

CIRA Infantil abre sus puertas

Un centro integral especializado en el neurodesarrollo,
incluyendo el espectro autista (TEA)



Gastroenterología

Pérdida de peso sin cirugía:
la gastroplastía por
endoscopia, una nueva
técnica

Dermatología

El daño que provoca
la sobreexposición
al sol

Fonoaudiología

¿Cómo es el retraso del
lenguaje en niños?:
síntomas, causas y
diagnóstico

Asismed News Guía práctica para uso del beneficiario	04
Asismed News Actualización de médicos	05
Asismed News Inauguración Cira Infantil	05
Asismed News Testimonio de nuestros pacientes - CIRA	06
Destacado - Neurodesarrollo CIRA Infantil abre sus puertas	08
Nutrición Protegiendo la salud a través de la inocuidad alimentaria	11
Infectología Mitos y verdades sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS)	14
Fonoaudiología ¿Cómo es el retraso del lenguaje en niños?: síntomas, causas y diagnóstico	16
Gastroenterología Pérdida de peso sin cirugía: la gastroplastía por endoscopia, una nueva técnica	18
Cardiología pediátrica Controles para la práctica deportiva en niños	20
Bienestar Seguridad en las piletas: cómo prevenir los accidentes	22
Dermatología El daño que provoca la sobreexposición al sol	24
Asismitos	26

11



14



20



Diciembre, 2024 - Año 23 - N° 146

Todas las entrevistas vertidas en esta publicación son responsabilidad absoluta de los firmantes. Las notas de libros han sido reproducidas con permiso de los autores o editoriales y se menciona su fuente original. Prohibida la reproducción total o parcial de las notas médicas sin autorización.

Asismed Edificio Corporativo: Diego de Silva 1215 y Tte. Insaurralde
 • Tel.: (595 21) 288 7000
 e-mail: asismed@asismed.com.py
 • www.asismed.com.py

Coordinación Asismed
 Crista Yudis
marketing@asismed.com.py

Gerente médico
 Dr. Rodrigo Carballido
rodrigo.carballido@asismed.com.py

Producción y Dirección Editorial



Cel.: 0981 957 250





Julio Ferrari
DIRECTOR EJECUTIVO

Seguimos escribiendo juntos una historia que crece con cada paso

Llegamos al final de un año lleno de desafíos, aprendizajes y momentos importantes que recordar y compartir con ustedes. El 2024 nos retó a dar lo mejor de nosotros mismos y, como GRUPO ASISMED SAN ROQUE, podemos decir con orgullo que seguimos siendo pioneros en sumar innovaciones y excelencia estando siempre un paso adelante en el rubro de medicina prepaga. En nombre de todo el directorio quisiera transmitir el mensaje de que nuestro sueño es que ningún paraguayo deba salir del país para recibir atención médica, y nos mantendremos firmes en nuestro objetivo de seguir acercando a cada beneficiario atención médica de primer nivel, cuidando la salud y el bienestar de todos nuestros beneficiarios.

Nuestro principal enfoque del 2024 fue la salud integral, explorando temas del área pediátrica, psicológica, nutricional, diabetología, cuidado en la tercera edad, entre otros. En un contexto donde las exigencias diarias y el ritmo de vida moderno nos afectan a todos, creemos que es fundamental que como sociedad pongamos en el centro de la conversación el bienestar integral.

En el mes de abril, celebramos el primer año de CIRA, nuestro Centro Integral de Rehabilitación Neurológica. Este primer año significó un gran avance en la medicina de rehabilitación en nuestro país, ya que cientos de pacientes, atendidos hasta la fecha, accedieron al servicio de rehabilitación con la mayor tecnología, logrando resultados asombrosos.

Dentro de las innovaciones del GRUPO ASISMED SAN ROQUE, podemos resaltar: 1) el robot quirúrgico Versius que funciona de manera exitosa en el Sanatorio La Costa; 2) el Centro Urológico ubicado en el centro médico La Costa Artigas; 3) nuestro nuevo resonador General Electric modelo Signa Architect 3.0 Tesla, ubicado en el Centro Médico La Costa Lynch; 4) igualmente, el mamógrafo de la marca General Electric modelo Prístina, que utiliza tecnología de tomosíntesis de última generación, ubicado también en el Centro Médico La Costa Lynch; 5) nuestros centros integrales de diabetes y de bariátrica, ubicados en el Santa Julia y; 6) el Centro de Geriátrica que brinda atención multidisciplinaria a los adultos mayores, en el Sanatorio San Roque. Sumando a estas fortalezas es importante mencionar la formación profesional constante, con el departamento académico, impulsando la actualización continua en cada área de desempeño.

Hace unas pocas semanas, llevamos a cabo la inauguración de CIRA Infantil, un centro integral para niños y niñas, especializado en el neurodesarrollo, incluyendo el espectro autista (TEA), trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), la dispraxia, la dislexia, entre otras. En las próximas páginas encontrarán los principales detalles e información relevante de este proyecto tan anhelado y que hoy ya representa una puerta hacia la inclusión y el bienestar de muchos niños y padres en nuestro país.

Siguiendo esta línea, nos encontramos trabajando para que el proyecto INECO Paraguay pueda ser una realidad en el país. En el mismo ofreceremos a los pacientes un enfoque interdisciplinario para abordar trastornos neurológicos y psiquiátricos, como la

depresión, ansiedad, alzhéimer, párkinson, entre otros, así como también contará con programas enfocados a empresas, con temas vinculados al estrés laboral y oportunidades de mejorar el rendimiento personal de los colaboradores, así como también diagnósticos relacionados al bienestar mental laboral, sumando mucho valor a las organizaciones.

El 2024 nos llenó de orgullo con todos los reconocimientos que reafirman nuestra misión: el **TOP OF MIND 2024**, el primero en la mente del consumidor; el primer lugar en el **Ranking de Marcas 2024**, en el rubro de medicina prepaga; el primer puesto en los **premios Prestigio**, así como también en la premiación de las **mejores empresas proveedoras del año**. Cada uno de estos galardones representa para nosotros el constante apoyo de nuestros beneficiarios que nos motivan a seguir superándonos cada día.

Les recordamos a todos los que visitan la villa veraniega, que volvemos a la ciudad de San Bernardino desde el 27 de diciembre, para acompañarles con nuestra atención médica de consultorio y primeros auxilios de adultos y niños, servicio de ambulancia y estudios laboratoriales. Para que reciban una mejor experiencia hemos ampliado nuestra infraestructura. No solamente eso, este año tenemos unas sorpresas exclusivas para nuestros beneficiarios quienes nos encontrarán mucho más presentes.

Este cierre de año no solo nos invita a celebrar lo alcanzado, sino también a mirar hacia adelante. El 2025 traerá desafíos, pero también grandes novedades que estamos preparando con entusiasmo. A todos los que forman parte de esta familia, nuestros beneficiarios, médicos, enfermeras, personal administrativo y colaboradores, gracias por hacer posible este año de éxitos.

Me despido invitándoles a que brindemos por la salud, la prosperidad y la alegría de enfrentar un nuevo año con optimismo y fuerza renovada. ¡Felices fiestas y un próspero año nuevo!



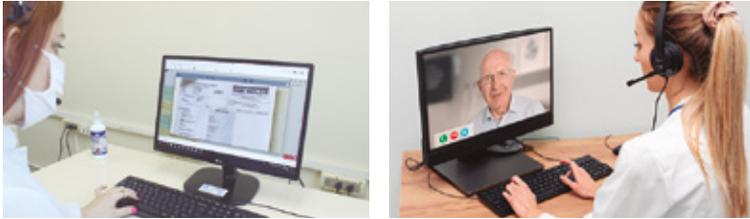
Guía práctica para uso del beneficiario

Call Médico Online

Consulte sobre síntomas de dengue, cuadros respiratorios, y todo tipo de enfermedades que lo requieran. Nuestro Call Médico se halla a disposición para asesoramiento, orientación y la emisión de certificados médicos y reposos.

Contamos con médicos certificados que atienden a través del **+59521 288 7000** y vía **Whatsapp al mismo número** para consultas de medicina familiar, en el horario de **lunes a domingos de 08 h a 20 h**.

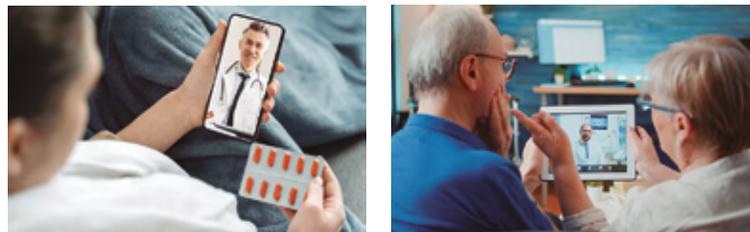
Llamadas fuera de este horario son agendadas para posterior comunicación de los médicos.



Telemedicina

Desde la comodidad de tu hogar, recibe atención virtual con un médico o especialista de manera inmediata por medio de **videollamada**, a través del **+59521 288 7000** con agendamiento inmediato, en el horario de **lunes a domingos de 08 h a 20 h**.

La telemedicina es un beneficio que brinda servicios como consultas de urgencia, orden de estudios y recetas electrónicas.



Whatsapp corporativo +595 21 288 7000

Puede recibir sus visaciones y presupuesto vía e-mail:
visaciones@asismed.com.py
presupuesto@asismed.com.py
 y a través de nuestra **APP Asismed**

Descarga nuestra app
mediante el código QR



OBTENER APP

Asistencia al viajero - Assist Card

Para solicitar asistencia en destino comunicarse al:

América Latina

+54 (11) 5555 1500

Norteamérica / USA

+1 800 874 2223

Europa

+34 (91) 788 3333

Asia

+82 (2) 2023 5858

Para comunicarte vía whatsapp:

+54 911 2703 9665

Para comunicarte con atención al cliente:

+595 992 221 219

AutoLab para toma de muestras

La Costa Artigas

Nos encontramos en Bahía Parking con un espacio renovado, más cómodo y práctico para realizarse sus análisis.

Horario de atención:

Lunes a sábados de 06 h a 21 h.

Domingos y feriados de 08 h a 15 h.

La Costa Lynch

Ubicado en el estacionamiento sobre la Avenida Madame Lynch.

Horario de atención:

Lunes a sábados de 07 h a 19 h.

Domingos y feriados cerrado.

Vacunatorio La Costa

Todo el vacunatorio incluyendo COVID, se centraliza en el subsuelo 1 del Centro Médico La Costa.

Lunes a viernes de 07 h a 18 h.

Sábados de 07 h a 12 h.

Para más información puede comunicarse al **217 1640**



Redes sociales

Le invitamos a mantenerse al día con las novedades constantes de nuevos servicios, especialistas, informaciones útiles de nuestros centros médicos y otros comunicados importantes para nuestros beneficiarios.

Encontranos en:



Asismed Paraguay

Recomendamos seguir los protocolos de higiene y usar tapabocas al asistir a nuestros centros médicos.



Actualización de médicos

ACTUALIZACIÓN DE CONSULTORIO Y/O NÚMERO DE TELÉFONO

Clinica Médica

Dr. Caballero Ruiz, Guido 
Atención: Centro Médico La Costa Artigas **Tel:** 217-1717

Dermatología

Dra. Martínez Braga, Gabriela
Atención: Augusto Roa bastos 441 **Tel:** 0981-002802

Dra. Morales, Yolanda
Atención: Dr. Gerónimo Zubizarreta 209 **Tel:** 0972-608943 / 0982-600610

Flebología

Dra. Agüero, Sonia Chantal
Atención: Venezuela 695 **Tel:** 0986-666988

Hematología

Dr. Arce Levi, Raúl Fernando
Atención: Mcal. Estigarribia 910 **Tel:** 0985-940910 / 0971-992550

Mastología

Dr. Abed, Ricardo
Atención: Centro Médico Santa Julia **Tel:** 217-1717

Nefrología Pediátrica - Pediatría

Dra. Gotz Duarte, Sylvia
Atención: Centro Médico La Costa Lynch **Tel:** 217-1717

Neumología

Dra. Lemir Santos, Raquel
Atención: Centro Médico La Costa Artigas **Tel:** 217-1717
Centro Médico San Roque **Tel:** 217-1717

Dr. Pérez Bejarano, Domingo
Atención: Centro Médico La Costa Lynch **Tel:** 217-1717

Oftalmología Pediátrica

Dr. Servin Yubero, Pedro
Atención: Carlos Centurión 545 **Tel:** 0986-600092

Oncología Clínica

Dra. Sforza, Silvia
Atención: Del Maestro 2150 e/ Bélgica y Carmona **Tel:** 0971-170888

Traumatología

Dr. Frutos Porro, Carlos Alfredo
Atención: Centro Médico Santa Julia **Tel:** 217-1717

DESVINCULACIÓN

Dermatología

Dra. Contreras, Claudia Romina

CIRA Inauguración

Inauguración oficial de CIRA Infantil

El Grupo ASISMED SAN ROQUE organizó una recepción para inaugurar de manera oficial CIRA Infantil, un innovador centro integral especializado en neurodesarrollo, que ofrecerá atención multidisciplinaria para niños con TEA y otros trastornos.

Autoridades del Grupo ASISMED SAN ROQUE e invitados especiales participaron de la inauguración de CIRA Infantil, un centro integral especializado en el abordaje de niños y niñas con trastornos del neurodesarrollo, incluyendo el trastorno del espectro autista (TEA). Este espacio único combina la experiencia de un equipo multidisciplinario de profesionales en neurociencias, psicología y neurología, ofreciendo evaluaciones precisas y programas de tratamiento personalizados.

El enfoque integrador de CIRA Infantil conecta a las familias, los colegios y los profesionales del centro para maximizar el desarrollo y la independencia de los niños.





Nancy Beatriz Ortellado Duré
Paciente

"Volví a encontrar esperanza"

Nancy Beatriz Ortellado Duré, de 49 años, es asistente social y está recibiendo tratamiento en CIRA Asunción tras ser diagnosticada con leucoencefalopatía multifocal progresiva. En esta entrevista comparte su experiencia con esta rara y desafiante condición, destacando los avances logrados gracias a la atención especializada y al apoyo que recibe en el centro. Su historia es un testimonio de resiliencia, inspiración y fe para quienes enfrentan situaciones similares.

Todo comenzó con un fuerte dolor de cabeza que incluso le provocaba náuseas. Poco después, Nancy empezó a experimentar mareos, pérdida de fuerza en brazos y piernas, y dificultades para hablar y tragar. Estos síntomas marcaron el inicio de un periodo de incertidumbre y angustia tanto para ella como para su familia. "Es un diagnóstico que en general no resulta muy esperanzador", confiesa. La gravedad de su condición requirió que estuviera internada durante un mes en la Unidad de Terapia Intensiva.

Fue durante este periodo crítico que surgió la posibilidad de iniciar su tratamiento en CIRA. "Por recomendación del equipo médico que seguía mi caso y de otros médicos amigos, mi familia conoció las instalaciones y decidió apostar por este centro", explica. Desde su llegada, Nancy ha experimentado una transformación positiva en su salud tanto física como emocional.

"Logré recuperar las capacidades que había perdido", comenta con una sonrisa. Este avance no solo ha impactado su cuerpo, sino también su estado de ánimo. Reconoce que el acompañamiento del equipo de CIRA ha sido clave. "La predisposición y calidez humana que recibo en todo momento, sumadas a mis ganas de mejorar, son parte fundamental de mi mejoría".

En este desafiante camino, Nancy también ha descubierto nuevas facetas de sí misma. "Enfrentar situaciones como esta te enseña a desarrollar resiliencia", reflexiona. También resalta el valor del apoyo de su familia, amigos y colegas, que han sido un pilar esencial para sobrellevar el proceso.



Para quienes atraviesan circunstancias similares, Nancy tiene un mensaje claro y esperanzador: "No pierdan la fe ni las ganas de mejorar. Con persistencia, se ven resultados".

Su historia no solo destaca su fortaleza personal, sino también el compromiso de CIRA en brindar atención integral a sus pacientes. En cada visita, Nancy encuentra un equipo médico y humano dispuesto a ofrecer lo mejor de sí para garantizar que cada paciente pueda escribir su propia historia de superación. Su testimonio es un recordatorio poderoso de que, incluso frente a los diagnósticos más complicados, la esperanza puede renacer.

OTORRINOLARINGOLOGÍA Y CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO

- › Niños y adultos
- › Tratamiento de patologías de oído, nariz y garganta
- › Estudios y procedimientos
- › Videoendoscopia HD con documentación de nariz, oído y garganta
- › Cirugía videoendoscópica funcional de nariz
- › Micro-cirugía de oído y de laringe
- › Cirugía de amígdalas y adenoides



Dr. Esteban Espínola
Reg. N° 9496



Dr. Ta Ju Liu
Reg. N° 8953

Miembros de la Sociedad Paraguaya
de Otorrinolaringología y la Academia
Americana de Otorrinolaringología



*Por un año más de sueños,
ilusión y esperanza.
¡Feliz navidad y Próspero Año Nuevo
a nuestros queridos pacientes!*



Centros Médicos de Atención

- **Santa Julia:** Av. Brasilia 1182 esq. Tte. Insaurralde
- **La Costa Artigas:** Av. Artigas 1500 esq. Concepción Leyes de Chávez
- **La Costa Lynch:** Av. Madame Lynch esq. Victor Heyn

☎ Reserva de Turnos: 021 217 1717

☎ 0985 363 874

👤 Secretaria: 021 236 5643

SILLA DE RUEDAS

Calidad, seguridad y comodidad a tu alcance



MEDSUPAR
Pasión por mejores vidas

- Resistencia y durabilidad excepcionales.
- Fabricada en acero inoxidable.
- Soporta hasta 120 kg.
- Incluye cinturón de seguridad y reposabrazos fijo.



Escanea este QR

Adquiere hoy la silla de ruedas que te ofrece **calidad, seguridad y confort.**





CIRA Infantil abre sus puertas



ASISMED y CIRA Infantil han inaugurado un innovador espacio dedicado a la atención de niños con patologías neurológicas. Este nuevo recurso surge en respuesta al creciente diagnóstico de condiciones como el trastorno del espectro autista (TEA), que afecta actualmente a 1 de cada 36 niños. CIRA Infantil se perfila como una herramienta clave para abordar esta "pandemia silenciosa". El centro está diseñado para trabajar de la mano con familias, médicos y especialistas, integrando tecnología de última generación.

En un mundo donde la neurodiversidad está cobrando mayor relevancia, CIRA Infantil abraza este paradigma inclusivo que valora las diferencias y habilidades únicas de cada individuo. Las condiciones neurodiversas como el TEA, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), la dislexia o la discalculia, entre otras, se abordan desde un enfoque integral.

La neurodiversidad reconoce la variedad de formas en que el cerebro humano funciona y celebra estas diferencias como parte de la riqueza de la condición humana. En este sentido, CIRA Infantil apuesta por destacar las habilidades y talentos de cada niño, dejando atrás un enfoque centrado en las falencias.

Un problema en aumento

La Asociación Americana de Pediatría informa que el diagnóstico de TEA ha crecido significativamente: en la década de 1970, solo 1 de cada 10.000 niños era diagnosticado, mientras que hoy la cifra es de 1

de cada 36. Además, se estima que 1 de cada 10 niños presenta algún tipo de neurodiversidad. Estas estadísticas refuerzan la necesidad de centros especializados como CIRA Infantil.

Qué ofrece el CIRA Infantil

El centro cuenta con programas innovadores de evaluación y tratamiento, diseñados específicamente para niños desde el nacimiento hasta los 16 años. Su infraestructura moderna y tecnología avanzada se combinan con un equipo interdisciplinario de nivel internacional. Los padres también encuentran un soporte integral para enfrentar los desafíos que surgen al criar a un niño con necesidades especiales.





Criterios de atención

CIRA Infantil está dirigido a padres cuyos hijos presentan signos como:

- ▶ Retraso en el habla o ausencia de esta
- ▶ Comportamientos desafiantes, como crisis o rabietas
- ▶ Dificultades en el desarrollo escolar
- ▶ Problemas de coordinación motora
- ▶ Falta de interacción con otros niños o miembros de la familia

Programas modulares

El tratamiento se divide en tres módulos para atender diversas necesidades:

- ▶ **Primeros pasos:** enfocado en estimulación temprana, terapia ocupacional, neuropsicología, psicopedagogía y psiquiatría infantil
- ▶ **Crecimiento guiado:** incluye educación especial, fonoaudiología, y evaluación motora
- ▶ **Experiencia evolutiva:** combina sesiones intensivas de prueba terapéutica con evaluaciones continuas

Especialidades que se encuentran en CIRA Infantil

- ▶ Neuropsicología
- ▶ Psiquiatría infantil
- ▶ Neurología infantil
- ▶ Fonoaudiología
- ▶ Psicopedagogía
- ▶ Estimulación temprana
- ▶ Terapia ocupacional

Un proceso integral

El ingreso a CIRA Infantil comienza con una evaluación multidisciplinaria para determinar las necesidades específicas del niño. A partir de allí, se diseña un plan de tratamiento personalizado. Este modelo incluye el trabajo colaborativo con las familias y los médicos tratantes.

Con una visión inclusiva y moderna, CIRA Infantil busca transformar los desafíos de la neurodiversidad en oportunidades de crecimiento para niños y sus familias.



Para solicitar evaluaciones comunicarse al:

📞 021 288 7270

📍 Tte. 1ro. Francisco Cowlan c/ Av. Brasilia

Más información:

📷 @cirainfantil





Centro
MediDent
ODONTOLOGÍA Integral & Estética



Te invita a vivir la **ÚNICA Y MEJOR EXPERIENCIA ODONTOLÓGICA QUE CONSTRUIMOS PARA VOS**



Presentando su carnet de beneficiario, la **CONSULTA** es **SIN COSTO** y obtienes **DESCUENTOS** hasta

70%

CIENCIA, EXPERIENCIA Y ALTA TECNOLOGÍA A TU ALCANCE



TODAS LAS ESPECIALIDADES EN UN SOLO LUGAR

SEGUINOS EN LAS REDES



Cada paciente citado, tiene su estacionamiento reservado



Avda. Aviadores del Chaco 2875
c/ Molas López - Asunción



0983 31 65 25



Protegiendo la salud a través de la inocuidad alimentaria



Lic. Mariana Chase Ll.
Nutricionista | Reg. N.º 5409
Atención: Centro Médico Santa Julia

Garantizar que los alimentos sean seguros es tan importante como su calidad nutricional. En esta edición, la Lic. Mariana Chase Ll., nutricionista, comparte su visión sobre los riesgos comunes en la manipulación de alimentos y cómo evitarlos. Además, detalla la relación entre una adecuada seguridad alimentaria y el bienestar integral. Una guía imprescindible para cuidar la salud desde la cocina.

El alimento es mucho más que una fuente de nutrición. A lo largo de la historia ha sido también una forma de socialización y expresión de valores y creencias. Para seguir cumpliendo este papel, es crucial que los alimentos sean inocuos, es decir, libres de contaminantes como bacterias y sustancias químicas.

Consumir alimentos contaminados puede provocar intoxicaciones alimentarias, como vómitos, diarrea o infecciones graves (como Salmonelosis o E. coli), además de alergias y, en casos extremos, problemas crónicos y complicaciones severas para la salud.

Principales prácticas para asegurar la inocuidad de los alimentos en el hogar

- ✓ Lavarse las manos antes de manipular los alimentos
- ✓ Lavar y desinfectar las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos

- ✓ Lavar frutas y verduras con agua limpia para retirar tierra y residuos
- ✓ Evitar el contacto de alimentos y áreas de la cocina con mascotas, insectos, etc.
- ✓ Separar alimentos crudos y cocidos para evitar contaminación cruzada
- ✓ Cocinar carnes, pescados, huevos y otros alimentos a la temperatura correcta para eliminar bacterias
- ✓ Conservar alimentos en frío para prevenir el crecimiento de bacterias
- ✓ Descongelar en la heladera para garantizar una descongelación uniforme
- ✓ Utilizar los alimentos refrigerados o congelados lo antes posible dentro de su fecha de vencimiento





Inocuidad y calidad de la nutrición

La inocuidad de los alimentos es fundamental para la calidad de nuestra nutrición ya que esta contribuye a nuestra salud y seguridad alimentaria permitiendo una ingesta adecuada de nutrientes y así obtener una vida saludable.

Los brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos, en los que intervienen bacterias y contaminantes químicos, ponen en manifiesto los problemas existentes de inocuidad de alimentos.

Errores más comunes que comprometen la inocuidad de los alimentos

Errores en la preparación:

- ✓ No lavar las manos antes de manipular alimentos
- ✓ No separar alimentos crudos de cocidos
- ✓ No cocinar a la temperatura adecuada
- ✓ Usar utensilios sucios o contaminados
- ✓ Dejar alimentos a temperatura ambiente por demasiado tiempo



Errores en la conservación de alimentos

- ✓ Mantener los alimentos a temperaturas incorrectas (demasiado altas o bajas)
- ✓ Guardar alimentos calientes en el refrigerador, elevando la temperatura
- ✓ Recongelar alimentos, favoreciendo la proliferación de bacterias
- ✓ Sobrecargar el congelador, elevando su temperatura y descongelando alimentos parcialmente
- ✓ No proteger los alimentos de roedores e insectos
- ✓ Exponer los alimentos a alta humedad, promoviendo el crecimiento de hongos y bacterias
- ✓ No sellar herméticamente los alimentos, lo que permite la entrada de aire que acelera su deterioro

Alertas de posibles contaminaciones de alimentos

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas o sustancias químicas. Algunas sustancias tóxicas pueden formarse en alimentos dañados.

Las señales que deben alertarnos sobre la posible contaminación de un alimento incluyen mal olor, textura viscosa, cambio de color a verde

o marrón, presencia de moho y fecha de caducidad vencida. Es importante tener en cuenta que un alimento puede estar contaminado sin mostrar señales visibles. Por eso, la fecha de caducidad de los alimentos envasados es clave para determinar si son aptos para el consumo.

Un consumidor responsable utiliza agua potable, selecciona los alimentos con cuidado, lee las etiquetas y toma medidas como lavar adecuadamente las frutas y verduras, reduciendo así el riesgo de enfermedades.



Mitos y verdades sobre inocuidad de alimentos

- ✗ **Mito:** congelar los alimentos elimina todas las bacterias
- ✓ **Verdad:** la congelación detiene el crecimiento bacteriano, pero no elimina las bacterias. Algunas pueden seguir activas una vez que el alimento se descongela
- ✗ **Mito:** los alimentos con moho son seguros si se cortan las partes visibles
- ✓ **Verdad:** el moho puede haber contaminado todo el alimento, incluso si no es visible. Es mejor desecharlo completamente
- ✗ **Mito:** las frutas con cáscara gruesa no necesitan ser lavadas
- ✓ **Verdad:** aunque no se consuma la cáscara, siempre se deben lavar las frutas para evitar la transferencia de pesticidas y bacterias al interior cuando pelamos o cortamos
- ✗ **Mito:** los alimentos enlatados no pueden ser peligrosos
- ✓ **Verdad:** las latas abolladas o hinchadas pueden contener *Clostridium botulinum*, una bacteria peligrosa que causa intoxicación alimentaria.
- ✗ **Mito:** si un alimento huele bien, es seguro consumirlo
- ✓ **Verdad:** el olor no siempre es un buen indicador. Algunos alimentos contaminados no tienen mal olor, por lo que es fundamental verificar la fecha de caducidad

La inocuidad alimentaria no solo protege nuestra salud, sino también garantiza que los alimentos sigan siendo una fuente de disfrute, cultura y nutrición. Adoptar hábitos seguros en su manejo y conservación es una responsabilidad que comienza en cada hogar, promoviendo bienestar y previniendo riesgos que pueden ser evitados con medidas simples pero efectivas.

FORTIS.COM.PY

AHORRA con un click



ESCANEA Y VIVÍ
UNA EXPERIENCIA
DIGITAL

*Verifique área de cobertura. Promociones de Fin de Semana válidos solo para local físico NO aplican a venta por canal Digital. Los precios del canal Digital corresponden al local de Mariano. Ventas con alianzas financieras sábado y domingo. se aplican para entregas durante la semana. Prohibido la venta de bebidas alcohólicas a menores de 20 años. FORTIS AHORRA CON UN CLICK: servicio digital exclusivo de FORTIS mayorista.



**¡HACE TUS COMPRAS DE LUNES
A DOMINGO A CUALQUIER HORA!**

**ENTREGAS: 10 A 20 HS
LUNES A VIERNES**

EXCLUSIVO ASUNCIÓN*





MITOS Y VERDADES SOBRE LAS TRANSMISIÓN



Dra. María Paola Martín C.
Infectóloga clínica | Reg. N.º 14647
Atención: Centro Médico La Costa Lynch

La Dra. María Paola Martín C, especialista en infectología clínica, a continuación aborda los mitos y verdades sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS). Desde los conceptos erróneos más comunes hasta las realidades que debemos conocer, la Dra. Martín nos guiará en la correcta prevención y manejo de estas infecciones. ¿Qué tan ciertas son las creencias populares sobre las ITS? Siempre es importante conocer la información médica respaldada por expertos para cuidar tu salud sexual.

01.

Es común creer que solo las personas con múltiples parejas sexuales contraen ITS. ¿Mito o verdad?

Mito. Una sola relación sexual con una persona infectada es suficiente para contraer una ITS, incluso si no hay síntomas evidentes. Ya que puede no saberlo, si no se hace los exámenes periódicamente.

02.

Existe la creencia de que los síntomas siempre son evidentes en una ITS. ¿Mito o verdad?

Mito. Los síntomas de una ITS pueden no ser evidentes o asintomáticos hasta varios años en donde aparecen síntomas tardíos. O hay casos en donde los síntomas se presentan al comienzo de la infección y luego estos desaparecen, incluso sin tratamiento.

03.

A menudo se dice que los antibióticos curan todas las ITS. ¿Mito o verdad?

Mito. La mayoría de las ITS sí se resuelven con antibióticos, pero no todas ya que hay infecciones causadas por virus. El más claro ejemplo sería contraer la infección por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH). A día de hoy, aun no contamos con la cura, pero es 100 % tratable, al punto que los pacientes portadores del VIH viven con una muy buena calidad de vida recibiendo la medicación adecuada. Además, con el tratamiento, los portadores del virus pueden llegar a ser intransmisibles (no contagiar el VIH).

04.

¿Es cierto que los condones protegen al 100% contra todas las ITS? ¿Mito o verdad?

Mito. La evidencia respalda la eficacia de los preservativos para prevenir la mayoría de las ITS, pero no al 100%. En general la protección es alta, por encima del 95 % para la mayoría de las ITS.

05.

Muchas personas creen que higienizarse después de tener relaciones sexuales puede prevenir el contagio de una ITS. ¿Mito o verdad?

Mito. Higienizarse después de las relaciones sexuales puede ayudar sobre todo a la mujer a reducir el riesgo de infecciones urinarias, pero no previene el riesgo de contraer una ITS, ya que esta se da durante el contacto estrecho con los fluidos corporales y mucosas.

06.

Existe el mito de que las ITS son una enfermedad del pasado y que hoy en día son menos comunes. ¿Mito o verdad?

Mito. Las ITS son un importante problema de salud pública tanto en países con recursos limitados como en los países ricos. Según la OMS, cada día se registran más de 1 millón de casos nuevos de ITS, incluyendo a la sífilis, clamidia y gonorrea. En nuestro medio las infecciones por sífilis son muy frecuentes.

07.

¿Es cierto que una vez que una persona se cura de una ITS, es inmune a volver a contraerla? ¿Mito o verdad?

Mito. La infección por la mayoría de las ITS no proporciona inmunidad de por vida, por lo que uno puede volver a reinfectarse. Aunque si se puede curar con antibióticos (para aquellas infecciones bacterianas), la reinfección es común. Hay otras infecciones que quedan latentes en las terminaciones nerviosas, como el herpes genital, que se pueden reactivar esporádicamente.



INFECCIONES DE SEXUAL (ITS)

08.

Las ITS solo se transmiten a través de las relaciones sexuales.

¿Es mito o verdad?

Mito. La principal vía de transmisión es el contacto sexual, pero existen otras formas, como la transmisión vertical de madre a hijo, transfusión sanguínea, uso compartido de agujas o jeringas, contacto con fluidos corporales contaminados, accidente laboral.

09.

Las ITS no se contagian por sexo oral ni anal. ¿Mito o verdad?

Mito. Cualquier tipo de contacto sexual que involucre intercambio de fluidos corporales o contacto directo con lesiones en piel o mucosas puede transmitir una ITS.

10.

¿Cuáles son las principales recomendaciones para prevenir el contagio de ITS?

Estas incluyen una combinación de prácticas sexuales seguras, vacunación (contra VPH, hepatitis B) y el uso de preservativo. Además a día de hoy, el programa Nacional de control del VIH (PRONASIDA) cuenta con medicación antirretroviral preexposición y posexposición para todos aquellos que deseen recibir o sientan que están en riesgo. Estas medidas son seguras y previenen en un 99 % el contagio contra el VIH.



¡TODOS LOS DÍAS!

35% OFF

EN MEDICAMENTOS NACIONALES

20% OFF

**EN MEDICAMENTOS IMPORTADOS
Y EN LA SECCIÓN VARIOS**

**Descuentos permanentes para
vos y tu familia siendo beneficiario
ASIMED**

Llamanos o escribinos
  **(021) 288 7777**

 **DRUGSTORE**
by asimed

¿Cómo es el retraso del lenguaje en niños?: síntomas, causas y diagnóstico



Lic. Nadia Solano López
Fonoaudióloga en Lenguaje | Reg. N.º 195
Atención: Cira Infantil



El retraso del lenguaje, una condición que afecta el desarrollo infantil, puede tener múltiples causas, desde factores genéticos hasta ambientales. La Lic. Nadia Solano López, integrante del equipo de fonoaudiología de CIRA INFANTIL, explica que identificar el origen de este trastorno es clave para implementar tratamientos eficaces y personalizados. La especialista destaca que la intervención temprana, junto con el apoyo profesional, puede marcar una diferencia significativa en el progreso de los niños que lo padecen.

El retraso del lenguaje se refiere a una demora en el desarrollo de las habilidades lingüísticas en los niños que puede afectar la capacidad de comprender y/o expresar ideas, pensamientos, y emociones a través del lenguaje.

Los padres pueden identificar el retraso del lenguaje a través de las siguientes señales incluso en edades muy tempranas 0 a 3 años:

- Ausencia de balbuceo o sonidos antes de los **6 meses**
- Ausencia de palabras aisladas a los **12-14 meses**
- No combina 2 palabras a los **18 meses**
- No alcanza un vocabulario de 50 palabras a los **2 años**
- No forma oraciones simples a los **2-3 años**
- Dificultad para imitar sonidos o palabras
- No responde a su nombre
- No responde órdenes básicas como: "tomá", "dame", "vení"
- No utiliza gestos ni señalamiento
- Dificultad para articular sonidos o palabras

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo y algunos podrían necesitar más tiempo para alcanzar ciertos hitos esperados para su edad cronológica, sin embargo si es notorio alguno de los siguientes síntomas en las edades mencionadas a continuación es fundamental consultar con un terapeuta del lenguaje:

6 a 9 meses: no balbucea ni hace sonidos consonánticos

12 a 14 meses: no dice palabras aisladas: mamá, papá, teté, agua

18 meses: no combina 2 palabras

2 años: no forma oraciones simples

2 a 3: dificultad para entender ordenes complejas y no utiliza gestos y expresiones faciales

3 a 4 años: uso limitado de vocabulario, dificultad para expresar emociones

4 a 5 años: dificultad para entender historias o instrucciones complejas y narrar acontecimientos de la vida diaria y necesidades básicas





Principales causas del retraso del lenguaje

Las causas pueden ser diversas y complejas:

- **Factores biológicos como:** prematuridad, bajo peso al nacer, problemas auditivos, anomalías craneofaciales, trastornos neurológicos.
- **Factores ambientales como:** falta de estimulación lingüística en el hogar, pobreza y desventaja social, exposición limitada a la lengua materna, cambios frecuentes de cuidadores y/o entornos.
- **Trastornos del desarrollo como:** (TEA) Trastorno del Espectro Autista, (TDHA) Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad, (TEL) Trastorno Específico del Lenguaje, (TA) Trastornos del Aprendizaje.
- **Lesiones o enfermedades como:** lesiones cerebrales traumáticas, enfermedades infecciosas, tumores cerebrales, entre otros.



El diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Evaluación inicial: pediatra o médico de cabecera con historial médico y de desarrollo
- Evaluación del lenguaje: con fonoaudiología mediante pruebas estandarizadas (test específicos de lenguaje y habla)
- Evaluación auditiva: con Otología o Audiología mediante pruebas auditivas (audiometría, timpanometría)
- Evaluación neurológica; con Neurocirugía o Neurología a través de pruebas neurológicas (EEG, resonancia magnética)
- Observación y análisis del paciente en diferentes contextos y análisis de su lenguaje

Si sospecha un retraso del lenguaje es crucial tomar las siguientes medidas:

- Realizar una evaluación completa del lenguaje y habla en el área de Fonoaudiología
- Desarrollar un plan de intervención personalizado a cada paciente
- Estimular el desarrollo del lenguaje en casa y entornos educativos

Estrategias simples para desarrollar en el hogar

Los padres y cuidadores tienen un papel fundamental en el desarrollo de los hijos por lo cual son importantes las siguientes estrategias y consejos para llevar a cabo:

- Hablar y escuchar regularmente al hijo
- Responder a sus intentos de comunicación
- Leer libros juntos
- Cantar y recitar rimas
- Jugar con palabras y sonidos
- Animar a la imitación y el diálogo
- Usar lenguaje claro y sencillo
- Hacer preguntas y estimular la respuesta
- Proporcionar oportunidades para la comunicación
- Ajustar el lenguaje al nivel del desarrollo del hijo

Consejos adicionales para estimular el lenguaje:

- Establecer una rutina de lectura diaria
- Utilizar objetos e imágenes para ilustrar palabras
- Repetir y expandir las frases del hijo
- Corregir sueltamente y sin presión los errores de lenguaje
- Animar a la expresión de emociones y pensamientos
- Utilizar la tecnología para apoyar el aprendizaje
- Crear un ambiente lingüístico rico y diverso
- Buscar ayuda profesional si se tiene preocupaciones sobre el desarrollo del lenguaje



Para solicitar evaluaciones comunicarse al:

☎ 021 288 7270

📍 Tte. 1ro. Francisco Cowlan c/ Av. Brasilia

Más información:

📷 cirainfantil

Recuerde siempre que cada niño desarrolla a su propio ritmo su lenguaje, y la dedicación y apoyo de los padres son fundamentales para su crecimiento y éxito.

Pérdida de peso sin cirugía: la gastroplastía por endoscopia, una nueva técnica



Dr. Guillermo Agüero
Gastroenterólogo - endoscopia bariátrica | Reg. N.º 7756
Atención: Centro Médico Santa Julia



El Dr. Guillermo Agüero, gastroenterólogo y especialista en endoscopia bariátrica, explica todo sobre la gastroplastía en manga por endoscopia (MGE), un innovador procedimiento, mínimamente invasivo, para combatir el sobrepeso y la obesidad, que está disponible para todos los beneficiarios de ASISMED. Sin necesidad de cirugía, este método reduce el tamaño del estómago y ayuda a los pacientes a lograr una pérdida de peso significativa y sostenida, procedimiento que se está realizando en el sanatorio Santa Julia del GRUPO ASISMED SAN ROQUE.

La gastroplastía en manga por endoscopia o también conocida como manga gástrica endoscópica (MGE) es un tipo de procedimiento para el tratamiento del sobrepeso o la obesidad en el que se reduce el tamaño del estómago con suturas que se realizan con un dispositivo de sutura endoscópica, sin necesidad de cirugía.

¿Cuáles son sus indicaciones?

- La Manga Gástrica Endoscópica (MGE) está indicada en pacientes que no son candidatos para someterse a cirugías bariátricas por laparoscopia o aquellos pacientes que no quieran practicarse un procedimiento quirúrgico.

- Este procedimiento se ofrece a pacientes con índice de masa corporal (IMC) de entre 27 y 40, que no hayan podido bajar y sostener el peso con otros métodos.

- Así también son candidatos aquellos pacientes que ya fueron sometidos a cirugía bariátrica anteriormente (manga o bypass gástrico) con reganancia de peso.

Mediante la evaluación preoperatoria se determina si está indicada o no para el paciente, quien debe estar dispuesto a comprometerse a realizar cambios saludables en el estilo de vida y a asistir a los controles médicos periódicos de seguimiento.

Vale acotar que está contraindicada en pacientes con hernia hiatal mayores de 3cm.

En que consiste el procedimiento

La manga gástrica por endoscopia se lleva a cabo con anestesia general en quirófano. El procedimiento se realiza con un endoscopio que es un instrumento en forma tubular, flexible con una cámara en la punta. El aparato se introduce por la boca hacia el estómago y

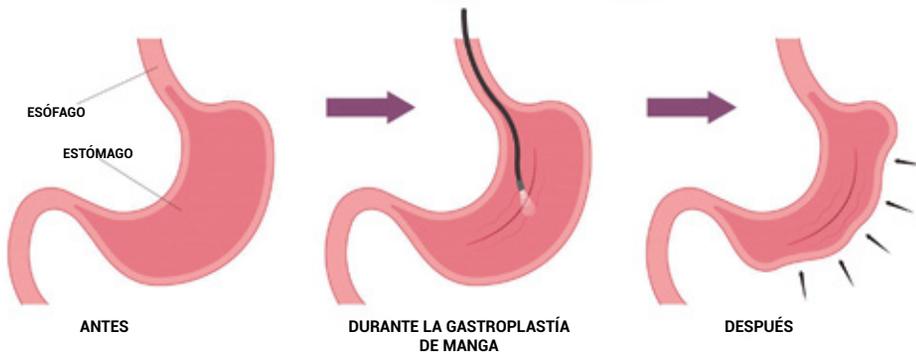
con la cámara el médico puede ver y operar dentro del estómago sin necesidad de hacer incisiones en el abdomen y sin extraer ninguna parte.

Con el endoscopio y el instrumento de sutura, el médico realiza las suturas, mismas que cambian la anatomía del estómago y lo dejan con la forma de un tubo.





GASTROPLASTÍA ENDOSCÓPICA CON MANGA



Tres razones por las cuáles recomendamos la gastroplastía en manga por endoscopia

No es una cirugía: no hay cortes ni heridas. Al ser un procedimiento mínimamente invasivo la MGE se realiza sin necesidad de cirugía abierta.

Menos riesgos y complicaciones: al no haber incisiones, las complicaciones son mucho menores comparadas con procedimientos quirúrgicos.

Reversible y con rápida recuperación: una de sus mayores ventajas es que es reversible si es necesario y la recuperación es mucho más rápida. ¡Volverás a tus actividades en poco tiempo!

¿Cómo actúa?

- Se crea un estómago pequeño, reduciendo 80% de su tamaño
- Se retrasa el vaciamiento gástrico de 7 a 8 horas
- Existen cambios hormonales que favorecen la saciedad

Esto restringe la cantidad de calorías que absorbe el cuerpo y provoca que la comida permanezca más tiempo en dicha parte del cuerpo provocando con esto mayor saciedad en el tiempo.

¿Puede tener efectos adversos?

En los estudios sobre MGE, el procedimiento ha demostrado tener un perfil de seguridad favorable. Los pacientes pueden presentar dolores y náuseas durante algunas horas posprocedimiento, pero que son controlados con medicamentos.

La mayoría de los pacientes presentan mejoría después de las 48 horas de haberse practicado el procedimiento.

El posoperatorio

Después de la MGE el paciente permanece por 6 a 12 h hospitalizado para observación, se le indica dieta líquida pura durante dos semanas, luego se progresa a algunos licuados, seguidamente cambian a dieta blanda a partir de las 6 semanas, y ya al segundo mes está consumiendo una dieta sana normal.

Aunque el procedimiento puede provocar una pérdida de peso importante (aproximadamente 25-30% del peso corporal total) mantenerlo depende de los cambios alimentarios y adherencia al tratamiento del paciente.



La gastroplastía en manga por endoscopia representa una opción segura y efectiva para quienes buscan una solución al sobrepeso sin someterse a procedimientos quirúrgicos tradicionales. Con el acompañamiento médico adecuado, puede ser el inicio de una vida más saludable y plena.



Centro de Tratamiento de la Obesidad y Cirugía Bariátrica

Si usted desea conocer más sobre este procedimiento puede agendar un turno escribiendo al ☎ **0976 226 564** o en el call center ☎ **021 2171717**.

📍 PB del centro Médico Santa Julia

Horarios de atención:

Lunes de 12:30 a 14:30 h.
Miércoles de 15 a 17:30 h.
Viernes de 16:30 a 18 h.



SASA es una flota de Unidades de Terapia Intensiva Móvil (UTI), que permite trasladar hasta el lugar que se encuentre el paciente los equipamientos médicos sanatoriales necesarios para cubrir Emergencias y Urgencias, dándoles la seguridad y tranquilidad de la asistencia a usted y a toda su familia las 24 horas los 365 días del año.

EMERGENCIAS

Casos graves de aparición repentina, que el paciente pudiera padecer, y que requiere la respuesta INMEDIATA de SASA, ya que el paciente corre riesgo de VIDA

URGENCIAS

Cuadros graves de aparición repentina que, sin suponer riesgo para la vida, requiere de una respuesta inmediata

CONSULTAS MEDICAS

Consultas Domiciliarias Diurnas y Nocturnas

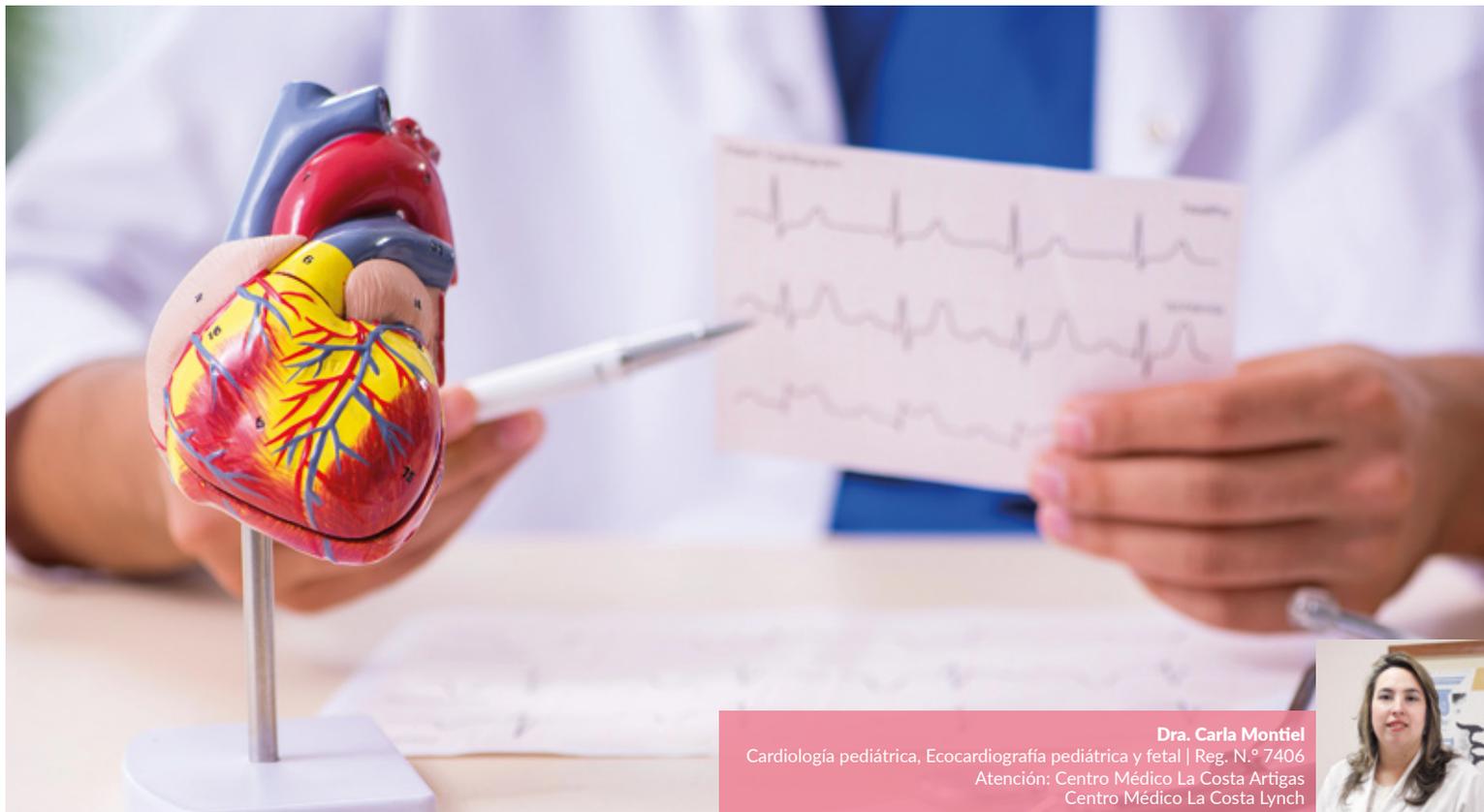
TRASLADOS

Para Internación. Estudios y/o Alta. Uso de Equipos de Terapia Uso de oxígeno

Avda. Rca. Argentina 2380 c/ Incas · Web Site: www.sasa.com.py · E-mail: sasa@sasa.com.py

PARA SERVICIOS LLAMAR A LOS TELEFONOS: (021) 561 000 (R.A.) • Cel.: (0981) 907 000

Controles para la práctica deportiva en niños



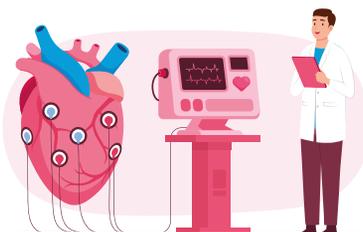
Dra. Carla Montiel
Cardiología pediátrica, Ecocardiografía pediátrica y fetal | Reg. N.º 7406
Atención: Centro Médico La Costa Artigas
Centro Médico La Costa Lynch

La evaluación predeportiva se define como la supervisión de salud previa a la práctica de la actividad física o deporte. La Dra. Carla Montiel, especialista en cardiología pediátrica y ecocardiografía pediátrica y fetal, nos brinda un detallado informe sobre las recomendaciones generales que deben seguir los padres, para niños con o sin patologías cardíacas, previo a todo tipo de actividad que implique esfuerzos físicos.

Los controles predeportivos tienen como objetivo optimizar la participación deportiva segura y brindar una oportunidad para identificar los riesgos actuales y futuros de la salud y calidad de vida de todo niño.

La realización de una evaluación médica previa a la actividad deportiva de nivel competitivo tiene como objetivo fundamental identificar posibles patologías cardiovasculares con riesgo de agravarse o de presentar muerte súbita (evento catastrófico que, junto a la pérdida de la vida de deportistas jóvenes, causa gran impacto en la comunidad) durante la práctica del ejercicio.

Siempre que los niños no presenten síntomas nuevos, o que el pediatra clínico no requiera una nueva evaluación por una condición nueva, la evaluación predeportiva puede realizarse anualmente.

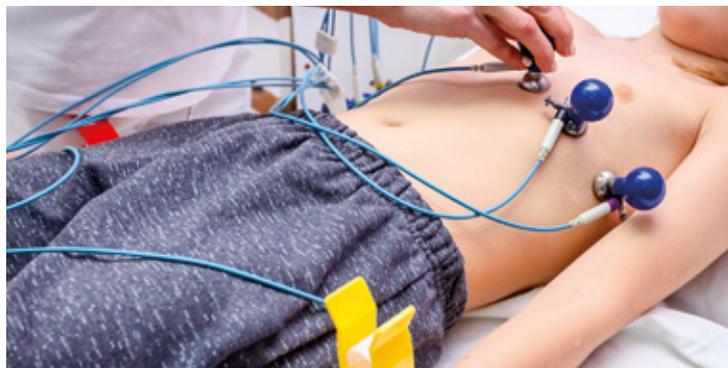


Principales exámenes y controles

De acuerdo a la edad del paciente puede variar y también de acuerdo al tipo de actividad que se va a realizar. Los protocolos propuestos son similares en su diseño y constan de:

- Un cuestionario sobre antecedentes personales y cardiológicos familiares
- Un examen físico cardiovascular, por tener estos un valor fundamental
- Un electrocardiograma de reposo de 12 derivaciones (ECG)

Las organizaciones deportivas nacionales e internacionales, incluyendo al Comité Olímpico Internacional (COI) y la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) también promueven modelos de evaluación médicos propios para los torneos bajo su supervisión, que incluso son más completos como en el caso de FIFA, que incluye un cuestionario y examen físico más extenso, exámenes de laboratorio, ECG y ecocardiograma con Doppler Cardíaco.





Patologías y la actividad física

Existen patologías extracardiacas y otras cardiológicas que condicionan la práctica de cierto tipo de actividades físicas. Los niños pueden encontrar un nivel adecuado de actividad en donde puedan participar con éxito y sin frustración, además pueden desarrollar fortaleza muscular y coordinación.

La mayoría de los problemas de salud crónicos en la actualidad, requieren algunas restricciones, según el caso. Por ejemplo, los niños con asma pueden por lo general practicar deportes, aunque es posible que deban seguir con cuidado los lineamientos del médico para la administración de medicamentos antes del ejercicio. Los niños con trastornos convulsivos bien controlados pueden disfrutar de casi todos los deportes.



Qué deporte puede practicar un niño diagnosticado con patologías cardiacas

Los niños con patologías cardiacas congénitas (estenosis aórtica, miocardiopatías, anomalías de coronarias) o niños posoperados del corazón o con arritmias cardiacas (displasia arritmogénica, WPW) o pacientes con hipertensión arterial controlada, pueden participar de actividades deportivas según recomendaciones específicas y cuidados del cardiólogo. Sobre qué tan extenuante debe ser la actividad, dependiendo siempre del estado clínico del paciente y su patología de base, tenemos una clasificación de deportes en estáticos y dinámicos de bajo, moderado y alto grado, y recomendaciones para cada patología cardiaca.

La indicación de deportes depende del tipo de patología cardiaca y del grado de afectación de dicha patología. Para dar un ejemplo, en el caso de la Estenosis Aórtica, en el grado leve se puede realizar todo tipo de deportes con controles anuales; en el grado moderado los

controles pasan a realizarse cada 6 meses, y los deportes indicados son los estáticos altos y dinámicos de baja intensidad como son las artes marciales y gimnasia artística. En la Estenosis Aórtica de grado importante o moderado, con síntomas, no se permiten los deportes de forma competitiva, pero sí los de forma recreativa, dependiendo de los síntomas.

Recomendaciones generales:

- Previo a la práctica deportiva realice las evaluaciones anuales correspondientes
- Que las actividades sean graduales a tolerancia de los niños, en horarios adecuados de exposición solar, con la adecuada hidratación y alimentación
- Tener en cuenta la historia familiar y los antecedentes para llevar al niño a consulta
- Estar alerta ante los siguientes signos y síntomas: dolor/molestia de pecho en relación al ejercicio, falta de aire inexplicable, sensación de mareo, desmayos, palpitaciones

En todos los casos, es fundamental una consulta con un cardiólogo pediátrico antes de la participación en deportes. Este especialista considerará pruebas de esfuerzo, monitoreo cardiaco y evaluación clínica para determinar la seguridad de cada deporte en función de la patología.

Es importante recordar que la actividad física además de promover la salud en los niños hace que estos se diviertan, desarrollen su autoestima y se relacionen entre ellos. Incluso los niños con una enfermedad crónica grave pueden disfrutar de los beneficios de participar en una actividad física adecuada y segura.



CLÍNICA **soe** health care
Salud y Odontología Estética

¡MÁS DE 30 AÑOS CUIDANDO TU SONRISA!

BENEFICIOS:

Tratamientos de vanguardia gracias a nuestra tecnología de punta

hasta **12** cuotas sin intereses **Itau**

ASISMED
ARANCELES PREFERENCIALES PARA LOS BENEFICIARIOS

CONSULTAR OTRAS FINANCIACIONES



ESCANEA



Agenda tu cita hoy mismo al **0981 151 393**

San Blas 2345 C/ Aviadores del Chaco
@soehealthcare www.soehealthcare.com.py

Seguridad en las piletas: cómo prevenir los accidentes



Con la llegada del verano y las actividades acuáticas, los riesgos también aumentan. La Gerencia Médica de ASISMED nos brinda claves esenciales para garantizar la diversión de los niños mientras se minimizan los peligros. Desde el uso correcto de salvavidas hasta la supervisión constante, estas recomendaciones son un llamado a la prevención para evitar tragedias evitables.

El verano invita a disfrutar de piletas y playas, pero también trae consigo riesgos que pueden evitarse con prevención y atención. La supervisión activa y las medidas de seguridad son fundamentales para proteger a los niños en actividades acuáticas y bajo el sol.

Los accidentes por sumergimiento (ahogamiento y casi ahogamiento) son una causa importante de morbimortalidad en niños. En nuestro país es la segunda causa de muerte en niños de 1 a 15 años, luego de las lesiones por tránsito.

Prevención en la pileta: diversión con seguridad

Los accidentes por ahogamiento representan una de las principales causas de muerte infantil en el verano. Por eso, es crucial seguir estas recomendaciones:

- **Supervisión constante:** los niños deben estar siempre bajo la vigilancia de un adulto responsable, incluso si saben nadar.
- **Cercado adecuado:** las piletas deben contar con cercas de al menos 1,2 metros de altura

y cerraduras fuera del alcance infantil. Evite dejar juguetes llamativos cerca del agua.

- **Uso de salvavidas:** niños pequeños o sin destreza en natación deben usar chalecos salvavidas adecuados a su peso. Se deben evitar los salvavidas de aro simple, que se pinchan fácilmente.

- **Mantener el agua limpia:** una pileta transparente permite identificar cualquier situación de riesgo rápidamente.

- **Reanimación básica:** es vital que los cuidadores sepan cómo realizar maniobras de reanimación cardiopulmonar en caso de emergencia.

- **Aleje aparatos eléctricos de la zona de la pileta:** el agua es conductor de la electricidad. Por este motivo, mantenga cualquier tipo de aparato eléctrico lejos de la pileta.

En caso de que un niño desaparezca, se recomienda buscar primero en la pileta antes de inspeccionar otras áreas.

Ahogamientos en playas y balnearios

En aguas abiertas, las medidas preventivas incluyen:

- Enseñar a nadar solo en áreas habilitadas
- Vigilar a los niños en todo momento
- Usar chalecos salvavidas al practicar deportes acuáticos

Tengamos en cuenta que los ahogamientos pueden suceder en lugares cotidianos como son las bañaderas y los baldes ya que para un lactante bastan 5 cm de agua para producir la muerte. Por ello, nunca deje a un niño sin supervisión en su bañera ni al cuidado de niños menores de 10 años.

La clave: prevención activa

Evitar accidentes en la temporada de pileta es responsabilidad de los adultos. La atención constante, junto con la implementación de medidas de seguridad, garantiza un verano lleno de diversión sin riesgos innecesarios. La prevención es el mejor aliado para cuidar a nuestros niños.



Dr. Andreas Lasser

Otorrinolaringólogo - Cirujano

- ◆ Pacientes pediátricos y adultos
- ◆ Estudios diagnósticos con documentación digital
- ◆ Cirugías

Atención de Lunes a Sábados

Turnos al: ☎ (0985) 769 995

Call Center 021 217 1717 • Secretaría 021 217 1750 • Urgencias: (0981) 831 442

Centro Médico La Costa : Av Artigas 1500 esq. Concepción leyes de Chávez



¡Que la alegría de la Navidad abrigue sus corazones y los de su familia. Mis mejores deseos!
Feliz Navidad y Próspero 2025



Dr. Enrique Javier Cappello R.

Oftalmólogo - Cirujano • Reg. Prof. 5335

Que esta temporada especial esté llena de esperanza, salud, amor y gratitud.
¡Felices fiestas y un Próspero Año 2025!

Consultorios:

📍 Pitiantuta 347 entre España y Mariscal López • Estacionamiento propio
☎ 021 225 100 (R. A.) • 227 522 • ☎ (0994) 599 100 • ✉ enricapp@hotmail.com
Horario de atención: Lunes a Viernes de 8:00 a 11:30 hs. y de 15:00 a 19:00 hs.

📍 Centro Médico Santa Julia: Av. Brasilia 1182 esq. Tte. Insaurralde
☎ Reserva de turnos: 021 217 1717 • ☎ (0991) 730 003

Disfrutá de tus vacaciones sin preocupaciones.



VIAJAR CON TRANQUILIDAD ¡ES POSIBLE!

Con nuestra Asistencia al Viajero, te respaldamos ante cualquier imprevisto: desde asistencia médica hasta la pérdida de tu equipaje.

Disfrutá de cada momento, nosotros nos encargamos del resto.



Contactanos para más información:

☎ +595 992 221219

✉ consultas.paraguay@assistcard.com



ASSIST CARD | VIAJÁ MÁS TRANQUILO

El daño que provoca la sobreexposición al sol



Médico
Exclusivo
ASISMEI

Dra. Liliana Ramos
Dermatóloga | Reg. N.º 7054
Atención: Centro Médico La Costa Lynch



La sobreexposición al sol puede causar daños irreparables en la piel, desde envejecimiento prematuro hasta cáncer cutáneo. La Dra. Liliana Ramos, dermatóloga, señala la importancia de protegerse con bloqueador solar de amplio espectro, evitar la exposición en horas pico y usar ropa adecuada. Además, en el siguiente material, subraya que mantener una rutina de cuidado y realizar chequeos dermatológicos periódicos es esencial para prevenir complicaciones graves.

La exposición excesiva al sol puede causar diversos daños en la piel, entre los cuales se incluyen: manchas (tanto oscuras como blancas), crecimiento anormal de vasos sanguíneos, arrugas (finas y gruesas), engrosamiento de la piel, y las temidas lesiones malignas y premalignas.

Manifestaciones de sobreexposición al sol

El daño solar agudo se manifiesta horas después de la exposición, comenzando con enrojecimiento de la piel. Si la exposición es prolongada, pueden aparecer ampollas, dolor e hinchazón, similar a una quemadura por calor (como fuego o líquidos calientes). Este tipo de daño requiere atención urgente para aliviar el dolor y prevenir infecciones.

Por otro lado, el daño solar acumulativo se desarrolla con el tiempo y se presenta a través de cambios en la piel, como los mencionados

anteriormente. Con el tiempo, pueden aparecer lesiones que dan a la piel un aspecto característico, a menudo descrito como "piel de leopardo", debido a las manchas de diferentes tamaños y colores.

Síntomas de alerta

Al evaluar una mancha nueva o una mancha antigua que ha cambiado, es importante considerar el "ABCD" de las manchas en dermatología:

- » A (Asimetría): si se divide la mancha por la mitad, las dos mitades no son iguales.
- » B (Bordes): los bordes se vuelven irregulares
- » C (Color): la mancha presenta tonalidades oscuras, negruzcas, verdosas, grisáceas o rosadas
- » D (Diámetro): si la mancha mide más de 6 mm o aumenta de tamaño





Medidas de prevención y protección

Para minimizar el daño solar, se recomienda:



Evitar la exposición al sol entre las 11 a.m. y las 3 p.m.



Usar protección solar siempre que se esté al aire libre, especialmente si la exposición será de 15 minutos o más



Aplicar el protector solar uniformemente y 15 minutos antes de salir al aire libre



Complementar con medidas físicas como gorros, gafas de sol y ropa de tejidos frescos que cubran espalda, hombros y brazos

Errores comunes que se deben evitar

- » No aplicar protector solar cuando está nublado
- » Exponerse al sol entre las 11 a.m. y las 3 p.m.
- » No reaplicar el protector solar cada 2-3 horas o inmediatamente después de tomar un baño en la pileta
- » Olvidar áreas como la nuca, el pabellón de las orejas, el dorso de los pies y la espalda (es recomendable pedir ayuda para aplicar en zonas difíciles de alcanzar)

¿Se puede revertir el daño a la piel?

Revertir el daño solar ya existente es muy difícil. Lo más importante es evitar que se acumule más daño con el tiempo. Las lesiones provocadas por la exposición solar deben ser tratadas por un dermatólogo. Los tratamientos varían según la lesión y pueden incluir láser, ácidos cáusticos, nitrógeno líquido, electrocoagulación o cirugía.

Cuidarse del sol es una inversión en salud a largo plazo. Evitar la exposición en horarios críticos, usar protector solar adecuado y mantener hábitos responsables puede prevenir daños graves en la piel. Protegerse no solo reduce riesgos, sino que también garantiza una piel más saludable y joven. La prevención comienza con pequeños cambios diarios.





JOSE A. CARRON
 ÓPTICA - LENTES DE CONTACTO
 78 AÑOS DE TRADICIÓN CON NOMBRE Y APELLIDO



Feliz Navidad y Prospero 2025
 a nuestros queridos clientes

ASISMED
 Descuentos del **35%**
 en lentes de sol

**Con cualquier medio de pago*

Casa Central

Av. Gral. José de San Martín 1836, Asunción
 (0991) 954 247

Sucursal Brasilia

Av. Brasilia 992, Asunción
 (0992) 927 456

Asismitos del mes



Facundo José González Santacruz
07 · 10 · 2024



Benjamin Cáceres Díaz
07 · 09 · 2024



Amin Eduardo Guillén Aguilera
09 · 09 · 2024



Julieth Estefanía Cáceres Martínez
05 · 02 · 2023



Martina Arévalos Riquelme
10 · 08 · 2024



Dante Amarilla
14 · 12 · 2023



Sabrina Monges Galiano
31 · 01 · 2024



Hanna Eunice Ravelo Vázquez
28 · 02 · 2023



Nathan Alexei Sozko Masek
13 · 10 · 2024



Alessandro Vargas Benítez

Ganador de la edición de octubre



Próximo Sorteo
21/01/25

Participa del sorteo de un kit

Comparte con nosotros la foto de tu bebé recién nacido, cumpliendo añitos o jugando, envíala con su nombre, fecha de nacimiento y N.º de beneficiario, escaneando el siguiente código QR:

(Solicitamos que el envío de fotos tomadas con teléfonos celulares sean de buena resolución)





pura confianza!

¡Llegaron las NUEVAS COPAS HELADAS!



ESE ALGO DULCE QUE TE FALTABA



CENTRO MÉDICO

ASISMED
San Ber



**POR QUINTO AÑO
CONSECUTIVO**



VOLVEMOS



PARA CUIDARTE



- **Atención médica primaria de adultos y pediátricos**
- **Servicio de ambulancia** • **Estudios laboratoriales**
- **Primeros auxilios**

LUNES A JUEVES 12 a 20h | VIERNES A DOMINGO 10 a 22h

Encontranos en el mismo sitio:

📍 **Av. Luis Vache y Bicentenario, frente al Club Nacional.**

📅 **Desde el 27 de diciembre.** ☎ **021 217 1600**