya figura excede este espacio para dar cuenta de su vida o analizar por qué su muerte generó una despedida jamás vista antes en todo el planeta.

LO CIERTO es que su partida puso punto final a una vida única.

UN TALENTOSO del fútbol, seguramente el mejor de la historia, cuya conducta privada excedió todos los marcos imaginables.

MURIÓ SOLO, en una casa desconocida, sin sus seres queridos, devastado su organismo por una vida cargada de excesos.

PARA COLMO de males, la autopsia exigió quitarle el corazón. Una de las conclusiones del estudio es que ese órgano tenía el doble de tamaño que el de una persona normal.

LO CUAL no sorprende y explica una manera de sentir. Para bien y para mal.

ENFOQUE 03-02-2021

Cáncer de pulmón, principal causa de muerte por cáncer en Argentina



Por:
Daniela Mascaro



El Cáncer es una enfermedad que se cobra 9.000 vidas argentinas al año. La prevención es clave para combatirlo

Cada año se diagnostican en el mundo 14 millones de casos de cáncer nuevos y 8,2 millones de muertes, 25% de las cuales son atribuibles al cáncer de pulmón. En nuestro país, se calcula que el cáncer de pulmón se cobra 9.000 vidas al año. Muchos de estos casos podrían ser prevenidos.

El cáncer de pulmón es una enfermedad maligna que puede localizarse en el tejido pulmonar propiamente dicho, en el interior de los bronquios, o en ambos sitios. Representa actualmente una epidemia mundial y es la primera causa de muerte oncológica en nuestro país. Por este motivo, mañana, 4 de febrero, se conmemora el Día Mundial Contra el Cáncer.

[**VER NOTA COMPLETA**](#)

Vivir con tapabocas: ¿qué pasa con la sensación de falta de aire?

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de Covid-19 al reducir las gotas respiratorias que se lanzan al aire cuando respiramos.



Vivir con tapabocas: ¿Qué pasa con la sensación de falta de aire?

25 de Febrero de 2021



Por Dr. Walter Mattarucco (MN 80161), coordinador de la Sección Inmunología y Enfermedades Obstructivas de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria.

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de Covid-19 al reducir las gotas respiratorias que se lanzan al aire cuando respiramos, hablamos, reímos, estornudamos o tosemos. A esta altura de la pandemia nadie duda de su utilidad y necesidad pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina, como la sensación de falta de aire.

[VER NOTA COMPLETA](#)

SOCIEDAD

LA VIDA EN LA "NUEVA NORMALIDAD"

El uso de barbijo puede alertar de una dificultad respiratoria

Neumólogos recomiendan prestar atención a los pacientes que sin un diagnóstico de enfermedad respiratoria o cardiovascular sufren disnea al manejarse con el tapabocas

Aunque el uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación del Covid reduciendo los aerosoles que emitimos al hablar, respirar, reírnos, estornudar o toser, su uso puede traer aparejado dificultades para sostener un ritmo de respiración normal. Y si bien éstas son esperables cuando se realizan actividades que exigen cierto esfuerzo, también pueden indicar la presencia de una patología no detectada, advierten desde la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria a través de un informe donde recomiendan estar atentos a este tipo de situación y consultar a un profesional.

"El barbijo puede generar alteraciones en la respiración normal dado que genera resistencia a la entrada y salida de aire y, como consecuencia, la concientización de la propia respiración. Esto sucede sobre todo en algunas actividades que impliquen movimientos múltiples, como por ejemplo cargar bolsas, hablar caminando o subir escaleras, que seguramente todos hemos experimentado alguna vez. La cuestión se pone peor cuando se trata de pacientes con enfermedades del aparato respiratorio, cardiovasculares o neuromusculares (incluyendo a aquellos que no hubieran sufrido este síntoma previamente). En estos casos, utilizar el tapabocas puede transformar su respiración, hasta ese momento inconsciente en una actividad laboriosa, ruidosa y consciente. Se trata de una experiencia desfavorable que no sólo genera alarma sino también efectos psicológicos que van más allá de la severidad de la enfermedad y afectan la calidad de vida de la persona que la padece", explican desde la Asociación.

Conocida técnicamente como "disnea", "esta experiencia negati-



Un indicador sutil al que conviene prestar atención

Si bien cualquier persona sana puede sentir cierta dificultad para respirar con el tapabocas puesto durante actividades que requieren cierto esfuerzo, a veces esta dificultad puede indicar alguna patología no diagnosticada, por lo cual conviene consultar a un profesional

va alcanza su máxima expresión en pacientes con disnea previa al uso del barbijo, que no pudo ser mejorada por los tratamientos médicos para su patología, como es el caso de asma, EPOC, patologías intersticiales e insuficiencia cardíaca en sus grados de mayor severidad", explica el doctor Walter Mattarucco, coordinador de la Sección Inmunología y Enfermedades Obstructivas de la entidad.

Si bien al estar usando un tapabocas cualquier persona sana puede sentir en forma leve dicha concientización de su respiración con algunas actividades diarias como estar en espacios cerrados o hablar caminando, desde la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria

recomiendan prestar atención a los pacientes que sin tener un diagnóstico preciso de enfermedad respiratoria o cardiovascular refieren disnea con su utilización.

"Es importante aclarar que esta sensación tiene sus orígenes en la resistencia que pone el tapabocas en la entrada y salida del aire, tanto por la boca como por la nariz. Debido a esta resistencia el síntoma puede aparecer en individuos que tengan algún tipo de obstrucción a nivel nasal (rinitis, rinosinusitis, tabique desviado) y la desconozcan. Es por eso que alertamos para que eventualmente realicen una consulta para descartar patologías que pueden resolverse con mínimas intervenciones", dice Mattarucco.

"Si uno siente dificultad respiratoria con el uso del tapabocas y no tiene antecedentes clínicos, una consulta podría ayudarlo y en aquellos pacientes con diagnóstico de enfermedades que podrían generar dificultad respiratoria se debe evaluar un eventual empeoramiento o complicación", señala el profesional.

Finalmente, en el caso de las personas en las que este padecimiento empeora sobre el ya establecido, los especialistas recomiendan "usar un barbijo quirúrgico en lugar de tela o de algodón". "También puede ser útil pausar los movimientos y respirar lentamente", indican desde la entidad profesional.

CONTAGIOS EN DESCENSO

Reportaron 4.245 casos de coronavirus ayer en el país

Otras 48 personas murieron y 4.245 fueron reportadas con coronavirus ayer en la Argentina, con lo que suman 50.236 los fallecidos y 2.025.798 los contagiados desde el inicio de la pandemia, informó el Ministerio de Salud de la Nación.

Si bien la cifra de nuevos diagnósticos ha venido disminuyendo no así la demanda de camas de terapia intensiva. Las autoridades sanitarias indicaron ayer que eran 3.547 los internados en unidades de cuidados especiales, lo que representa un porcentaje de plazas del 59,9% en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) y del 54,6% a nivel nacional.

Como se detalló en el reporte oficial, un 52,93% de los diagnosticados de ayer corresponden a la Ciudad y a la provincia de Buenos Aires. Y del total de casos registrados hasta el momento en Argentina, 1.827.118 (el 90,18%) ya recibieron el alta médica y 148.444 se encuentran cursando la enfermedad.

El Ministerio de Salud indicó que en las últimas 24 horas se realizaron 41.673 tests y desde el inicio del brote contabilizan 6.835.470 las pruebas diagnósticas para esta enfermedad, lo que equivale a 151.899 muestras por millón de habitantes

FUE DECLARADA LA EPIDEMIA

Buscan frenar un rebrote de Ébola en Guinea

La Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció ayer que desplegará "rápidamente" los medios, entre ellos dosis de vacunas, para ayudar a Guinea a enfrentar el rebrote de la epidemia de fiebre hemorrágica de Ébola.

Guinea se encuentra de nuevo en "situación de epidemia" de Ébola, tras la aparición estos últimos días en el suroeste del país de siete casos, tres de ellos mortales. Informaron ayer las autoridades sanitarias del país. Se trata de las primeras muertes por esa enfermedad registradas desde 2016.

"El arsenal es hoy en día mucho más extenso y tenemos que aprovecharlo para poder contener esta situación lo más rápido posible", adelantaron desde la Organización Mundial de la Salud.

"La OMS está en alerta a todos los niveles: a nivel de la sede y en relación con el fabricante (de vacunas), para que las dosis necesarias sean puestas a disposición lo más rápidamente posible para ayudar", detallaron desde el organismo internacional.

El virus del Ébola, que provoca fiebre alta, dolor de cabeza, vómitos y diarrea, fue identificado por primera vez en Zaire, actual República Democrática del Congo, en 1976.

SE CONMEMORA HOY EL DÍA MUNDIAL DE LUCHA CONTRA LA ENFERMEDAD

Más de mil niños son diagnosticados con cáncer cada año en la Argentina

Unos 1.340 niños son diagnosticados con cáncer cada año en la Argentina con una tasa de sobrevivencia del 70% de pacientes hasta cinco años y una incidencia de 140 nuevos casos por cada millón de niños de 0 a 14 años.

Así lo reflejan las estadísticas difundidas por el Hospital Juan Garrahan, principal centro pediátrico del país, al cumplirse hoy el Día Internacional de Lucha contra esta enfermedad.

"El tipo de cáncer más frecuente en pediatría es la leucemia, con un 36,8% del total de los casos. La estadística restante está repartida en un conjunto de enfermedades

diferentes que muchas de ellas tienen en común ser de origen embrionario, es decir, provienen de bases genéticas constitucionales, muchas de ellas no bien conocidas", explicaron desde el Servicio de Hematología y Oncología del Hospital.

"Las enfermedades oncológicas de los niños tienden a ser de instalación rápida y alta tasa de crecimiento, pero son al mismo tiempo más sensibles a los tratamientos", señalan desde el Garrahan.

Este hospital, que atiende al 40% de los nuevos casos de niños con cáncer de todo el país, recibe cada año unos 500 nuevos casos de on-

colología pediátrica.

En el mundo, de los 200.000 niños y adolescentes a quienes se les diagnostica una enfermedad maligna cada año, 80% viven en países con recursos limitados, y a ellos corresponde más del 90% de las muertes asociadas al cáncer en pediatría.

Según el Registro Onco-pediátrico Hospitalario Argentino, entre los años 2000 y el 2016 se reportaron 22.450 casos de cáncer en niños menores de 15 años de edad.

Los tumores más frecuentes en menores de 15 años son las leucemias, los tumores de Sistema Nervioso Central y los linfomas.

COVID-19

EPOC: ¿cómo evitar que se agrave en tiempos de Covid-19?



■ VIDA SALUDABLE

domingo, 28 de febrero de 2021 - 10:44

El 2020 es el año designado por la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR) como el año del tabaco y la EPOC. Asimismo, el tercer miércoles de noviembre se celebra el día mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), una patología caracterizada por una limitación respiratoria irreversible a raíz de la inflamación de los bronquios que aumenta la tos y la cantidad de flema en los pulmones (bronquitis crónica), y la destrucción de las paredes pulmonares dificultando la salida del aire (enfisema).

[VER NOTA COMPLETA](#)

VOCES. Por Walter Mattarucco*

Vivir con tapabocas ¿qué pasa con la sensación de falta de aire?

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de Covid 9 y a esta altura de la pandemia nadie duda de su utilidad y necesidad pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina, como la sensación de falta de aire.

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de Covid-19 al reducir las gotas respiratorias que se lanzan al aire cuando respiramos, hablamos, reímos, estornudamos o tosemos. A esta altura de la pandemia nadie duda de su utilidad y necesidad pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina, como la sensación de falta de aire.



de enfermedades como Asma, EPOC, patologías intersticiales e insuficiencia cardíaca en sus grados más severos.

Esta situación transforma a la dificultad respiratoria en algo permanente, angustiante y además "invisible", impactando negativamente en la vida diaria. En algunos casos este síntoma es pasado por alto y no investigado en profundidad debido a que no es apreciado en todas sus dimensiones en el momento de la consulta, lo que genera aún más desesperación.

Por otro lado, cualquier persona sana puede sentir en forma leve dicha concientización de su respiración con algunas actividades diarias, como estar en espacios cerrados o hablar caminando, si está usando un tapabocas. De todas formas, se recomienda prestar atención a los pacientes que sin tener un diagnóstico preciso de enfermedad respiratoria o cardiovascular refieren disnea con el uso del tapabocas o barbijo, así como realizar el mini experimento de hacer alguna actividad de la vida diaria con este elemento colocado.

Es importante aclarar que esta sensación tiene sus orígenes en la resistencia que pone el tapabocas en la entrada y salida del aire, tanto por la boca como

por la nariz. Debido a esta resistencia el síntoma puede aparecer en individuos que tengan algún tipo de obstrucción a nivel nasal (Rinitis, rinosinusitis, tabique desviado) y la desconozcan. Es por eso que alertamos para que eventualmente realicen una consulta para descartar patologías que pueden resolverse con mínimas intervenciones.

Si siente dificultad respiratoria con el uso del tapabocas y no tiene antecedentes clínicos, una consulta podría ayudarlo y en aquellos pacientes con diagnóstico de enfermedades que podrían generar dificultad respiratoria se debe evaluar un eventual empeoramiento o complicación.

Finalmente, si usted pertenece al grupo de personas en las cuales este padecimiento empeora sobre el ya establecido, se recomienda usar un barbijo quirúrgico en lugar de tela o de algodón si el quirúrgico no está a su alcance. También puede ser útil pausar los movimientos y respirar lentamente como silbando. Si participa en algún programa de rehabilitación los profesionales pueden asistirlo en esta tarea.

*Coordinador de la Sección Inmunología y Enfermedades Obstructivas de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria.

Vuelta al cole en pandemia: cómo seguir una alimentación saludable

Por Virginia Busnelli*

Este año inició con la noticia de que vuelven las clases presenciales y con ella apareció nuestro entusiasmo, pero también incertidumbres y desafíos ya que por el momento regresaron sin comedores escolares. La alimentación en la infancia juega un papel muy importante en el desarrollo y crecimiento de los niños/as y en la prevención del sobrepeso en la adolescencia y adultez, por lo que su atención, aún en el período escolar, es de suma importancia.

Aquí les traigo algunas ideas de viandas saludables para que pongamos en marcha nuestra creatividad y hagamos preparaciones fáciles de transportar, conservar y llenas de nutrientes.

¡Sándwiches! Lo ideal es poder disponer de pan integral y agregarle una buena cantidad de vegetales, como lechuga, tomate, zanahoria rallada, berenjena o zucchini grillado. Luego sumar alguna carne magra, pollo, atún, queso o huevo. De esta forma podemos armar una vianda súper completa y rica. Además, dentro del tupper en el que está el sándwich agregar tomates cherry, fáciles de comer y ricos. Te invito a reemplazar la mayonesa por queso untado o puré de verduras.

Budines de verduras. Dentro de esta preparación se pueden agregar infinidad de verduras cocidas. Este budín salado se puede cortar en rodajas, es fácil de transportar y de comer.

Milanesas de pollo, vaca o pescado con ensalada o papas y calabaza al horno.

Empanadas caseras. Rellenas principalmente con verduras y huevo o algo de carne son una excelente opción, rica, fácil y completa.

Tartas. El universo de las tartas es gigante, prioricemos rellenos con verduras, ya que de otra forma se hace más difícil incluirlas en las viandas.

Croquetas de verdura, arroz integral y queso.

Pizza. Animate a hacer una masa casera integral, a llenarla de vegetales por encima y agregarle queso y huevo o, por ejemplo, pechuga de pollo en tiras.

Aroz con atún o pollo y vegetales.

Postre: una fruta a elección para cuando el niño/a tenga hambre y una botella de agua.

Un buen consejo para los padres: la organización semanal del menú de manera tal de planificar con anticipación la vianda y dejarla lista la noche anterior. Por otra parte, es muy importante recalcar las condiciones de seguridad alimentaria a la hora de preparar la vianda. Se requiere especial atención al momento de la cocción, temperatura, conservación, envase, transporte y refrigeración.

Una alimentación saludable es pilar en el desarrollo de los niños/as, por lo que la búsqueda de estrategias y recursos accesibles y útiles es esencial para poder llevarla a cabo. Es muy importante considerar que la alimentación de los niños/as está totalmente relacionada con la que nosotros mismos, como padres, realizamos en nuestros hogares, por lo que tenemos que empezar por allí; sumando la propuesta de que al volver al cole también encuentren alimentos saludables.

*Médica especialista en nutrición y directora del Centro de Endocrinología y Nutrición CRENIF



NUEVA RIOJA
(i+o) información + opinión

Editor **Editorial Famatina S.A.**
Presidente **Lic. Juan Antonio Boggione**

Redacción y Administración
9 de Julio 355 - F5300DBB - La Rioja
Tel-fax [380] 4420400 - 4431106
www.nuevarioja.com.ar

Correo electrónico:
redaccion@nuevarioja.com.ar
comercial@nuevarioja.com.ar

Corresponsalías
Chilecito@chilecito@nuevarioja.com.ar
Aimogasta | Aminga | Campanas | Chameche | Chepes |
Malanzán | San Blas de los Sauces | Tama | Olta | Anillaco |
Milagro | Patquia | Pituit | Villa Castell | Villa Unión | Vinchina |

Para publicar en **NUEVA RIOJA** los textos deben tener 40 líneas a 60 espacios.
Las cartas, 15 líneas a 60 espacios. redaccion@nuevarioja.com.ar

REGISTRO DE PROPIEDAD INTELECTUAL EN TRÁMITE

Los originales no se devuelven, publicados o no, sin excepción. Únicamente se pagan y se consideran las colaboraciones solicitadas por la Dirección y por escrito. Asimismo, este diario no comparte necesariamente las opiniones vertidas por colaboradores ocasionales ya sea que firmen con su nombre o seudónimo.

Vivir con tapabocas ¿qué pasa con la sensación de falta de aire?

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de COVID-19 al reducir las gotas respiratorias que se lanzan al aire cuando respiramos, hablamos, reímos, estornudamos o tosemos. A esta altura de la pandemia nadie duda de su utilidad y necesidad pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina, como la sensación de falta de aire.

El barbijo puede generar alteraciones en la respiración normal dado que genera resistencia a la entrada y salida de aire y, como consecuencia, la concientización de la propia respiración. Esto sucede sobre todo en algunas actividades que implican movimientos múltiples, como por ejemplo cargar bolsas, hablar caminando o subir escaleras, que seguramente todos hemos experimentado alguna vez.

La cuestión se pone peor cuando se trata de pacientes con enfermedades del aparato respiratorio, cardiovasculares o neuromusculares (incluyendo a aquellos que no hubieren sufrido este síntoma previamente). Utilizar el tapabocas puede transformar su respiración, hasta ese momento "inconsciente" en una actividad laboriosa, ruidosa y consciente. Esta experiencia desfavorable genera no sólo alarma, sino también efectos psicológicos que van más allá de la severidad de la enfermedad y afectan la calidad de vida de la persona que la padece.

Esta experiencia multidimensional negativa -denominada disnea- alcanza su máxima expresión en pacientes con disnea previa al uso del barbijo, que no pudo ser mejorada por los tratamientos médicos para su patología. Hablamos de enfermedades como Asma, EPOC, patologías intersticiales e insuficiencia cardíaca en sus grados más severos.

Esta situación transforma a la dificultad respiratoria en algo permanente, angustiante y además "invisible", impactando negativamente en la vida diaria. En algunos casos este síntoma es pasado por alto y no investigado en profundidad debido a que no es apreciado en todas sus dimensiones en el momento de la consulta, lo que genera aún más desesperación.

Por otro lado, cualquier persona sana puede sentir en forma leve dicha concientización de su respiración con algunas actividades diarias, como estar en espacios cerrados o hablar caminando, si está usando un tapabocas. De todas formas, se recomienda prestar atención a los pacientes que sin tener un diagnóstico preciso de enfermedad respiratoria o cardiovascular refieren disnea con el uso del tapabocas o barbijo, así como realizar el mini experimento de hacer alguna actividad de la vida diaria con este elemento colocado.

Es importante aclarar que esta sensación tiene sus orígenes en la resistencia que pone el tapabocas en la entrada y salida del aire, tanto por la boca como por la nariz. Debido a esta resistencia el síntoma puede aparecer en individuos que tengan algún tipo de obstrucción a nivel nasal (Rinitis, rinosinusitis, tabique desviado) y la desconozcan. Es por eso que alertamos para que eventualmente realicen una consulta para descartar patologías que pueden resolverse con mínimas intervenciones.

Si siente dificultad respiratoria con el uso del tapabocas y no tiene antecedentes clínicos,

una consulta podría ayudarlo y en aquellos pacientes con diagnóstico de enfermedades que podrían generar dificultad respiratoria se debe evaluar un eventual empeoramiento o complicación.

Finalmente, si usted pertenece al grupo de personas en las cuales este padecimiento empeora sobre el ya establecido, se recomienda usar un barbijo quirúrgico en lugar de tela o de algodón si el quirúrgico no está a su alcance. También puede ser útil pausar los movimientos y respirar lentamente como silbando. Si participa en algún programa de rehabilitación los profesionales pueden asistirlo en esta tarea.

Asesoró: Dr. Walter Mattarucco (MN 80161), Coordinador de la Sección Inmunología y Enfermedades Obstructivas de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria.



Cobertura: Mar del Plata
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 04/02/2021
VAP: SD

Radio 99.9 de Mar del Plata
Entrevista al Dr. Walter Mattarucco
Tema: Barbijo y falta de aire



[VER NOTA COMPLETA](#)

Cáncer de Pulmón, principal causa de muerte por cáncer en Argentina

4 febrero, 2021

0 0



Read Time 3 Minute, 12 Second

Dejar de fumar, consultar a un neumólogo y buscar un diagnóstico temprano son las principales recomendaciones de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria

Cada año se diagnostican en el mundo 14 millones de casos de cáncer nuevos y 8,2 millones de muertes, 25% de las cuales son atribuibles al cáncer de pulmón. En nuestro país, se calcula que el cáncer de pulmón se cobra 9000 vidas al año, muchos de estos casos podrían ser prevenidos.

Jujuy al día® – El cáncer de pulmón es una enfermedad maligna que puede localizarse en el tejido pulmonar propiamente dicho, en el interior de los bronquios, o en ambos sitios. Representa actualmente una epidemia mundial y es la primera causa de muerte oncológica en nuestro país.

El tabaquismo es el agente causal principal de su desarrollo. En comparación con los no fumadores, los tabaquistas tienen un riesgo 20 veces mayor de padecer cáncer de pulmón, aunque en algunos casos este antecedente puede no estar presente. Por otro lado es posible que muchos de los pacientes afectados hayan convivido con fumadores durante muchos años de su vida, presentando una exposición al tabaco similar a la de los fumadores activos. Es decir, el fumador pasivo (aquel que comparte un ambiente con fumadores activos), presenta un riesgo mayor de desarrollar cáncer de pulmón, que alguien que nunca fumó.

[VER NOTA COMPLETA](#)

Vivir con tapabocas: ¿qué pasa con la sensación de falta de aire?

Hay que prestarle atención a cómo reacciona el cuerpo con este implemento que es vital para propagar el coronavirus.



Por:
Redacción Diario De
Cuyo

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de COVID-19 al reducir las gotas respiratorias que se lanzan al aire cuando respiramos, hablamos, reímos, estornudamos o tosemos.

A esta altura de la pandemia nadie duda de su utilidad y necesidad pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina, como la sensación de falta de aire.

El barbijo puede generar alteraciones en la respiración normal dado que genera resistencia a la entrada y salida de aire y, como consecuencia, la concientización de la propia respiración. Esto sucede sobre todo en algunas actividades que implican movimientos múltiples, como por ejemplo cargar bolsas, hablar caminando o subir escaleras, que seguramente todos hemos experimentado alguna vez.

[VER NOTA COMPLETA](#)

Enfoque

A nuestros lectores: Esta edición de El Ciudadano se produce con limitaciones de personal y logísticas en cumplimiento de las disposiciones oficiales de aislamiento y resguardo de grupos de riesgo ante la pandemia de Covid-19, lo que eventualmente puede afectar la habitual calidad de los contenidos impresos. Pedimos sepan entender estas circunstancias derivadas de la emergencia

OPINIÓN

Vivir con tapabocas ¿qué pasa con la sensación de falta de aire?

DR WALTER MATTARUCCO*

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de Covid-19 al reducir las gotas respiratorias que se lanzan al aire cuando respiramos, hablamos, reímos, estornudamos o tosemos. A esta altura de la pandemia nadie duda de su utilidad y necesidad pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina, como la sensación de falta de aire.

El barbijo puede generar alteraciones en la respiración normal dado que genera resistencia a la entrada y salida de aire y, como consecuencia, la concientización de la propia respiración. Esto sucede sobre todo en algunas actividades que implican movimientos múltiples, como por ejemplo cargar bolsas, hablar caminando o subir escaleras, que seguramente todos hemos experimentado alguna vez.

La cuestión se pone peor cuando se trata de pacientes con enfermedades del aparato respiratorio, cardiovasculares o neuromusculares (incluyendo a aquellos que no hubieren sufrido este síntoma previamente). Utilizar el tapabocas puede transformar su respiración, hasta ese momento "inconsciente" en una actividad laboriosa, ruidosa y consciente. Esta experiencia desfavorable genera no sólo alarma, sino también efectos psicológicos que van más allá de la severidad de la enfermedad y afectan la calidad de vida de la persona que la padece.

Esta experiencia multidimensional negativa -denominada dis-



“
 La cuestión se pone peor cuando se trata de pacientes con enfermedades del aparato respiratorio, cardiovasculares o neuromusculares (incluyendo a aquellos que no hubieren sufrido este síntoma previamente)
 ”

nea- alcanza su máxima expresión en pacientes con disnea previa al uso del barbijo, que no pudo ser mejorada por los tratamientos mé-

dicos para su patología. Hablamos de enfermedades como Asma, EPOC, patologías intersticiales e insuficiencia cardíaca en sus grados más severos.

Esta situación transforma a la dificultad respiratoria en algo permanente, angustiante y además "invisible", impactando negativamente en la vida diaria. En algunos casos este síntoma es pasado por alto y no investigado en profundidad debido a que no es apreciado en todas sus dimensiones en el momento de la consulta, lo que genera aún más desesperación.

Por otro lado, cualquier persona sana puede sentir en forma leve dicha concientización de su respiración con algunas actividades diarias, como estar en espacios cerrados o hablar caminando, si está usando un tapabocas. De todas formas, se recomienda prestar atención a los pacientes que sin tener un diagnóstico preciso de enfermedad respiratoria o cardiovascular refieren disnea con el uso del tapabocas o barbijo, así como realizar el mini experimento de hacer alguna actividad de la vida diaria con este elemento colocado.

Es importante aclarar que esta sensación tiene sus orígenes en la resistencia que pone el tapabocas

“
 El barbijo puede generar alteraciones en la respiración normal dado que genera resistencia a la entrada y salida de aire y, como consecuencia, la concientización de la propia respiración
 ”

en la entrada y salida del aire, tanto por la boca como por la nariz. Debido a esta resistencia el síntoma puede aparecer en individuos

que tengan algún tipo de obstrucción a nivel nasal (Rinitis, rinosinusitis, tabique desviado) y la desconozcan. Es por eso que alertamos para que eventualmente realicen una consulta para descartar patologías que pueden resolverse con mínimas intervenciones.

Si siente dificultad respiratoria con el uso del tapabocas y no tiene antecedentes clínicos, una consulta podría ayudarlo y en aquellos pacientes con diagnóstico de enfermedades que podrían generar dificultad respiratoria se debe evaluar un eventual empeoramiento o complicación.

Finalmente, si usted pertenece al grupo de personas en las cuales este padecimiento empeora sobre el ya establecido, se recomienda usar un barbijo quirúrgico en lugar de tela o de algodón si el quirúrgico no está a su alcance. También puede ser útil pausar los movimientos y respirar lentamente como silbando. Si participa en algún programa de rehabilitación los profesionales pueden asistirlo en esta tarea.

* Coordinador de la Sección Inmunología y Enfermedades Obstructivas de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, (MN 80161)



LA CIGARRA
 Cooperativa de Trabajo Limitada

La Cigarra - Cooperativa de Trabajo Limitada, editora del diario El Ciudadano & la región, www.elciudadanoweb.com, Mundo Laboral y Mundo Cooperativo, +

Matrícula Nacional N° 55984
 Matrícula Provincial N° 3707.
 Redacción: Santiago 34,
 Rosario, Santa Fe, Argentina.
 Fijo: +54 (341) 435 3798 / 238-9448
 Móvil: +54 (341) 156 707909
 Contacto comercial:
 ventas@elciudadanoweb.com

(CC) Atribución-CompartirIgual 2.5, Arg. Todos los derechos reservados

Se conmemora el *Día Mundial contra el Cáncer*

Cada 4 de febrero, con el objetivo de fomentar la prevención y sensibilización para disminuir las muertes, la Unión Internacional contra el Cáncer, con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud, desarrolla una jornada global de concientización

Una enfermedad que no tiene fronteras. Hoy, 4 de febrero, se conmemora el *Día Mundial contra el Cáncer*. Este 2021, bajo el lema "Yo soy y voy a", la comunidad global une a todo el planeta para poner el foco en la lucha incesante contra esta enfermedad.

"Para Argentina, el cáncer de pulmón es la primera causa de muerte en hombres y la tercera en mujeres. Es una de las principales causas de muerte a nivel mundial", le dijo a **diario Hoy** el doctor Claudio Martín (M. N. 82.958), integrante de la sección Oncología de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria. Cada año, 9,6 millones de personas mueren de cáncer en el mundo, y al menos un tercio

de los cánceres comunes se pueden evitar, según informa en su página la organización benéfica oficial, creadora de esta iniciativa global que busca generar conciencia y mejorar la educación para salvar millones de vidas.

El *Día Mundial contra el Cáncer* nació el 4 de febrero de 2000, en el marco de la Cumbre Mundial contra el Cáncer para el Nuevo Milenio, celebrada en París.

"Creo que habría que destacar tres aspectos fundamentales: uno es todo lo orientado a la prevención en relación obviamente al hábito de fumar, que tiene clara incidencia en el desarrollo de cáncer pulmonar y otros tipos de tumores, como lo que es la boca, el esófago,



Una jornada para generar conciencia y mejorar la educación

"Es importante que los pacientes no retrasen la consulta médica"

gastrointestinal alto y también tumor de vejiga", explicó el especialista que se desempeña como jefe de Oncología Torácica del Instituto Alexander Fleming y médico oncólogo del hospital María Ferrer.

Otro de los puntos fundamentales está relacionado a llevar una vida saludable, como por ejemplo en el mantenimiento del peso y la actividad física, que son elementos de prevención.

"Otro aspecto fundamental es la detección precoz. Hay que destacar lo que podríamos llamar la pandemia oculta, ya que el hecho de que todos los recursos durante 2020 de salud

se hayan enfocado en la atención de la Covid-19 ha hecho que muchas personas no consulten o consulten tardíamente, y no se hayan hecho los chequeos adecuados. Eso obviamente va a generar diagnósticos más tardíos y que seguramente van a impactar en una mayor mortalidad", recalco Martín.

Cabe destacar que desde la entidad que organiza esta jornada manifestaron que el poder acceder al diagnóstico, tratamiento y cuidado del cáncer podría salvar vidas, y que esto debe ser igual para todos, sin importar dónde viva cada individuo y cuáles sean sus ingresos.

Para finalizar, el doctor Claudio Martín le manifestó a este multimedio que "es importante que los pacientes no retrasen la consulta médica, los estudios de diagnósticos precoces, para evitar estos diagnósticos más tardíos que claramente impactan en las posibilidades de curación".

NAVE3

Almacén de bebidas

Agua saborizada Brio x1,5 lt.	\$34,00	Diagonales todos sus variedades x750 ml.	\$399,00
Agua saborizada Levite x1,5 lt.	\$74,00	Nicasia Malbec x750 ml.	\$552,00
Coca cola x 1lt. retornable	\$72,00	Escorihuela Gascón Gran Reserva x750 ml.	\$1099,00
Coca cola x2,25 lt.	\$149,00	Cicchitti Signé Brut Nature x750 ml.	\$444,00
Monster todos los sabores x473 ml.	\$119,00	Old Smuggler x1 lt.	\$389,00
Schneider lata x473 ml.	\$66,00	Ballantine's x750 ml.	\$1.244,00
Imperial IPA x473 ml.	\$104,00	Sir Edward's Smokey x750 ml.	\$1.409,00
Palermo retornable x1 lt.	\$99,00	Old Parr x750 ml.	\$1.869,00
Heineken retornable x1 lt.	\$179,00	Cunnington todos los sabores x2,25 lt.	\$66,00
Fernet Branca menta x750 ml.	\$279,00	Chacabuco Chenin blanco dulce x750 ml.	\$199,00
Rocky Red Bull Tierra España y Argentina x750 ml.	\$139,00	Chacabuco Malbec x750 ml.	\$174,00
Los Pasos x750 ml todos sus variedades	\$204,00	Temple Ipa Wolf x473 ml.	\$139,00
Latitud 33 Malbec x750 ml.	\$263,00	Terma todos los sabores x1350 ml.	\$85,00

Mercado Central La Plata

Calle 520 e/115 y 116

Horarios de atención:

Martes a sábado de 8:00 hs a 16:00 hs.

Domingos de 8:00 hs a 13:00 hs.

Permaneciendo cerrado los días Lunes.

www.nave3.com.ar

[bebidasnave3](#)

[Nave 3 Mercado Central La Plata](#)

[54 221 477 1955](tel:542214771955)

El Bolsón: suman a más personas para combatir incendios

Pese al control del fuego por el incesante trabajo de los más de 100 brigadistas y el alivio por las lluvias de hace una semana, los focos por las altas temperaturas volvieron a reactivarse en El Bolsón, que en el día de ayer sumó a más de 30 personas para combatir el fuego.

A la lucha para enfrentar las llamas llegaron



Las altas temperaturas provocaron nuevos rebrotes del fuego

10 trabajadores de Neuquén, 11 del Parque Nacional Nahuel Huapi y otra decena del Parque Nacional Los Glaciares.

"Estamos teniendo rebrotes muy fuertes del incendio a partir del mediodía por las altas temperaturas, la baja humedad relativa y el viento que siempre hay en estos lugares, sobre todo por el tema cañadones, que aceleran su velocidad", expresó el jefe técnico del Servicio de Prevención y Lucha contra Incendios Forestales (Splif) de El Bolsón, Nicolás De Agostini.

Hace 48 horas, diez brigadistas cordobeses quedaron cuatro horas encerrados por el fuego y debieron ser evacuados por un helicóptero en una arriesgada maniobra por la abundante cantidad de humo que había en la zona.

Los focos igneos cerca de El Bolsón comenzaron el domingo 24 de enero, y seis personas están imputadas como coautoras del incendio. Se les acusa de haber prendido una fogata para cocinar con una parrilla "a solo 50 centímetros de un pinar" y de haberse retirado del lugar "sin apagar debidamente ese fuego".

EN ÉPOCAS DE PANDEMIA

Vivir con tapabocas ¿qué pasa con la sensación de falta de aire?

Desde el 20 de marzo de 2020, el barbijo se volvió un elemento esencial en la vida de las personas para prevenir el Covid-19. No obstante, para algunos también trae acarreadas algunas dificultades. La explicación de especialistas.

REDACCIÓN EL LITORAL /
 ASOCIACIÓN ARGENTINA
 DE MEDICINA RESPIRATORIA
 area@ellitoral.com

El uso del tapabocas o barbijo ayuda a limitar la propagación de COVID-19 al reducir las gotas respiratorias que se lanzan al aire cuando respiramos, hablamos, reímos, estornudamos o tosemos. A esta altura de la pandemia nadie duda de su utilidad y necesidad, pero también identificamos algunas dificultades de incluirlo en nuestra rutina, como la sensación de falta de aire.

El barbijo puede generar alteraciones en la respiración normal dado que genera resistencia a la entrada y salida de aire y, como consecuencia, la concientización de la propia respiración. Esto sucede sobre todo en algunas actividades que impliquen movimientos múltiples, como por ejemplo cargar bolsas, hablar caminando o subir escaleras, que seguramente todos hemos expe-



La gente con tapaboca, una imagen común en estos tiempos.
 PABLO AGUIRRE

rimetado alguna vez.

La cuestión se pone peor cuando se trata de pacientes con enfermedades del aparato respiratorio, cardiovasculares o neuromusculares (incluyendo a aquellos que no hubieren sufrido este síntoma previamente). Utilizar el tapabocas puede transformar su respiración, hasta ese momento "inconsciente" en una actividad laboriosa, ruidosa y consciente. Esta experiencia desfavorable genera no

sólo alarma, sino también efectos psicológicos que van más allá de la severidad de la enfermedad y afectan la calidad de vida de la persona que la padece.

Esta experiencia multidimensional negativa -denominada disnea- alcanza su máxima expresión en pacientes con disnea previa al uso del barbijo, que no pudo ser mejorada por los tratamientos médicos para su patología. Hablamos de enfermedades

como Asma, EPOC, patologías intersticiales e insuficiencia cardíaca en sus grados más severos.

Esta situación transforma a la dificultad respiratoria en algo permanente, angustiante y además "invisible", impactando negativamente en la vida diaria. En algunos casos este síntoma es pasado por alto y no investigado en profundidad debido a que no es apreciado en todas sus dimensiones en el momento de la consulta, lo que genera aún más desesperación.

Por otro lado, cualquier persona sana puede sentir en forma leve dicha concientización de su respiración con algunas actividades diarias, como estar en espacios cerrados o hablar caminando, si está usando un tapabocas. De todas formas, se recomienda prestar atención a los pacientes que sin tener un diagnóstico preciso de enfermedad respiratoria o cardiovascular refieren disnea con el uso del tapabocas o barbijo, así como realizar el mini experimento de hacer alguna acti-

DATOS ÚTILES

Si usted pertenece al grupo de personas en las cuales este padecimiento empeora sobre el ya establecido, se recomienda usar un barbijo quirúrgico en lugar de tela o de algodón si el quirúrgico no está a su alcance. También puede ser útil pausar los movimientos y respirar lentamente como silbando. Si participa en algún programa de rehabilitación los profesionales pueden asistirlo en esta tarea.

vidad de la vida diaria con este elemento colocado.

Importante

Esta sensación tiene sus orígenes en la resistencia que pone el tapabocas en la entrada y salida del aire, tanto por la boca como por la nariz. Debido a esta resistencia el síntoma puede aparecer en individuos que tengan algún tipo de obstrucción a nivel nasal (Rinitis, rinosinusitis, tabique desviado) y la desconozcan. Es por eso que alertamos para que eventualmente realicen una consulta para descartar patologías que pueden resolverse con mínimas intervenciones.

Si siente dificultad respiratoria con el uso del tapabocas y no tiene antecedentes clínicos, una consulta podría ayudarlo y en aquellos pacientes con diagnóstico de enfermedades que podrían generar dificultad respiratoria se debe evaluar un eventual empeoramiento o complicación.

PARA PACIENTES GENERALES Y POST COVID

El centro CIByS presentó su nuevo Espacio de Diagnóstico

La ciudad de Santa Fe cuenta con un nuevo espacio donde pueden realizarse chequeos de rutina todos los pacientes generales y aquellos que desean hacerse estudios después de recuperarse del coronavirus. El centro Integral de Bienestar y Salud (CIByS), que se encuentra ubicado en Avda. López y Planes 4917, tiene varias particularidades, según detalló a El Litoral su director, Adrián Modotti. "Generamos un área post Covid, donde realizamos todos los estudios a los pacientes que han sufrido la enfermedad, que van desde laboratorio, evaluación clínica, radiografía de tórax, espirometría y, en caso de ser necesario, toda la evaluación

cardiológica, dependiendo si ha sufrido Covid leve, moderado o grave y ha llegado a la internación; además, contamos con clínicos, cardiólogos y todos los especialistas en la materia", enumeró.

"Tenemos un nuevo ecodoppler, de características importantísimas para Jerárquicos y toda la comunidad -hay dos en la ciudad de Santa Fe-, por ejemplo, hace las ecografías obstétricas en HD para embarazos de entre 22 y 23 semanas, con alta resolución. Además de contar con toda la parte preventiva de las enfermedades que se tratan en CIByS, que cuenta con un programa de obesidad, tratamos allí las secuelas de esta

enfermedad más las que puede dejar el Covid", agregó Modotti.

CON PROTOCOLOS

Con respecto a las medidas sanitarias por la pandemia, el director del centro comentó que la gente "de a poco" quiere saber sobre su estado de salud, "porque vamos a llegar a un año de que la gente no ha ido a ver a su médico y de a poquito se van controlando, sobre todo los que han tenido el virus". En tal sentido, aseguró que continúan con todos los protocolos.

Finalmente, reconoció que el nuevo espacio ya tiene "muchísima demanda" y "profesionales muy



El Centro Integral de Bienestar y Salud anunció la incorporación de chequeos "post Covid" y un nuevo ecodoppler. Ahora, los pacientes podrán realizarse todos los controles de rutina en un solo lugar.
 FLAVIO RAINA

calificados". "La iniciativa forma parte de lo que nuestro presidente nos ha dicho, que brindemos el

mejor servicio, con calidad y que sea digno para toda la comunidad", concluyó.



Cobertura: Mendoza
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 26/02/2021
VAP: SD

Red 101 de Mendoza
Entrevista al Dr. Walter Mattarucco
Tema: Barbijo y falta de aire

Posibles inconvenientes con uso de tapabocas

RED101RADIO • Feb 26, 2021 0

SALUD



Dialogamos con el Dr. Walter Mattarucco (MN 80161), Coordinador de la Sección Inmunología y Enfermedades Obstructivas de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria. Nos permitió conocer determinados inconvenientes que se relacionan con algunas enfermedades y el uso de tapabocas.

[VER NOTA COMPLETA](#)



Cobertura: Mendoza
Origen: Entrevista
Tipo de medio: Radio
Fecha: 04/02/2021
VAP: SD

Red 101 de Mendoza
Entrevista a la Dra. Ana Patané
Tema: Día Mundial Contra el Cáncer

Día Mundial de Lucha Contra el Cáncer: Situación 2021

RED101MENDOZA • Feb 4, 2021 • 0

SAÚDE



Diálogo con la Dra. Karina Patané, Coordinadora de la sección Oncología de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria, Jefa de Unidad Cirugía Torácica y Endoscopia Respiratoria en Hospital de Rehabilitación Respiratoria María Ferrer.

[VER NOTA COMPLETA](#)



CONTACTOS

YANINA GARASTO

15 6619 5049

FLORENCIA LANFRANCO

15 5161 9944

DANIELA MASCARO

15 3076 9888