EXCELENCIA

Mejor salud, mejor vida

Año 5, Nº 8, Noviembre - Diciembre 2011 - Enero 2012

HOSPITAL DE CLINICAS CARACAS

Un nuevo Láser salva las piernas

Receta única para prevenir enfermedades

Enemigos de la piel

Histérica, neurótica y bipolar

Miss Mundo hizo pasantías en el HCC

> 7

El sexo es también una terapia

> 40

"Cuando estoy dentro del mar, vivo otra realidad"

> 46

INICIA FUNCIONES
EL DEFENSOR DEL ASEGURADO

Banesco Seguros informa a sus asegurados y a la colectividad en general que ha puesto en marcha la figura del Defensor del Asegurado, iniciativa pionera en el país, cuya misión principal se orienta a servir de canal de gestión de reclamos y resolución de conflictos.

Esta es una tendencia mundial a la cual se une Venezuela y es Banesco Seguros su promotor inicial. El Defensor del Asegurado se manejará bajo los principios de independencia, neutralidad, imparcialidad, confidencialidad e informalidad, con criterios técnicos y una opinión ajustada a lo estrictamente profesional. Su enfoque sencillo y según cada circunstancia individual garantizará la satisfacción de las partes.

El Defensor del Asegurado se inscribe dentro de los valores institucionales que promueve Banesco Seguros: transparencia, equidad y confiabilidad. Todos, pilares fundamentales que sostienen una labor corporativa orientada al servicio de calidad y satisfacción de sus clientes.

Le invitamos a comunicarse con el Defensor del Asegurado a través del correo electrónico **Defensor_Asegurado@banesco.com**

Banesco
SEGUROS

Inscrita en la Superintendencia de la Actividad Aseguradora bajo el N° 109.

Banco Caroní
BANCO UNIVERSAL

Financiamos:

- *Proyectos de Salud*
- *Capital de Trabajo*
- *Acciones de Clínicas*
- *Remodelación y Ampliación de Infraestructura*
- *Adquisición de Equipos Médicos y Consultorios*

0 500 DCARONI
0 500 3227664

El bolívar fuerte y la anterior familia de billetes y monedas circulan conjuntamente hasta nuevo aviso, y se mantienen los operativos de canje en las taquillas del BCV y de todas las entidades bancarias.

GalenoCaroní
exclusivo para profesionales de la salud

RIF: J-09504855-1

Convertimos todos
sus **documentos**
en información digital.

Nuestro servicio optimiza el manejo de sus archivos, al convertir sus documentos físicos en imágenes digitalizadas a través de un proceso altamente tecnológico, que le garantiza ahorro de espacio y tiempo de búsqueda de información.

[www.clovergroup.com]

clover
Internacional
INTEGRATED LOGISTICS

RIF: J-00004000-9

MEJOR SALUD, MEJOR VIDA
EXCELENCIA
HOSPITAL DE CLINICAS CARACAS

Junta Directiva
Dr. Amadeo Leyba, Presidente
Dr. Miguel Salomón, Vicepresidente
Dr. Nujem Szomstein, Director
Dr. José Ramón Poleo, Director
Dr. Ariel Kaufman, Director
Dr. Juan Caripidis, Director
Dr. Carlos Navarrete, Director
Dr. Antonio Ivo Rodríguez, Director
Dr. Juan Ciardiello, Director
Dr. Paolo Tassinari, Director
Dr. Aron Krygier, Director

Comité de Dirección
Econ. Rafale Schvartz, Vicepresidente Ejecutivo
Lic. Nelson Carrillo, Director de Administración
Dra. Gabriela Di Silvestre, Directora Médica
Ing. Winston Sosa, Director de Operaciones
Ing. Elvira De Vita, Directora de Recursos Humanos
Ing. Valeria Rametta, Directora de Tecnología de Información
Lic. Elizabeth de Baradat Directora del Despacho Junta Directiva y Presidencia

Asesores
Fulvio Ávila, Asesor Jurídico
Vivianne Benaim, Asesora Farmacéutica

Sociedad Médica
Dr. Leonardo Lustgarten, Presidente
Dr. Alberto Leamus Lafuente, Vicepresidente
Dra. Jeannette Reyes, Secretaria
Dr. Rafael Ramírez Lares, Tesorero
Dr. Gregory Contreras, Bibliotecario
Dr. Carlos Travieso Isava, Vocal 1
Dra. Carolina Barrios, Vocal 2

Consejo Docente
Dr. Carlos Stempel, Dr. Luis Arturo Ayala
Dr. Roberto Ochoa, Dr. Paolo Tassinari
Dr. Rafael Ramírez Lares, Dra. Gabriela Di Silvestre

Consejo Editorial
Dr. Amadeo Leyba, Dr. Antonio Ivo Rodríguez,
Lic. Elizabeth Araujo, Lic. Marlene Rizk

Hospitales y Clínicas Afiliadas
Policlínica de Especialidades Médicas, Punto Fijo- Estado Falcón
Centro de Especialidades Médicas, Maturín - Estado Monagas
Centro Médico Rafael Guerra Méndez, Valencia- Estado Carabobo
Hospital Privado El Rosario, Cabimas- Estado Zulia
Alianza de Clínicas Hospitales Privados Líderes en América Latina
Hospital Clínico de Maracaibo, Maracaibo- Estado Zulia

Convenios Docentes
Universidad Central de Venezuela, Caracas - Distrito Capital
Universidad Santa María, Caracas - Distrito Capital
Universidad de Carabobo, Valencia - Edo. Carabobo
Policlínica Táchira - San Cristobal
Tulane University Medical Center, New Orleáns - USA
Baptist Health South Florida, Miami - USA

Excelencia HCC es una publicación
del Hospital de Clínicas Caracas
Rif: J-00107494-5
El contenido de esta revista no puede ser reproducido
sin previa autorización de su Junta Directiva
2010 / 2011 - Nro. 8
Publicación trimestral - Impreso en Venezuela

San Bernardino, Av. Panteón con Alameda,
Caracas. Teléfono Master 508-61-11
www.clinicaracas.com.ve

Ventajas del programa de Lactancia Materna

"Si Dios o la Naturaleza hubieran considerado la necesidad del complemento de leche en polvo, un seno sería para la lactancia materna y otro para la leche de vaca".

Venezuela no es un país productor de leche de vaca para la infancia. El mercado nacional viene siendo abastecido con la importación de más del 50% de lo que consumimos. Su alto costo mundial la ha convertido en un alimento de difícil adquisición económica para la mayoría de las naciones del llamado tercer mundo. La importación de productos lácteos infantiles en dichos países, tuvo para el año 2010 un costo de divisas mayor a los mil millones de dólares.

De acuerdo al Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en Uganda o Haití el costo de la alimentación con leche de un bebé, si la misma se hiciese a dilución correcta, podría representar la mitad del salario de un trabajador-jefe de familia; pero puede llegar a ser la totalidad del sueldo de un empleado público de Sri-Lanka o Somalia.

Nuestro país tiene una alta tasa de nacimientos, lo cual hace que la población de lactantes (menores de 2 años) sea superior a los 800 mil. La leche es la fuente principal de proteínas y la única en los primeros meses de vida. Por esto, la razón de su vital importancia en la lucha contra la desnutrición y las infecciones. Nuestra lactancia materna es sumamente baja, y reciente estudio demuestra que el 75% de las madres la abandonan al primer mes de vida de su bebé.

Si se prevé que cada infante necesita en principio consumir un litro de leche al día, no hay que ser economista para calcular el ahorro, en millones de bolívares, que traería la implantación de programas de lactancia materna, política que al igual que muchos países lo venimos haciendo, pero no ha sido fácil debido al arraigo cultural en las últimas décadas al uso del "biberón", aunado a la errada creencia de que la lactancia materna exclusiva no satisface en su totalidad el apetito del lactante.

De acuerdo a las Naciones Unidas, la leche materna debe ser la primera de las cuatro (4) estrategias a cumplir para evitar el 50% de las 40.000 muertes diarias de niños que se suceden en países en vías de desarrollo.

El Hospital de Clínicas Caracas ha creado una Unidad de Promoción de la Lactancia Materna sin costo alguno y que hasta la fecha ha orientado a más de 5.400 madres, permitiendo cumplir con este mensaje de romper mitos, logrando ahorro económico y mejorando la salud y la calidad de vida de los niños venezolanos.

Dr. Amadeo Leyba Ferrer
Presidente del Hospital de Clínicas Caracas

Producción
NewsPress
Comunicaciones, C. A.
Dirección y Coordinación Elizabeth Araujo y Marlene Rizk
Redacción Kharyna Pensavalle / Kenna Narváez / Mariana Boscán
Omareliz Pineda / Simón Martínez / Adriana Rodríguez /
Andrea Dennis / Gabriel Espinoza / Neria Ruiz / Zoraida Barral
Corresponsal EEUU / Lidia Nesterovsky
Edición Alfonso Boscán
Diseño Gráfico Shymmy Azuaje sazuaje@gmail.com
Fotos Eduardo Baptista / Juan Sebastián Contreras / Archivo HCC
Mercadeo y Publicidad Alejandro Córdoba alejandrocordoba68@yahoo.es
NewsPress Comunicaciones, C.A - Rif. J-31035400-6
Teléfonos: 915.7211 / 0416.4144647 / 0412.6276878 / 0416.6385574 - Fax 471.6240
E-mail: newspressnoticias@gmail.com /
Web: www.newspressve.com

Rif. J-000814660

MEDITRON

VIVIMOS LA TECNOLOGÍA CON PASIÓN

Líder en importación, ventas y servicio técnico de las mejores marcas

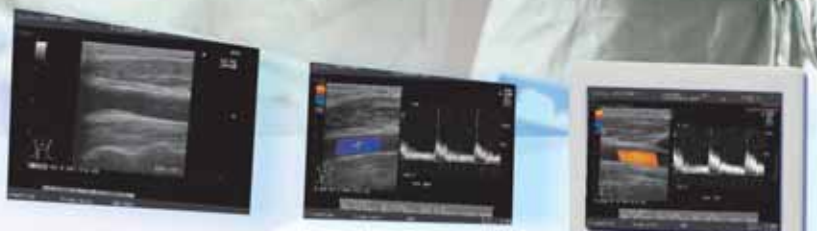
PHILIPS

sense and simplicity

Equipo de Rayos X Arco C

Modelo: BV Endura

Intensificador de imágenes para procedimientos especiales en el área quirúrgica



HITACHI

Inspire the Next

ALOKA

illuminate the change

Life Scope TR

Serie BSM 6000

Prosound Alpha 6

Sistema de Ultrasonido, diagnóstico compacto y ergonómico diseñado para todas las aplicaciones diagnóstica,totalmente digital, con Doppler y flujo color.

-E FLOW direccional
-3D y 4D en tiempo real (Opcional)
-HD-EFV
-Armónica de Banda Ancha (BbH)
-Adaptive Image Processing (AIP)
-Spatial Compound Imaging (SCI)
-Optimizador de Imagen

NIHON KOHDEN

Fighting Disease with Electronics

Monitoreo modular, multiparámetro flexible Tecnología de cable inteligente, Parámetros disponibles: Presión sanguínea, gasto cardíaco, ETCO, FiO, temperatura, respiración

Telf.: 0212-240.00.00 (Master) 0212-240.01.28 (Ventas) Fax: 0212-240.01.95

Email: info@meditron.com.ve - ventas@meditron.com.ve

www.meditron.com

EXCELENCIA

Contenido

Editorial 3
Ventajas del programa de Lactancia Materna

Sociales 7
Una enfermera de lujo

Prevención 8
Receta para prevenir enfermedades

Cuidado! 12
Histérica, neurótica y bipolar

Fecundación 16
Bebés de laboratorio ya no son tabú

Tips de salud 19
Carbohidratos

Portada 21
Una luz que salva piernas

Tips de salud 25
Look para jugar al aire libre 25

Cultura HCC 26
Por amor al arte

Farmacología 28
Nuevo y viejos medicamentos

Tecnología 32
Newton puso la manzana y Steve Job la mordió

Tecnología 33
El Robot actúa

Tips de salud 34
No está de más saberlo… Saliva

Texto 35
Vencer en el tiempo

Dermatología 36
Enemigos de la piel

Novedades 39
Operan lesiones digestivas

Sexualidad 40
El sexo es también una terapia

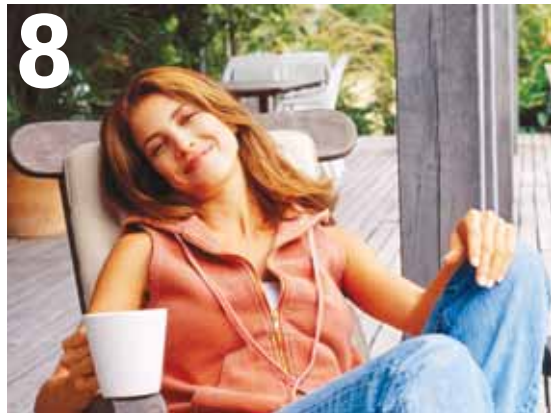
De todo 43
Qué Leer

Turismo 44
Los Roques: La mejor opción para reconciliarse con la vida

Confesiones 46
Carlos Costes: “Cuando estoy dentro del mar, vivo otra realidad”

Tips de salud 48
No está de más saberlo… Corazón

Directorio Médico 49
por Especialidad



Miss Mundo 2011 hizo pasantías en el HCC

Una enfermera de lujo

Ivian Sarcos, antes de viajar hacia Londres y traerse la corona del Miss Mundo, realizó en el Hospital de Clínicas Caracas un curso de enfermería con conocimientos básicos, que le permitirá prestar asistencia médica a los necesitados, como parte de las actividades que tiene prevista durante su reinado.

Así que no todo no fue ejercicios, pasarela, dieta o dicción y todo lo que se les enseña a las misses durante el concurso. También Ivian hizo pasantías en áreas críticas del Hospital de Clínicas Caracas como son Emergencia, Unidad de Cuidados Intensivos y Quirófano. Participó en intervenciones del corazón como parte del equipo del doctor Alexis Bello y de las operaciones con el Robot D' Vinci con el doctor Ariel Kaufman, entre otras actividades de apoyo a su sensibilidad social.

Fotos cortesía
Organización
Miss Venezuela

Receta para prevenir enfermedades

Kharyna Pensavalle

Los expertos en salud global señalan que muchas muertes podrían prevenirse promoviendo la actividad física, disminuyendo el consumo excesivo de alcohol, mejorando la dieta y erradicando el tabaquismo. Las enfermedades no transmisibles, como el cáncer, las cardiopatías, la diabetes y las condiciones respiratorias causan anualmente la muerte de 36 millones de personas, según la Organización Mundial de la Salud

Media hora de ejercicios

Cualquier especialista médico, al cual usted acuda, le recomendará que realice alguna actividad diaria como caminar, hacer ejercicios físicos, bailar, nadar o montar bicicleta, entre otros. El sedentarismo es una de las causas de numerosas enfermedades y si realiza alguna actividad física no sólo evitará la obesidad y sus enfermedades asociadas, sino que también estará previniendo a disminuir el riesgo de desarrollar cáncer, diabetes, osteosporosis, problemas cardíacos, infartos, accidentes cerebrovasculares e hipertensión. El ejercicio también lo ayuda a combatir la ansiedad y la depresión, a tener un sueño placentero, activar la memoria y a mejorar la actividad sexual. . ¿Qué necesita para comenzar un programa? En primer lugar, debe consultar al médico. Una vez que esté en condiciones, tomar 30 minutos de su agenda diaria, preferiblemente a la misma hora, para caminar o hacer el ejercicio de su preferencia.

Utilizar una indumentaria adecuada (buen calzado y ropa de algodón) Según los expertos, hacer ejercicios, también mejora el estado de ánimo y es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés.

Dormir bien

Actualmente existen muchas situaciones de estrés que le pueden quitar el sueño, pero dormir es una necesidad y ninguna persona puede tener una actividad normal, sin descanso las 24 horas del día. Aunque la media de sueño que se requiere es de 7 horas, algunas personas pueden subsanar el desgaste físico y mental, con solo 4 o 5 horas de sueño. La gente que sufre de insomnio o duerme poco, no sólo es más irritable emocionalmente sino que también disminuye su desempeño, inclusive sexual. Una de las consecuencias de los trastornos del sueño es la fatiga crónica, la cual puede ocasionar bajo rendimiento escolar y laboral. Si tiene dificultades para conciliar el sueño, descarte en primer lugar la presencia de cualquier enfermedad que se lo esté impidiendo y consulte con su médico. Las siestas durante el día, deben ser cortas de máximo media hora, y deben evitarse en las tardes o al anochecer, porque pueden interferir y afectar el sueño nocturno. No es bueno realizar ejercicios físicos cerca de la hora de dormir sino preferiblemente cuatro horas antes. Se recomienda un baño con agua tibia antes de ir a la cama, practicar ejercicios de relajación y olvidarse de cenas abundantes antes de dormir, que le puede causar reflujo gástrico y hasta pesadillas; evite tomar cafeína, bebidas alcohólicas o cualquier otro estimulante que le pueda quitar el sueño.

Las siestas durante el día deben ser cortas de máximo media hora y deben evitarse en las tardes o al anochecer, porque pueden interferir y afectar el sueño nocturno

Dieta saludable

Organizaciones como la OPS/OMS; Instituto Nacional de Cáncer de Estados Unidos; Asociación de Enfermedades del Corazón de EEUU, avalan el consumo de vegetales y frutas, no sólo porque pueden contribuir a disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles, sino también ayudan a disminuir la ingesta de grasas saturadas, causantes de colesterol, diabetes, hipertensión y trastornos cardiovasculares.

Actualmente, la tendencia es consumir 400 gramos de frutas y vegetales al día, en cinco raciones que incluyan vegetales blancos, rojos, verdes y morados, tales como cebolla, remolacha, berenjena, brócoli, coliflor, acelgas, espinacas o pimentón. En cuanto a las frutas, aparte de la naranja, lechosa, patilla, piña, existen dos fuentes importantes de vitamina en Venezuela, como son la guayaba y el mango.

Además del consumo de frutas y vegetales, se recomiendan alimentos ricos en fibra y la reducción de grasas saturadas en la diaria.

En cuanto a las frutas, aparte de la naranja, lechosa, patilla, piña, existen dos fuentes importantes de vitamina en Venezuela, como son la guayaba y el mango

Otro consejo importante es tomar ocho vasos de agua diariamente para ayudar a digerir los alimentos y a deshacerse de las toxinas.

Limite también el consumo de sal, uno de los causantes de la retención de líquido y de provocar tensión arterial alta.

Deje para las ocasiones especiales el consumo de golosinas o alimentos ricos en azúcar.

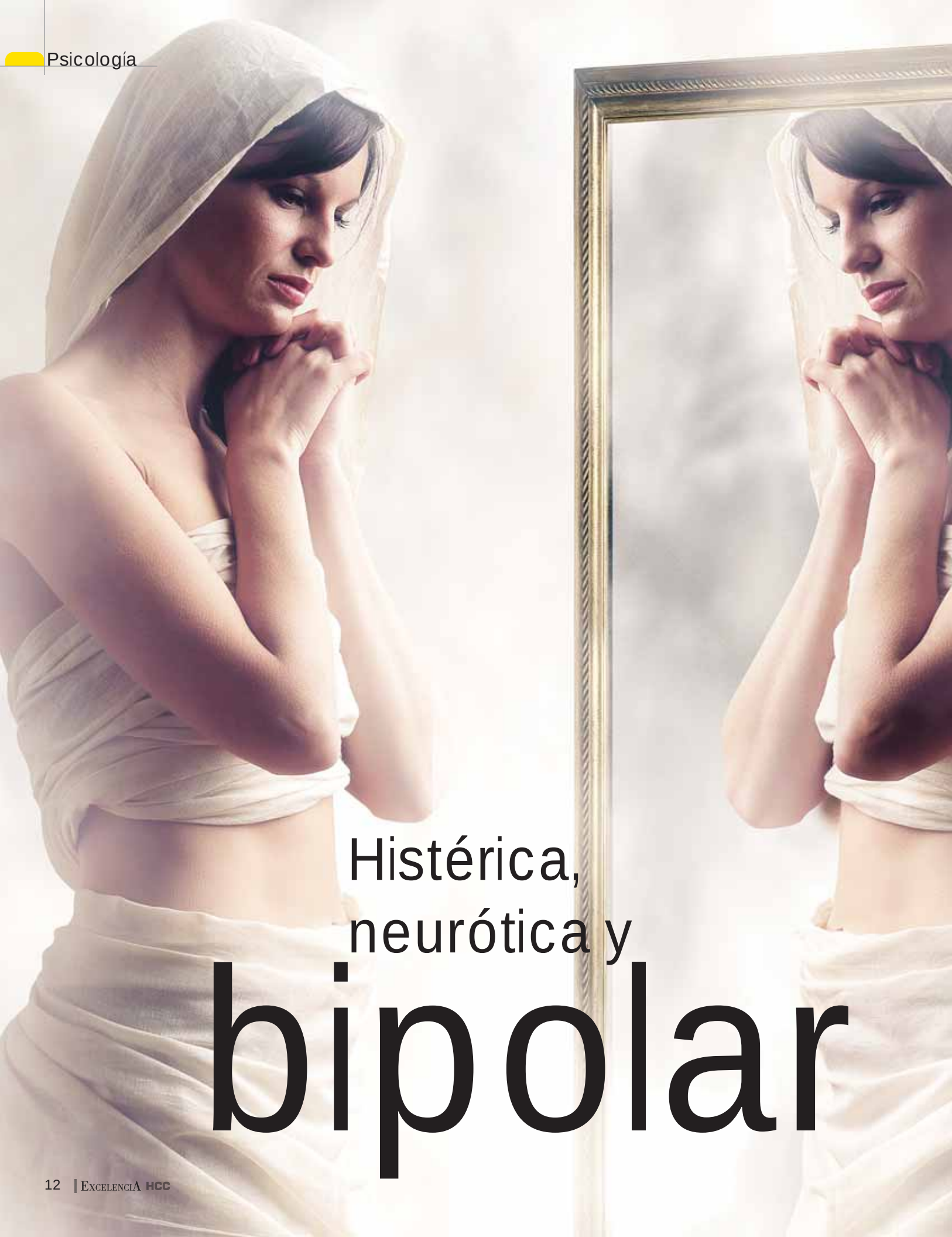
Tómese la vida con calma

No hay que recordar todas las angustias que los venezolanos pasamos diariamente. Las rabietas son las causantes muchas veces de dolor de cabeza, subidas de tensión, indigestión, fatiga e insomino y comience a somatizar algunas enfermedades. Así que tómesela con mucha calma y cuente hasta diez cuando se encuentre en una situación muy difícil.

Para tomar en cuenta

Estilos de vida más saludables y una mejor alimentación podrían prevenir hasta 2,8 millones de casos de cáncer por año, según el Fondo Mundial de Investigación del Cáncer. La cantidad global de cánceres aumentó un quinto en menos de una década, a alrededor de 12 millones de nuevos casos por año, y junto con otras enfermedades crónicas como las cardiopatías, la enfermedad pulmonar y la diabetes integra los mayores desafíos sanitarios, indicó el fondo.

En un informe publicado dos semanas antes del encuentro de Naciones Unidas sobre enfermedades no transmisibles (ENT), la entidad benéfica manifestó que los líderes políticos tienen la oportunidad única de combatir una ola de cáncer y otras dolencias relacionadas con el estilo de vida.



Histérica, neurótica y bipolar

Se trata de patologías psiquiátricas que utilizamos alegremente en nuestro vocabulario cuando una persona se sale de sus “casillas”, sube el tono de voz o cambia de humor. Sin embargo, es necesario un buen diagnóstico para evitar que se produzca un deterioro en la vida familiar personal, laboral y social

Marlene Rizk

En estos tiempos de estrés, basta que alguien pierda el control sobre si mismo, para que se le califique alegremente de neurótico, bipolar o histérico. Conozca realmente cuál es el fondo de estas patologías, que necesitan tratamiento médico

¿Histérica?

Ya la palabra “histérica”, forma parte de nuestro léxico y se califica a toda persona que pierde el control sobre sí mismo, se sale de sus casillas o pierde los estribos. Pero la verdadera histeria es un tipo de neurosis. Son aquellas personas que pueden adoptar comportamientos exagerados y dramáticos. Afecta principalmente a las mujeres. Los síntomas histéricos suelen causar crisis de nervios o crisis que se parecen a un ataque de epilepsia. También pueden provocar problemas físicos como incapacidad para caminar, trastornos visuales e inclusive dolores. Es necesario buscar ayuda psiquiátrica en estos casos, porque puede estar en presencia de una neurosis histérica o una depresión, patologías que requieren tratamiento.

¿Eres bipolar?

¿Cuántas veces no le ha dicho algún amigo, vecino o alguien al que aprecia muchísimo que es un bipolar?, porque simplemente, ese día amaneció de mal humor, tuvo un problema en la casa o el trabajo o simplemente, el mal genio forma parte de su carácter. Sin embargo, esos cambios de humor suelen tratarse de una depresión bipolar, enfermedad psiquiátrica que afecta alrededor del 3.7% de la población y que muchas veces se diagnostica tardíamente y la cual, según los especialistas, puede ser tan grave como la hipertensión o diabetes. Puede aparecer en la edad más productiva de la vida e incluso llevar al suicidio. Según la Sociedad Internacional de Trastornos Bipolares, que reúne psiquiatras de más de 50 países, es necesario

desarrollar una labor de educación e investigación para acabar con el estigma y las bromas a las cuales son sometidos estas personas. Estos pacientes se caracterizan por tener mucha energía, nunca se cansan ni duermen. Son muy irritables y se enojan fácilmente y pueden pasar de estar deprimido a una alegría repentina y con mucha risa. Se ocupan de muchas cosas al mismo tiempo, tienen inclinación por los juegos, drogas, alta velocidad al manejar y promiscuidad.

La luna sí pega

Es muy frecuente escuchar "a éste como que le pegó la luna". Estos cambios intempestivos de personalidad a veces son atribuidos al carácter, a las fases lunares, malcriadeces, al signo zodiacal a la mestruación o menopausia. Realmente, existe un síndrome conocido como Trastorno Afectivo Estacional y el cual ocurre cuando baja la secreción de melatonina, hormona que ocasiona pérdida de energía.

En Venezuela, este fenómeno no es tan marcado, como en los países que tienen las cuatro estaciones y en el cual hay un aumento considerable de depresión durante el invierno. Sin embargo, en nuestro país las depresiones aumentan en fechas decembrinas.

Neurosis

"Mi jefe es un neurótico" o determinada persona está neurótica, porque gritó, levantó la voz o se salió de sus "cabales" como se dice popularmente, para que lleve ese calificativo. Sin embargo, la neurosis es otra patología psiquiátrica y un trastorno de personalidad. Se conocen la neurosis de angustia; que suele acompañarse con respiración acelerada, palpitaciones, palidez y aumento de la sudoración; neurosis fóbica, que se caracteriza por miedo desproporcionado a determinadas situaciones y neurosis obsesivas, que se caracterizan por un pensamiento insistente o idea.

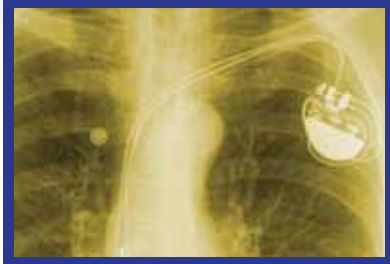
Realmente, existe un síndrome conocido como Trastorno Afectivo Estacional y el cual ocurre cuando baja la secreción de melatonina, hormona que ocasiona pérdida de energía

CardioRitmo,c.a

RIF: J-30767143-2

Cuando la vida y la salud dependen de la tecnología médica

Salvamento de Miembros Inferiores



Extracción de Electrodos de Marcapasos

Remoción y vaporización de la placa y trombos en Arterias Coronarias y Periféricos

Excimer

Laser Ablation

Nueva tecnología de LUZ FRIA

Photomechanical Mechanism

Phototermal Mechanism

Photomechanical Mechanism

3ª Avenida de Campo Claro, Qta. ARMONIA, Caracas - Venezuela
Telf.: +58(0) 212.235.28.21 - 235.65.31 - 235.97.45 - 235.09.20 - 235.31.63
Fax: +58(0) 212.235.47.55 / www.cardioritmo.com

Bebés de laboratorio ya no son tabú

En el Centro de Fertilidad y Reproducción Humana EMBRIOS del Hospital de Clínicas Caracas han sido concebidos más de 1.300 niños por diversas técnicas de reproducción asistida en los últimos 20 años

Andrea Denis

Estefanía, es hoy una hermosa y saludable adolescente que va a la Universidad y lleva una vida normal como la de cualquier joven de su edad. Hace 20 años hizo felices a sus padres que no podían concebir y gracias a la ayuda científica del Centro de Fertilidad y Reproducción Humana Embrios del Hospital de Clínicas Caracas su mamá pudo llevarla en su vientre y traerla al mundo.

Desde entonces es larga la historia que se puede escribir con miles de casos distintos. En estos 20 años, más de 1.300 bebés han nacido, ayudados por inseminaciones intrauterinas, fertilización in vitro, ICSI y trasferencia de embriones congelados. EMBRIOS está a la par de los países más avanzados del mundo en Técnicas de Reproducción Asistida y cuenta no sólo con un equipo multidisciplinario sino también con tecnología de avanzada para lograr un embarazo.

Se estima que en Venezuela, una de cada cinco parejas se les dificulta concebir por diversas razones. La filosofía de EMBRIOS es brindar a la pareja con problemas de fertilidad, una atención integral para superar sus dificultades físicas y emocionales que impiden que puedan traer un bebé al mundo. En EMBRIOS no sólo ayudan a las parejas que no han podido lograr un embarazo después de haber mantenido relaciones sexuales sin ningún tipo de protección durante un año, sino también, entre otros, aquellos casos de pacientes que por problemas oncológicos o que quieren postergar el embarazo, por motivos económicos, profesionales o personales, a través de procedimientos como la "vitrificación" de óvulos y el cual permite conservar de manera rápida óvulos y obtener tasas de embarazo idénticas a las logradas con ovocitos frescos.

El equipo integrado por los doctores Sammy Brofenmayer, Estrella Rosemberg

> En EMBRIOS no sólo ayudan a las parejas que no han podido lograr un embarazo después de haber mantenido relaciones sexuales sin ningún tipo de protección durante un año, sino también, entre otros, aquellos casos de pacientes que por problemas oncológicos o que quieren postergar el embarazo, por motivos económicos, profesionales o personales

y María Teresa Olivieri cuentan cuáles han sido los éxitos alcanzados a lo largo de todos estos años y los cuales han permitido llevar la felicidad a innumerables parejas que por diversas causas no han podido concebir un hijo.

Afirman que las técnicas de reproducción asistidas son cada vez más aceptadas por los pacientes y ya no es un tema tabú. Ahora las parejas han perdido el temor de comentarlo socialmente. Las parejas que acuden normalmente al Centro vienen referidas por otros pacientes que han completado felizmente su familia por alguno de estos procedimientos.

Este año, los profesionales de EMBRIOS recibieron el Premio RIO en el Congreso de la RED Latinoamericana de Reproducción Asistida por un trabajo que propone un sistema de clasificación embrionaria para mejorar la predicción en la selección de embriones a transferir, lo que ha permitido disminuir el número de embriones transferidos a 2, y de esta manera disminuir el número de embarazos múltiples.

En el Centro también se hace investigación y docencia. Recientemente los especialistas, asistieron al Congreso Americano de Medicina

> Se pueden beneficiar pacientes con cáncer, debido a que durante la quimioterapia o radioterapia, los óvulos pueden quedar dañados

Siempre los primeros

En el Centro de Fertilidad y Reproducción Asistida EMBRIOS han sido los pioneros en:

- **El primer embarazo con donación de óvulos**
- **El primer embarazo con embrión de ICSI luego de la crio preservación**
- **El primer bebé con selección de sexo**
- **Un embarazo gemelar producto de embriones con más de 11 años congelados**
- **El primer centro en criopreservar tejido ovárico en paciente con cáncer antes de tratamiento con quimioterapia**

La Unidad cuenta con el Banco de Semen más prestigioso del país, que distribuye muestras a otros centros en el interior del país y es pionero en la vitrificación de óvulos, técnica que apenas comienza a ser incorporada en otros programas de Reproducción Asistida en otras latitudes.

Con reconocimiento internacional

Sammy Bronfenmajer, director de EMBRIOS fue Director Regional de la Red Latinoamericana de Reproducción Asistida REDLARA y las doctoras Estrella Rosemberg y Maria Teresa Olivieri han sido fundamentales en la implementación de los sistemas de control de calidad y acreditación de la misma sociedad. Además los tres especialistas son Profesores del Programa de Educación Continua de REDLARA, ahora en conjunto a la Universidad de Barcelona, España

Reproductiva para conocer los últimos avances de esta especialidad, asi como para presentar una ponencia sobre los efectos de la obesidad y sobrepeso en la fertilidad masculina, y en la cual se demuestra que ocasiona una disminución de la calidad espermática y provoca alteración de los parámetros hormonales y metabólicos en los hombres. “Además encontramos que el ADN de los espermatozoides de hombres con obesidad y sobrepeso presentan un mayor porcentaje de fragmentación que puede producirse en una disminución de su capacidad reproductiva”

Embarazos en espera

El Centro de Fertilidad y Reproducción Humana Embrios del HCC, lleva adelante un programa de congelación rápida de óvulos para aquellas pacientes con problemas oncológicos o que simplemente quieran postergar su embarazo, por motivos económicos, profesionales o personales. A través de la la “vitrificación” de óvulos, como se le conoce a ésta técnica, se pueden conservar óvulos de manera rápida. Con ella se benefician pacientes con cáncer, debido a que durante la quimioterapia o radioterapia, los óvulos pueden quedar dañados. También mujeres solteras sin pareja, que deciden vitrificar sus óvulos cuando están en su época más fértil, a la espera de encontrar más adelante, el hombre de sus sueños o su pareja ideal.

Favorece también a aquellas parejas con problemas laborales, económicos o personales, que deciden postergar el momento de tener hijos y evitar las dificultades que puedan surgir sobre todo en mujeres de más de 40 años, cuyos óvulos han perdido fertilidad, acuden a la crioconservación.

Sexo se puede elegir

En EMBRIOS se logró por primera vez en Venezuela, un embarazo con selección del sexo deseado. La Unidad es un Centro Satélite asociado a Microsort en Fairfax, Virginia www.microsort.com que patentó una técnica de selección de sexo comprobada científicamente. Este procedimiento se realiza por citometría de flujo, que diferencia y separa los espermatozoides portadores del cromosoma X (que formarán a una niña) de los espermatozoides con cromosoma Y (que formarán un niño). Con la muestra rica en espermatozoides del sexo deseado, se realiza una Fertilización in vitro o un ICSI.Este procedimiento ofrece un 85% de éxito en la selección del sexo del bebé.

Mercantil

PRÉSTAME
Efectivo al instante

Si eres tarjetahabiente Mercantil, solicita tu Préstame con sólo ingresar a **Mercantil en Línea,** llamando al **Centro de Atención Mercantil** o a través de **Mercantil Móvil Internet** y obtendrás el dinero depositado en tu cuenta.

Sin afectar el límite de tu Tarjeta de Crédito Mercantil
Aprobación inmediata
Sin fiador, ni papeleo

Mercantil, impulsa tu mundo

CENTRO DE ATENCIÓN MERCANTIL
0-501 503.24.24, 0-500 600.24.24
(0212) 600.24.24 y (0212) 503.24.24
www.bancomercantil.com

J-00002961-0

Cumpliendo con el Artículo 80 contenido en el Decreto con Rango, Valor y Fuerza de Ley de Reforma Parcial de la Ley de Instituciones del Sector Bancario, se informa que el producto **Préstame** tiene una tasa de interés de 29% anual (*) y un plazo de financiamiento de 6 a 36 meses. Consulta los intereses, tarifas, comisiones y cargos aplicados a este producto en las secciones **Tasas de Interés** y **Tarifas y Comisiones** de nuestra página web. Para más información visita www.bancomercantil.com
El monto depende de la evaluación crediticia de cada cliente
(*) Tasa de interés sujeta a ajustes por decisión del BCV

El 31 de diciembre de 2011 finalizará la circulación del viejo cono monetario. El canje de esos billetes y monedas por las piezas del cono monetario que circula desde enero de 2008 se mantendrá en agencias bancarias y en el BCV. www.reconversionbcv.org.ve

Bolívar fuerte

Carbohidratos

Son nutrientes fundamentalmente que nos suministran, por tanto, la energía necesaria para todas nuestras funciones vitales. Juegan también un papel importante en la fisiología digestiva, puesto que hay carbohidratos complejos no digeribles que conforman la fibra alimentaria, cuya ingesta es fundamental para la salud intestinal a corto medio y largo plazo. Los carbohidratos se hallan en cereales y derivados: arroz, pasta, pan. Tubérculos: patata, boniato. Legumbres: alubias, garbanzos, lentejas, guisantes. Verduras y hortalizas. Lácteos, frutas, dulces en general.

Con láser frío

¡Salvan las piernas!

El Hospital de Clínicas Caracas se anota otro avance único en nuestro país y es la posibilidad de evitar amputación de los miembros inferiores, gracias a un nuevo equipo que permite destapar las arterias y del cual se beneficiarán también pacientes con obstrucciones coronarias e inclusive infartos

Marlene Rizk

Camilo de 78 años ya no podía caminar del dolor en las piernas, a pesar de que amigos de su misma edad jugaban golf, realizaban largas caminatas y no tenían impedimento para practicar algún otro deporte. Ya había sido sometido a un bypass para restablecerle el suministro de sangre sin ningún resultado. La única salida era amputación del miembro inferior, dramática situación de invalidez que inevitablemente afectaría su estado emocional así como su calidad de vida. Sin embargo, ello se pudo evitar, gracias a un nuevo procedimiento que utiliza laser frío para recanalizar arterias, abrir canales y eliminar tejidos.

El HCC, suma ahora a todo el abanico de sus nuevas tecnologías, otro equipo único en Venezuela y del cual existen solo cinco en Latinoamérica, que permite a través de láser frio no sólo evitar amputaciones de los miembros inferiores sino también disolver trombos coronarios y lesiones coronarias (bypass viejos y degenerados, infartos, procedimientos complejos) . Además, con esta tecnología, se pueden extraer electrodos de marcapasos y de desfibriladores.

Los doctores José Robinson Vásquez, Enrique Fermin y Gabriel Varnagy recibieron

El HCC, suma ahora a todo el abanico de sus nuevas tecnologías, otro equipo único en Venezuela y del cual existen solo cinco en Latinoamérica

> Esta nueva tecnología en Venezuela permitirá salvar miembros críticamente isquémicos, donde hasta el momento, la única alternativa era la amputación.

entrenamiento con el doctor Antonis Pratsos en en el Brv M Mawr Hospital de Filadelfía y el doctor Jaime Escudero, en el Hospital de la Universidad de Miami con el doctor Roger Carrillo. En Estados Unidos, existen más de 600 tecnologías de este tipo. Se trata del "Excimer Laser", único en nuestro país y el quinto existente en Latinoamérica y el cual podrá ser utilizado también por otras instituciones públicas y privadas del país.

Esta nueva tecnología en Venezuela permitirá salvar miembros críticamente isquémicos, donde hasta el momento, la única alternativa era la amputación. La incidencia de amputaciones es muy alta en pacientes con patología diabética o vascular. Se estima que el 50 por ciento de los pacientes que son sometidos a este tipo de intervención muere en el primer año después de la misma. Estudios multicéntricos demuestran que alrededor del 90 por ciento de los miembros inferiores críticamente isquémicos se han podido salvar utilizando este tipo de láser.

¿ Cómo funciona?

Los especialistas, quienes pertenecen al Laboratorio de Hemodinamia e Intervencionismo Cardiovascular del Hospital de Clínicas Caracas, explican que esta nueva tecnología funciona con láser frío, el cual tiene la ventaja sobre los anteriores, de no producir calor a nivel de donde están tratando las arterias y los resultados son mejores que con la utilización de láser caliente, el cual a la larga producía daños en el endotelio y ocasionaba más restenosis, con lesiones en la arterias. "Es un láser frío con longitud de onda cercana a la ultravioleta y no causa este tipo de daño. El mismo presenta la posibilidad de "vaporizar" placas obstructivas con una técnica mínimamente invasiva".

Procedimiento comprobado

Según un estudio multinacional, el 90 por ciento de los pacientes que tenían el miembro isquémico o amenazado de amputación se le salvó la pierna con la utilización del "Excimer Laser". Ello es importante porque el 50 por ciento de los pacientes que son amputados mueren al año por distintas causas, entre las cuales destacan inmovilización, complicaciones en las heridas operatorias, depresión por la imposibilidad de usar prótesis.

El corazón también se beneficia

Otra aplicación importante del "Excimer Laser" es en el tratamiento de obstrucciones coronarias complejas. Con esta tecnología se pueden tratar oclusiones totales de las arterias; lesiones moderadamente calcificadas; lesiones que no se pueden dilatar con un balón convencional para luego colocarles stent; lesiones calcificadas, lesiones largas, complejas y difusas; infartos con muchos trombos intracoronarios; injertos o puentes venosos, viejos y desgenerados obstruidos. Es una tecnología que permite tratar lesiones muy complejas y probablemente reduzca el número de pacientes que van a cirugía de corazón abierto. También tiene una importante aplicación en casos de extracción de electrodos de marcapasos, a fin de evitar procedimiento quirúrgicos.

La primera intervención

El nuevo equipo fue estrenado el pasado 20 de septiembre en un joven de 23 años y quien tenía implantado un marcapasos desde los 11 años. Con láser frío le retiraron los electrodos deteriorados. “En ese paciente, el electrodo erosionó y extereorizó, marcándose en el pecho. A esto se le denomina “efecto bolsillo” y es riesgoso porque puede provocar infecciones y dolor crónico, entre otros problemas” El doctor Jaime Escudero señaló que este procedimiento anteriormente se realizaba con cirugía a corazón abierto, con lo cual aumentaban las complicaciones.

Está indicado también para remover electrodos en endocarditis valvular; endocarditis del electrodo y sepsis; absesos, erosiones y adherencias de bolsillo de marcapasos; dolor crónico en la inserción de los electrodos; obstrucción de las venas por los electrodos; electrodos abandonados o disfuncionantes con riesgo de malfuncionamiento de los dispositivos que provoquen arritmias a los pacientes y de manera electiva si existe riesgo de estas situaciones por la cantidad de electrodos implantados previamente.

Estudios multicéntricos demuestran que alrededor del 90 por ciento de los miembros inferiores críticamente isquémicos se han podido salvar utilizando este tipo de láser

Campaña contra la amputación: Salvar una pierna es salvar una vida

Damian Grovas, cardiólogo intervencionista, quien pertenece al Centro Cardiovascular de Puerto Rico y del Caribe y quien ha realizado exitosamente más de mil casos a nivel mundial estuvo en el Hospital de Clínicas Caracas, el pasado 3 octubre en las primeras intervenciones quirúrgicas con las cuales se pudieron evitar la amputación de piernas a varios pacientes. Los casos fueron trasmitidos en vivo y los especialistas tuvieron oportunidad de conocer en directo no sólo sus usos sino también las aplicaciones de esta tecnología.

Grovas considera que aproximadamente el 65 por ciento de los casos de amputar el miembro a una persona es innecesaria y pudiera haberse salvado no sólo con una atención precoz adecuada sino también con los nuevos recursos tecnológicos que permiten devolver nuevamente la circulación y movilidad.

Asegura que, en Venezuela existe un equipo multidisciplinario bien formado y señala la importancia de una campaña preventiva para evitar la enfermedad vascular periférica y evitar la amputación del miembro inferior.

"Hay que educar a la población sobre cuáles son los síntomas de la enfermedad, entre los cuales destaca, dolor en las piernas al caminar, calambres, adormecimiento, heridas que no cicatrizan adecuadamente, pérdida de vello e inclusive refiere que mucha gente que es tratada como osteoartritis tiene enfermedad vascular periférica. La mayoría de las personas que padecen esta enfermedad son diabéticos, hipertensos, dislipidémicos o fumadores.

En nuestros países no hay data, pero en Estados Unidos y Europa son amputadas anualmente 250 mil personas. "Salvar una pierna es salvar una vida", dice al señalar que no sólo es la alta mortalidad que se produce al año, sino también el impacto económico que ocasiona un paciente al que se le amputa la pierna, no sólo a la familia, sino al Estado y a las aseguradoras y el cual supera los 49 mil dólares al año. Una persona sin una pierna requiere de psiquiatra para adaptarse a su nueva situación, cambios en la infraestructura de su hogar, sillas y duchas especiales, entre otros.

Afirma que la enfermedad periferovascular es una epidemia y el examen físico es vital y que es necesario realizar los estudios para determinar si existe la enfermedad, entre ellos un doppler o estudios no invasivos para saber sí existe obstrucción.

Casos en vivo

En una intensa jornada de 12 horas, no sólo se trasmitieron casos en vivo sino también se ofrecieron conferencias con la aplicaciones de esta nueva tecnología.

La Junta Directiva, Sociedad Médica del Hospital y la empresa CardioRitmo C.A, invitaron a la trasmisión en vivo de los procedimientos coronarios y periféricos con el equipo "Excimer Laser" y en la cual el ingeniero Miguel Girod, expuso sobre técnica y aplicaciones del nuevo equipo; Damian Grovas (invitado internacional) ofreció una conferencia sobre la utilidad del "Excimer Laser" en Lesiones Periféricas Complejas; Jaime Escudero expuso sobre las aplicaciones del "Excimer Laser" en la extracción de electrodos de marcapasos. Las intervenciones estuvieron a cargo de los doctores Damian Grovas, José Robinson Vásquez y Enrique Fermín. La jornada fue moderada por los doctores Humberto Casal H., Humberto Casal P., Yuli Kertznus y César Ochoa.

Look para jugar al aire libre

Raspones, fracturas e inclusive estrangulamiento son algunas de la lesiones que pueden sufrir sus hijos mientras se encuentran jugando en los parques por no llevarlos con la vestimenta adecuada. Quizás por el calor o para evitar que suden, muchos padres los visten con pantalones cortos, mangas cortas e inclusive con sandalias y cholitas, lo cual quedan desprotegidos a la hora de una caída. Muchos parques no son de goma sino de concreto y piedras picada. Se recomienda vestirlos con pantalón largos y gruesos y además ponerles zapatos de goma cerrados con cierre mágico, para evitar que las trenzas se puedan enganchar con algunos de los aparatos que están moviéndose continuamente y cualquier parte suelta de la ropa pueda ser atrapada por una parte en movimiento y provocar estrangulación. Tampoco lleve a los niños con nada en el cuello como cadenas o bufandas. Sí se encuentra en ambientes naturales como la montaña para que los niños estén a sus anchas, es necesario andar en botas y bluejeans gruesos para protegerse de las mordeduras de serpientes y picadas de insectos.

Fuente: Dr. Luis Ceballos García, asesor médico de la Asociación del Niño Quemado Asocicla

AutoSurgery Instrumentos, C.A.
Distribuidores Autorizados

COVIDIEN
positive results for life

autosuture
Engrapadoras Quirúrgicas
e Instrumentos Laparoscópicos

Sistema de Compresión Vascular
para la Prevención de Trombosis Venosa Profunda (TVP)
SCD Compresor + Medias Antiembólicas TED (Kendall)

Único Sistema de **Compresión Secuencial** en gradiente que disminuye el estasis venoso (no torniquete).

Detecta el retorno venoso en forma individualizada y se ajusta a las condiciones de cada paciente en forma **Automática**.

Portátil con batería autónoma (8horas) y **Liviano**.

Requerido en Pacientes en Unidades de Cuidados Intensivos, Quirófanos, Área de Hospitalización.

RIF: J-30281052-3

Av. Principal San Luis, Centro Comercial San Luis, Nivel PB, Local N° 16. Urb. San Luis. Caracas
Teléfonos: (0212) 985.73.89 / 985.91.69 Fax: 985.73.89. e-mail: autosurgery1@cantv.net

Por amor al arte

PINTURA:
Raiza Gómez
Enfermera del área de hospitalización Nombre de la obra:Equilibrio

DIBUJO
Yvis Ruiz
Jefe del Area II. Medicina Crítica de Adultos
Nombre de la obra: Bodegón

ESCULTURA
Lorenzo Expósito
Jefe del Area I. Dirección de Recursos Humanos
Nombre de la obra: Tres Tiempos del Hombre

Nos enorgullecemos por la calidad de las obras artísticas presentadas por 26 trabajadores que laboran en diferentes áreas del Hospital de Clínicas Caracas, durante la VIII Bienal de Pintura, Dibujo y Escultura "Arq. Jesús Alfredo González", que se realizó en el auditorio de nuestra sede.

La exposición estuvo organizada por Econ. Rafael Schvartz; Ing. Elvira De Vita; Ing. Wiston Sosa; lic. María Eugenia Rivera; lic. Eduardo Baptista pertenecientes a nuestra institución y contó con un calificado jurado integrado por Mirla Soto, (Artista Plástico), Instituto para las Artes y el Estimulo Sensorial (IARTES); Raúl Felipe Peñalver (Artista Plástico);Liliana Benítez, (Orfebre Escultor); Gerardo Báez, Director de Cultura de la Universidad Nacional Abierta; Félix George, (Artista Plástico); Anabela San Vicente, (Artista Plástico) especialista en pintura y collage y accionista del HCC.

Disfruten en nuestras gráficas de las obras ganadoras en: Pintura, Dibujo y Escultura.

FOTOS /Juan Sebastián Contreras

Capacidad de prestar servicios de salud hasta cuarto nivel

Consolidación hacia el nuevo milenio

Diagnóstico por imágenes

Modernización de los servicios y desarrollo tecnológico

Educación y solidaridad con la comunidad

Absoluta solidaridad con los enfermos

Altísima calidad para satisfacera plenitud a todos sus usuarios

Misión y visión basados en principios sólidos de ética

Responsabilidad Social ante todo

Sistema de Nutrición y Dietética

Incorporación de tecnología del futuro

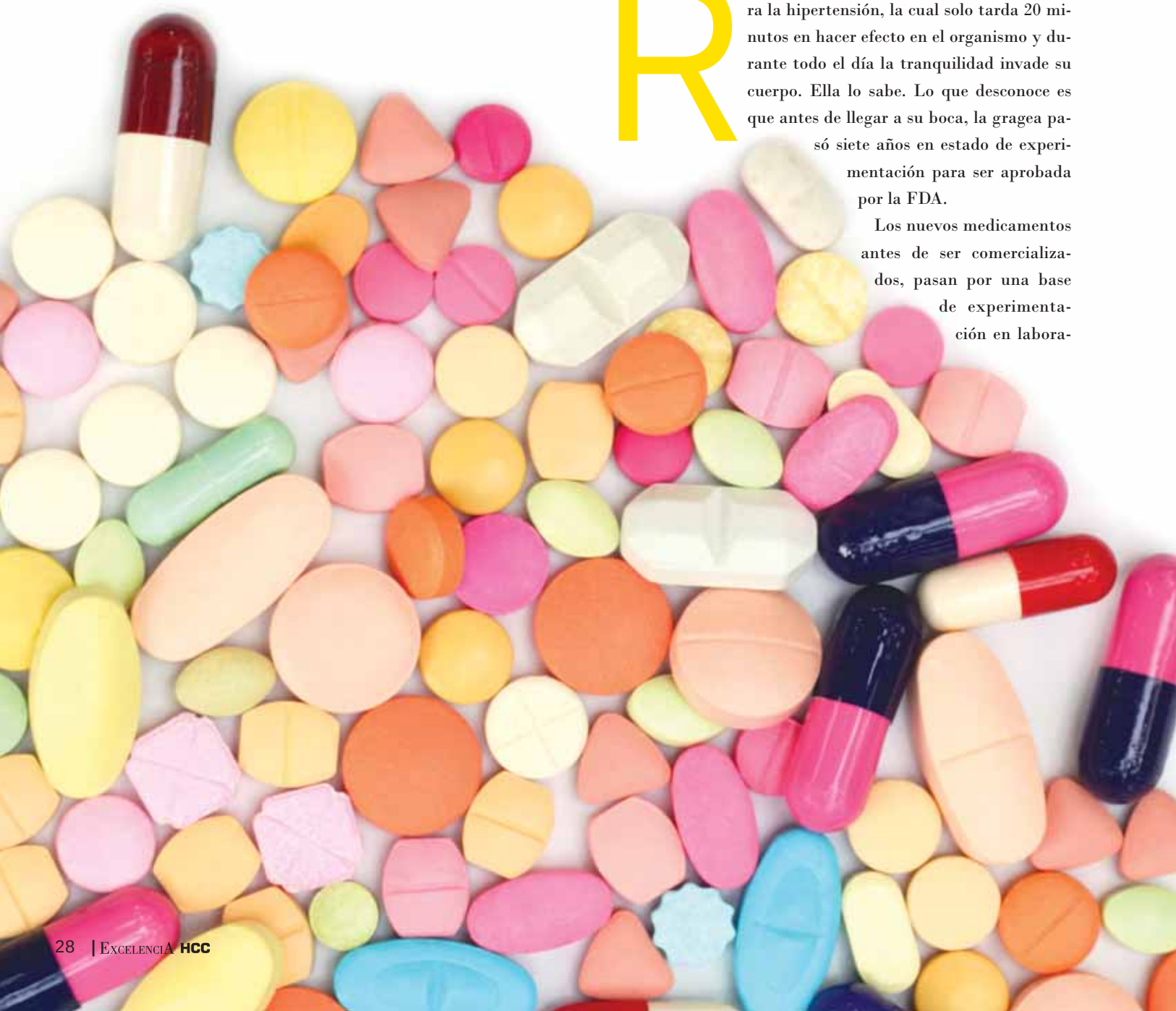
Nuevos y viejos medicamentos

¿Son efectivos los fármacos genéricos? Para muchos médicos éstos son eficaces; para otros, todavía hay sus dudas

Omareliz Pineda

Rosa toma todas las mañanas su pastilla para la hipertensión, la cual solo tarda 20 minutos en hacer efecto en el organismo y durante todo el día la tranquilidad invade su cuerpo. Ella lo sabe. Lo que desconoce es que antes de llegar a su boca, la gragea pasó siete años en estado de experimentación para ser aprobada por la FDA.

Los nuevos medicamentos antes de ser comercializados, pasan por una base de experimentación en labora-



torios, luego en ratones o conejillos de india, después en chimpancés y posteriormente es proporcionada a seres humanos voluntarios. Luego de todo este proceso, la pastilla al ser aprobada, es distribuida paralelamente en las farmacias y en los consultorios médicos.

El médico internista Erick Dávila explica que actualmente los nuevos fármacos buscan varios principios: que la efectividad del producto se realice con menor dosis, menor posología (menos dosificación de un fármaco), menor incidencia de efectos secundarios, mayor control terapéutico y sobre todo menor costo.

– ¿Cómo ha sido el desarrollo la medicina en cuanto a los nuevos fármacos?

– Los nuevos medicamentos actualmente son aquellos orientados a la línea metabólica, los relacionados con la cardiología y los que están enfocados en mitigar el dolor y la inflamación corporal.

Hay nuevas medicinas muy prometedoras en los pacientes que tienen diabetes mellitus y trastornos metabólicos y son todavía medicamentos que están en la fase de la prueba del tiempo.

– ¿Que nos puede decir de la nueva medicina contra la hepatitis C que lanzó la FDA este verano?

– Las nuevas vacunas contra la hepatitis C son medicamentos de alto costo. Igual tienen sus efectos a nivel hepático pero disminuyen la carga viral y tienen algunos efectos sobre el organismo. Lo positivo es que no funcionan como una quimioterapia pero tienen los mismos efectos y el efecto terapéutico es mucho mejor.

– Ya en varios países europeos y de Latinoamérica, como Chile, se está suministrando a las niñas de 9 años la vacuna contra el VPH. ¿Por qué Venezuela aún no ha implementado este tipo de vacuna de forma masiva?

– La vacuna del VPH, surge ante el incremento de cáncer de cuello uterino. Hace unos años, la edad de reproducción estaba por encima de los 20 años; hoy en día, en zonas marginales ya llegan a los nueve u ocho años, incluso ya se ve casos de cáncer de cuello uterino a esa edad. No todas las cepas del VPH son iguales, son más de 150 ce-

La vacuna del VPH, surge ante el incremento de cáncer de cuello uterino. Hace unos años, la edad de reproducción estaba por encima de los 20 años, hoy en día, en zonas marginales ya llegan a los nueve u ocho años

pas pero solo algunas cepas son oncogénicas. Entonces la vacuna lo que busca es neutralizar, pero hay que perfilar mas el tipo de cepa y además hay que implementar mas conciencia en la población.

La vacuna ya se incluyó en el programa habitual de vacunación venezolano pero aún falta las pruebas a realizarse para que respete las normas sanitarias del país. Por otro lado, ha habido rechazo porque los padres se imaginan que al vacunar a su hija de nueve años la va a incitar a tener relaciones sexuales, una creencia que tiene que ver con el machismo latinoamericano.

– ¿Cómo están haciendo los médicos con la escasez de medicamentos?

– Nosotros en principio trabajamos con la molécula (fármaco) original porque sabemos que el laboratorio que la desarrolló tiene unos estándares de calidad que garantizan, la eficiencia de la medicina. Luego, una vez que el laboratorio vence la patente, otros laboratorios pueden realizar las distintas copias pero se pierde efectividad.

No podemos cambiar radicalmente de un grupo farmacológico a otro en un paciente porque podría ocasionar ciertos efectos colaterales. Es por ello, en estos casos tenemos

No podemos cambiar radicalmente de un grupo farmacológico a otro en un paciente porque podría ocasionar ciertos efectos colaterales

que recomendar un producto que se acerque más al fármaco original.

– ¿Con qué rapidez llegan los nuevos fármacos a Venezuela?

– Se reciben a tiempo porque la ventaja que tiene la comunidad médica es que se mantiene actualizada en línea y a través de congresos.

Para que el fármaco sea implementado en el país tiene que cumplir con los distintos trámites sanitarios que exige el Ministerio de Salud y es por ello que dependemos de ellos para que estos nuevos medicamentos se distribuyan y lleguen a los pacientes más necesitados.

Los Genéricos

Muchas pacientes prefieren los medicamentos genéricos por su bajo costo y accesibilidad, pero por más que se indiquen que poseen los mismos componentes, el genérico solo cumple el 95% de similitud con el fármaco original y en la práctica se desconoce su efectividad

Medicamento Original VS Medicamento Genérico

"Pueden tener los mismos componentes pero la diferencia tiene que ver con la ingeniería que se emplea para desarrollar esa macromolécula y el vehiculo que se utiliza para que pueda ser transportada, la preservación que aguanten la temperatura adecuada, entre otros factores", argumenta el médico internista Erick Dávila

Para que el fármaco sea comercializado en el país tiene que cumplir con los distintos trámites sanitarios que exige el Ministerio de Salud. Es por eso que dependemos de ellos para que estos nuevos medicamentos se distribuyan y lleguen a los pacientes más necesitados

Newton puso la manzana y Steve Job la mordió

Tal vez el genio de Apple descansa en un cielo digital, pero tras su partida, queda el enigma de por qué utilizó una manzana como símbolo de una empresa dedicada paradójicamente a simplificar las cosas más complejas de este mundo

Joanna Salas

Tras la muerte del genio de la informática, quien en solo 20 años transformó nuestras vidas, surgieron diversas interrogantes acerca del mentor de Apple y su relación con la misma. Un sin fin de anécdotas que sin dudas serán inspiración para una película o un libro.

Una de estos enigmas tiene que ver con la elección de la manzana mordida como logo de su empresa. La respuesta, siempre evitada o esquivada desde Apple, crece ahora como un misterio con la desaparición de Steve Jobs.

Entre las teorías que buscan encontrar el origen de la misma, explica que el logo fue en homenaje a Alan Turing, el hombre que sentó las bases de la era moderna de la computación. Esto porque el mismo científico presuntamente se suicidó, luego de atravesar varios problemas debido a su homosexualidad, mordiendo una manzana que contenía cianuro; aunque otros afirman que fue una conspiración la que terminó con la vida de este genio.

Otra de las teorías se refiere a una alusión a Isaac Newton, puesto que el físico aparece en una imagen bajo un árbol de manzanas. De ese modo el logo de Apple Computer enmarca toda la imagen de lo que Jobs buscaba, pero aún no convencido, pidió que sólo se tome en cuenta una manzana con los colores del arcoiris.

Pero ello no le gustó al público, y en 1977 encomendaron diseñar otro a Rob Janoff. El resultado fue una manzana monocromática, a la que Jobs exigió se agregaran los colores del arcoíris para resaltar la calidad y la humanidad de la recién fundada compañía.

La imagen fue el logo de Apple hasta 1999, cuando el británico Jonathan Ive, el encargado del diseño de la mayoría de los productos de la empresa, eliminó los colores, siguiendo así su filosofía “menos es más“.

Otra teoría asocia el logo a la mítica banda de Liverpool, The Beatles, ya que Neil Aspinal, ex manager de la banda, aseguró hace varios años que Steve Jobs bautizó a la compañía en honor a la banda inglesa.

Finalmente, circula la versión de que Steve Wozniak, cofundador de Apple, comentó alguna vez que Steve Jobs decidió bautizar su compañía como Apple, tras visitar una comunidad en Oregon a la que se refirió como un “manzanar” (“apple orchard” en inglés).

El Robot actúa

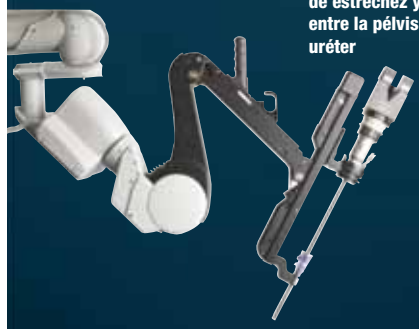
Después de cinco años, el Robot Da Vinci utilizado en el Hospital de Clínicas Caracas ha operado, a través de los médicos especializados, las siguientes anomalías:

25

Nefrectomías, radicales o parciales del riñón

6

Pieloplastias robóticas. Cirugía de riñón, que consiste en la reconstrucción de la unión entre el uréter y la pelvis renal por problemas de estrechez y obstrucción entre la pélvis renal y el uréter



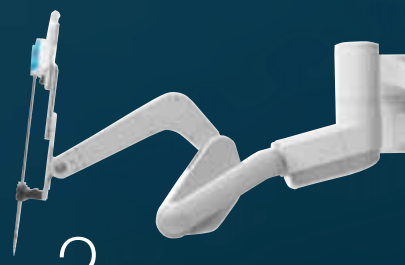
Cerca de

600

Prostatectomías radicales (extirpación completa de la próstata y las vesículas seminales) robóticas para el tratamiento del cáncer de próstata localizado

21

Sacro Colpopexias (prolapso de la cúpula vaginal, es la protrusión de la cúpula de la vagina hacia afuera), robótica que se manifiesta cuando se verifica un debilitamiento de la musculatura y de los ligamentos que sostienen el órgano, que por consecuencia tiende a deslizarse hacia abajo, por lo tanto hay que realizar una intervención para reconstruir y fijar las paredes de la vagina.



2

Reimplantes del uréter a la vejiga por problemas de reflujo vesicoureteral u otras anomalías del uréter distal

La División de Urología del Centro Nacional de Cirugía Robótica del Hospital de Clínicas Caracas, es la primera en Latinoamérica en poner en marcha este avanzado equipo quirúrgico conocido con el nombre de Robot da Vinci, contando con la más alta experiencia en este tipo de cirugía mínimamente invasiva. Esta División se ha convertido en uno de los centros pilotos de Cirugía Robótica en la región latinoamericana, manteniéndo la vanguardia de los más modernos y avanzados centros hospitalarios del mundo. Adicionalmente, pronto se convertirá en un Centro de Entrenamiento de Cirugía Robótica.

Fuente: Doctor Ariel Kaufman

No está de más saberlo…

saliva

Involucrada en la digestión, la saliva es una sustancia que se halla en la cavidad bucal y es segregada por glándulas salivares mayores (parótida, sublingual y submaxilar) y menores. Está compuesta principalmente por agua, sales minerales y algunas proteínas que tienen funciones enzimáticas. Se estima que la boca está humedecida por la producción de entre 1 y 1.5 litros de saliva al día, y durante la vida de una persona se generan 34.000 litros. Esta cantidad de saliva es variable ya que va disminuyendo conforme avanzan los años y debido a diferentes tratamientos. La producción de saliva está relacionada con el ciclo circadiano, de tal manera que por la noche se segrega una mínima cantidad de saliva; además, su composición varía en función de los estímulos (como el olor o la visión de la comida) aumentando el pH ante tales estímulos.

La disminución de saliva se conoce como hiposalivación, mientras que la sensación de sequedad bucal se llama xerostomía y la producción excesiva, sialorrea.

Vencer en el Tiempo

Pensamientos sobre la Matza

La Torá denomina a la Matza "lejem Oni" (el pan de la pobreza- pan de los pobres). La Matza es el recuerdo de la opresión del pueblo de Israel en Mitzraim, y símbolo del pan simple que comían los esclavos.

Rabino Iona Blickstein

El significado del concepto "Lejem Oni" (pan de la pobreza) es, "lejem ani" (el pan del pobre). ¿Qué es lo que hay de pobre en el pan? El Maharal del Praga, explica que la pobreza de la "Matza" se encuentra en sus ingredientes, está compuesta por harina y agua, le falta un ingrediente básico, que se encuentra en un pan Jametz, ¿cuál es ese ingrediente? - El tiempo.

La Torá misma pone énfasis en esta cualidad de la "Matza" y explica, que fue ordenada comerla, por la rapidez con que salieron de Egipto, cuando no les quedó el tiempo necesario para que la masa que prepararon leudase. De todas maneras el precepto de comer "Matza", es más que un medio para eternizar la historia.

¿Cuál es el significado del pan horneado rápidamente? Para contestar esta pregunta debemos hacer otra consulta ¿Por qué programó HaShem que el pueblo de Israel tuviese que escaparse de Egipto con tanta rapidez?, HaShem podía organizar la salida de Egipto de otra manera. ¿Acaso no se consideraría un milagro si nuestros ancestros hubiesen salido de Egipto, en forma más tranquila, teniendo el tiempo necesario para pasar la velada del "seder" tranquilamente sin ningún stress, en vez de comer un bocado de la "Matza" rápida y angustiosamente?

La Respuesta nos la trae el secreto de la Matza y a las bases de nuestra libertad, en el transcurrir de las generaciones.

Hornear Matzot, es un ejercicio de rápido movimiento y de correr contra el reloj. Una visita a la fábrica de Matzot, nos revelará que para preparar la matza necesitamos de un equipo preparado a la perfección. Cada miembro del equipo tiene una misión definida y todos tienen que trabajar rápido y en completa coordinación. Si la matza, no llega dentro de 18 minutos, se infla y se convierte en Jametz.

La Matza es el producto material de la conquista del tiempo, que vence al proceso de la fermentación natural.

Sobre el versículo que ordena "Ushmartem Et Hamatzot" (Y guardarás la Matzot), aprenden nuestros sabios, que debemos "supervisar el proceso de su fabricación", y de la palabra "Jametz", aprendemos que nos está prohibido dejar pasar la oportunidad de cumplir con un precepto, con una buena acción.

La Matza simboliza victoria, y es el relato de la historia judía durante generaciones, es el arma que nos posibilitó confrontarnos frente a frente con miles de años de presiones sociales que nos inducían abandonar nuestro camino, es el relato de constancia y firmeza en la lucha contra ciento de años de antisemitismo. La historia de la Matza es la de ir hacia adelante, saltar escollos, solo para seguir siendo judío.

¡La Matza es el secreto de nuestra existencia!

Enemigos de la piel

Puede estar marchitada, deslucida, arrugada, percudida, seca, resquebrajada o por el contrario lisa como la de un bebé. Conozca cómo desacelerar el proceso de envejecimiento

Marlene Rizk

Arrugas, resequedad, erupciones o manchas, hacen mella con el pasar de los años. La piel tiene muchos enemigos. No sólo el exceso de rayos solares la dañan, también la mala alimentación, las angustias y hasta los vicios como el alcohol y el cigarrillo, la marchitan y la secan. Aunque el tiempo no se pueda detener, algunos tratamientos pueden mantener la elasticidad y desacelerar el proceso de envejecimiento.

Alimentos antiarrugas

No es en vano, la conseja que somos lo que comemos. El régimen alimenticio no sólo puede ayudar a proteger los huesos, músculos y otras partes del organismo, sino también contrarrestar la pérdida de agua y la deshidratación. Con los años disminuye la sed y para evitar la deshidratación, se recomienda ingerir líquidos, infusiones, leche, caldos, además de frutas frescas y verduras. Por otro lado, la carencia de ciertas vitaminas como la B2 (riboflavina) y Vitamina A ocasionan piel seca y quebradiza e impiden la elasticidad. Estos nutrientes están presentes en la leche y derivados lácteos, huevos, carne, vegetales verdes, zanahorias e hígado, entre otros. En la tercera edad también es importante, mantener un requerimiento calórico adecuado porque, de lo contrario, la persona comienza a consumir su propia grasa y en consecuencia, se le arruga la piel.

Traguitos dañinos

Si bien a lo largo de la vida se recomienda apenas dos tragos, preferiblemente de vino tinto, por sus efectos antioxidantes y porque disminuyen el riesgo cardiaco, excederse en el consumo de alcohol, no sólo resulta dañino y puede provocar hiperactividad del sistema nervioso y hiperactividad del sistema cardíaco, vasoconstrucción y trombosis, los efectos sobre la piel no quedan atrás. Los alcohólicos tienden a mostrar una piel más seca y arrugada. El licor, al entrar en contacto con la corriente sanguínea, reduce la concentración de agua en la sangre.

Cigarrillo: otro enemigo implacable

Fumar suele causar tanto daño a la piel como lo puede hacer el sol y se considera que el tabaquismo triplica el envejecimiento facial. Existen suficientes estudios que demuestran el envejecimiento de la piel, principalmente en las mujeres, que provocan las arrugas prematuras, piel deshidratada, manchas amarillentas en los dedos, mal olor corporal. Además la nicotina altera la cicatrización. La falta de oxigenación de las células producidas por el tabaco, hacen que la piel se torne grisácea y apagada. La disminución de vitaminas A, B y C, favorece que los radicales ataquen con mayor agresividad la piel.

Sol que envejece

La exposición repetida a la luz ultravioleta es el factor que más produce arrugas y aspecto de piel envejecida. Es una de las causas de resecamiento y agretamiento de la piel y aquellas personas que no se cuidaron durante su juventud y estuvieron expuestas durante años a

los rayos ultravioletas del sol sufren las consecuencias al entrar a la tercera edad, entre las cuales destacan arrugas, manchas, resecamiento y agretamiento de la piel. Durante la tercera edad se debe procurar el sol, antes de las 9 y 30 de la mañana y después de las 4 de la tarde. Se recomienda usar protectores solares con un alto factor de protección solar y rociar ocasionalmente la piel para mantenerla húmeda.

Piel morena aguanta más

Seguramente habrá visto la diferencia entre la calidad de la piel entre una persona de piel blanca y una morena. Los catires se arrugan más rápidamente, porque tienen menos capacidad de producir melanina protectora, en cambio la raza negra son más resistentes a los rayos solares.

¿Baños relajados?

A diferencia de los bebés y los niños que los relajan con baños de agua caliente para que puedan dormir mejor, en los adultos, los baños largos y calientes resecan la piel y requieren del uso de humectantes de manera inmediata. No son recomendables los baños largos con agua caliente, son preferibles con agua fresca, más fría que tibia. También deben ser cortos y con poco jabón.

Con los años disminuye la sed y para evitar la deshidratación, se recomienda ingerir líquidos, infusiones, leche, caldos, además de frutas frescas y verduras

Cremas e hidratantes

La falta de hidratación es el principal enemigo de la piel a partir de los 55 años y el causante de que comiencen a aparecer las arrugas. Para cuidar la piel debe utilizarse un buen protector solar y cremas hidratantes emolientes que pueden llevar incluidas productos con vitamina A, Vitamina C, coenzima Q 10, phytoflavone, retinoides, alfa-hidroxiacidos y betahidroxiacidos.

Si la persona quiere contribuir aun más en su mejoramiento de la piel, el dermatólogo puede iniciar sesiones de dermoexfoliación y otros tratamientos como toxina botulínica, rellenos de ácido hialurónico, laser y cirugía.

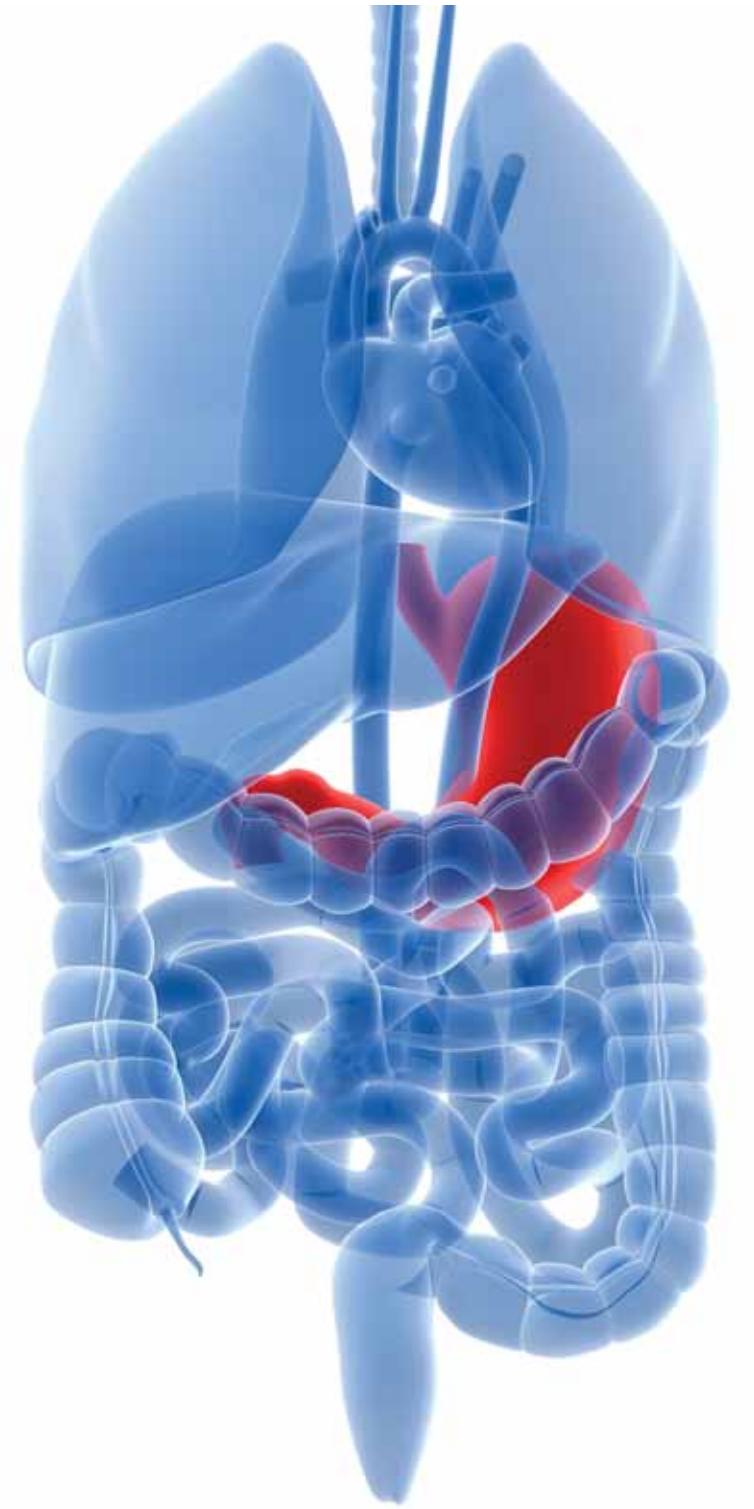
Menopausia también afecta

Durante este periodo de la vida cuando ya no hay producción de hormonas, el colágeno comienza a disminuir a razón de 15 por ciento en los primeros 5 años de la menopausia y luego a 2.1 por ciento por año en los primeros 10 años. La piel de las personas se torna seca, flácida, disminuye el grosor de la epidermis, dermis y tejido graso, con arrugas finas. Pueden aparecer lesiones tumorales benignas y malignas y con mala cicatrización

- Los detergentes, limpiadores y solventes dañan la capa exterior de la piel.
- Personas con la piel reseca no deben utilizar productos con alcohol sino humectantes con aceite.
- Utilice productos de limpieza de acuerdo a su tipo de piel, si es grasosa uno a base de agua y si es seca, a base de aceite.
- Lavar la cara con agua tibia y con jabones neutros

Sin abrir al paciente

Operan lesiones digestivas



Otra novedosa adquisición del parque tecnológico del Hospital de Clínicas Caracas, lo constituye un nuevo equipo que permitirá extraer lesiones digestivas sin necesidad de cirugía abierta y por vía endoscópica, garantizándole al paciente que va a mantener su órgano y sí la biopsia es negativa, el paciente queda completamente curado.

El doctor Miguel Alejandro Villasmil, gastroenterólogo e internista que pertenece al equipo de especialistas de la Unidad de Exploraciones Digestivas del Hospital de Clínicas Caracas, afirma que se trata de un procedimiento novedoso y que se viene practicando en Japón, con una tasa excelente y con buenos resultados, desde hace varios años.

Consiste en delimitar la lesión, disecarla y extraerla para realizarle el estudio patológico. “Es una técnica novedosa que se está aplicando en nuestro continente. En el Oriente ya los japoneses la vienen realizando desde hace meses atrás. Es una técnica especializada que consiste en retirar lesiones precoces gástricas”.

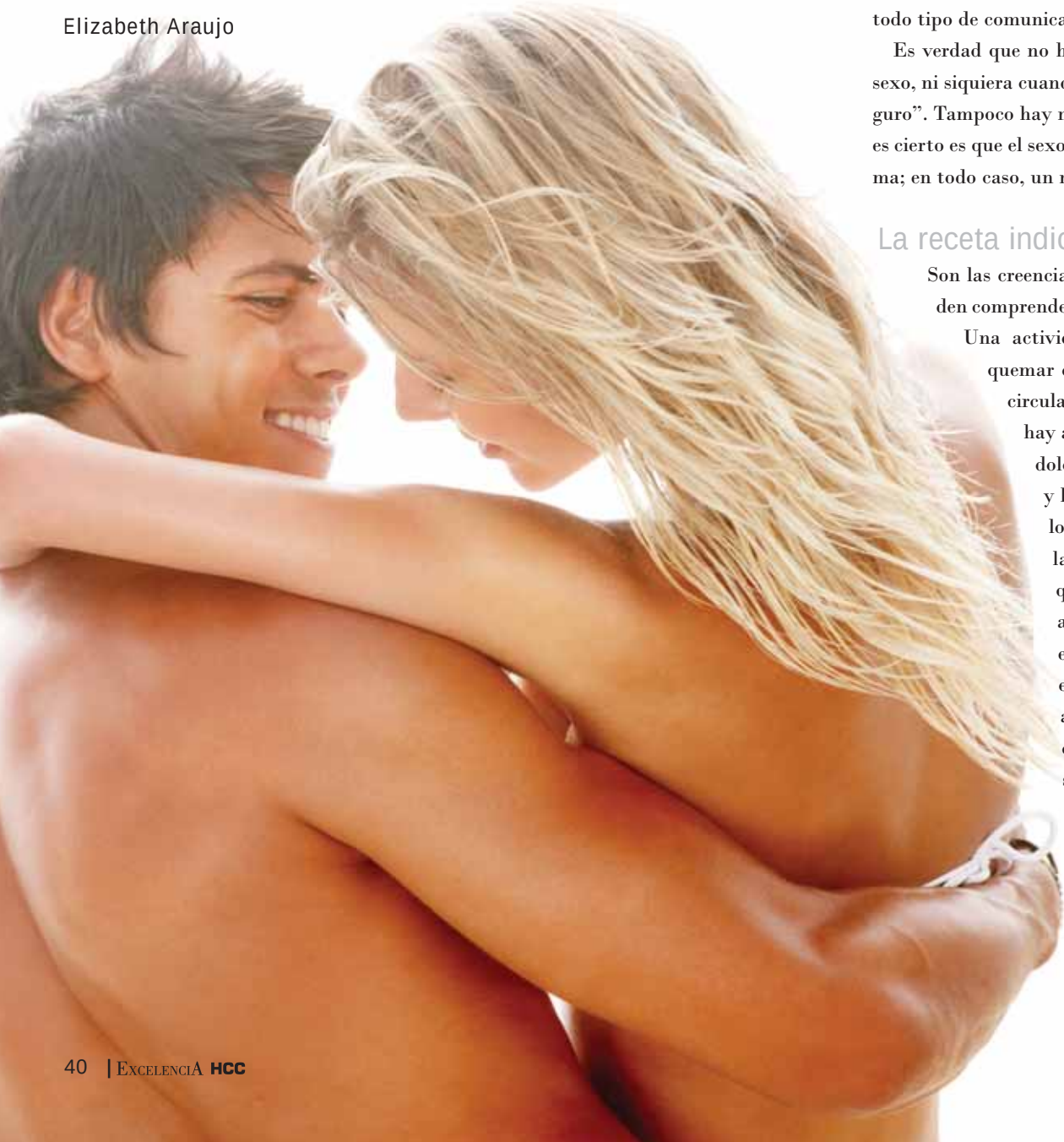
El equipo es uno de los dos existentes en el área metropolitana y con el mismo se podrán hacer procedimientos. “Lo más importante es que el paciente mantiene su estómago, su colon o su esófago sin estar sometido a intervenciones quirúrgicas. En los casos en los cuales se puede realizar la resección completa de la lesión, la tasa de sobrevida es del 98 por ciento a los 5 años”

La Unidad de Exploraciones Gástricas del Hospital de Clínicas Caracas cuenta con 17 especialistas de reconocida trayectoria

El sexo es también una terapia

Desde la práctica universal y tradicional hasta el más reciente descubrimiento de las llamadas terapias energéticas, el sexo constituye para muchos la receta ideal para el aliviar las dolencias y tensiones del cuerpo e incluso es la fórmula de rejuvenecimiento vital

Elizabeth Araujo



El sexo es vida. Nada se le compara. Nada lo rebaja. Pero tampoco nada le supera. Infortunadamente, la ignorancia de mucha gente y los errores de interpretación de algunas religiones, sin desearlo estigmatizan lo que debería ser visto como un acto natural no solo para fines reproductivos, sino también como una fuente de búsqueda de placer y –¿por qué no?– hasta para aliviar las dolencias del organismo.

Claro, cuando alguien menciona algunos aspectos negativos como las disfunciones, el aborto, infidelidad, sida, las parafilias, los crímenes sexuales, prostitución o la pedofilia, las señales que se envían se convierten el alertas rojos, frente a las cuales, se cierra todo tipo de comunicación.

Es verdad que no hay nada seguro en el sexo, ni siquiera cuando lo llaman "sexo seguro". Tampoco hay nada oculto. Lo que sí es cierto es que el sexo sigue siendo un enigma; en todo caso, un misterio agradable.

La receta indicada

Son las creencias y tabúes que impiden comprender que el sexo es salud. Una actividad que, además de quemar calorías, promueve la circulación de la sangre, y hay a quienes les alivia los dolores (hasta la tristeza y la depresión), tonifica los músculos, combate la depresión; mientras que a otros les hace aparentar menos edad, y lo mejor: no engorda. A menos que a la chica se le haya olvidado la fecha de su último periodo.

De hecho, la actividad sexual que se realiza cuando se sufre un dolor de cabeza es muy eficaz para hacer desaparecer el dolor. Otros estudios indican que el acto sexual alivia temporalmente los cólicos menstruales y el dolor artrítico, ya que, al parecer, produce en el cerebro una descarga de endorfinas, que ejercen una acción analgésica.

En cuanto al alivio del dolor de cabeza, la explicación es que el orgasmo estimula la secreción de serotonina, y ésta constriñe los vasos sanguíneos del cerebro, a cuya dilatación se deben las migrañas. Como cualquier otro ejercicio. La actividad sexual aumenta el ritmo respiratorio, fortalece los músculos, estimula la circulación y reduce la concentración.

Cifras, datos y curiosidades

Pero no podemos olvidar que el sexo está lleno de cifras, de demasiadas tonterías que pasan por ciertas y, sobre todo, muchas curiosidades. Entonces nos enteramos que un hombre de 50 años eyacula un promedio de 7.200 veces a lo largo de su vida, pero 2200 de esas veces ha sido a través de la masturbación.

Un fracaso, seguramente, para el doctor Kellogg quien lanzó sus famosos cereales con la ilusión de reducir "este pecado capital". ¿No lo cree? Basta con saber que hasta 1972 en EEUU se consideraba la homosexualidad como una enfermedad mental. O descubrir que 5% de las mujeres son alérgicas al semen, lo que por suerte solucionan con el uso del condón. Hay hombres también que les afecta su propia semilla y hasta enferman.

Los hombres pueden llegar a experimentar 10 erecciones diarias. La razón es, desde luego, hormonal. Sus niveles de testosterona hasta que maduran suelen ser muy altos. Cuando un hombre registra una erección, sus testículos pueden aumentar un 50%. Cada testículo produce unos 150 millones de espermatozoides cada día y durante la eyaculación el semen alcanza una velocidad de 45 kilómetros por hora. Las primeras erecciones del hombre se dan en el último trimestre del embarazo, cuando aun son fetos y su mamá se acaricia el vientre.

Como cualquier otro ejercicio, la actividad sexual aumenta el ritmo respiratorio, fortalece los músculos, estimula la circulación y reduce el estrés

Hablan las mujeres

Aunque sea un dato discutible, el Atlas Etnográfico del antropólogo George Murdock afirma que la forma de matrimonio universal más común es la poligamia (un hombre con dos o más esposas). Murdock asegura que de 849 sociedades, 70% practica la polígama, no tan popular

hoy por los altos costos de mantener a más de una esposa.

Será o no leyenda urbana, pero el mismo antropólogo jura que en las Islas Trobriand (Pacífico Sur) son los más desinhibidos sexualmente. A los niños se les permite participar de cualquier juego sexual y con relaciones a edad temprana. Todos los aspectos del sexo son considerados naturales.

En la acera de enfrente figuran algunos países islámicos donde las mujeres pueden ser ejecutadas por adúlteras, pese a que los hombres por el mismo hecho reciben penas menores. En Arabia Saudita, el adulterio es ofensa capital y se castiga con la muerte por apedreamiento. Pero en Tonga (Pacífico Sur) se permiten relaciones sexuales premaritales con permiso de los padres de la chica y con la previsión de que no quede embarazada.

Durante la época Victoriana se les consideraba enfermas a las mujeres que tenían su menstruación y se les obligaba a permanecer en cama. En la Polinesia, las parejas de dieciocho años de edad hacen el amor en un promedio de tres veces por noche, todos los días, hasta que alcanzan los treinta años, cuando el promedio semanal baja a 14 veces.

A pesar de que las mujeres son sexualmente mas activas durante la noche, y que la mayoría de la gente hace el amor alrededor de las 11 de la noche, se sabe que los niveles de estrógeno y de testosterona en la mujer son mucho mas altos al amanecer.

Durante el beso, unas 40 mil bacterias pasan de una boca a otra, pero la mayoría son inofensivas, y además nuestra saliva contiene sustancias desinfectantes.

8 cosas que deberíamos saber

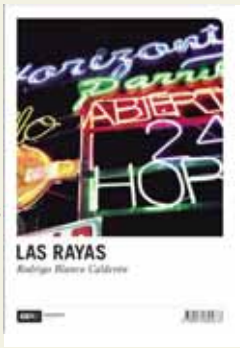
- Mantiene la forma. Tener relaciones sexuales 3 veces a la semana equivale a quemar 7.500 calorías por año, el equivalente a una carrera de 100 km.
- Fortalece el sistema inmunológico. Durante las relaciones sexuales , el cuerpo segrega la hormona llamada DHEA , asociada al aumento de la líbido , la formación de masa muscular y la reducción de las enfermedades cardiacas.
- Disminuye el estrés. El placer, satisfacción y relajación que produce el sexo son beneficiosos para la mente , el sistema circulatorio , la vitalidad y el sistema inmunológico.
- Aumenta la secreción hormonal. El nivel de hormonas femeninas se incrementa , por lo que se reduce el riesgo de enfermedades del corazón y del tracto vaginal.
- Incrementa la oxigenación. Aumenta el aporte de oxígeno a las células y estimula la actividad de varios órganos
- Reduce el colesterol. Equilibra el colesterol "Bueno" y reduce el "Malo".
- Protege la próstata. La actividad sexual regular elimina las secreciones de esta glándula y protege de desórdenes.
- Mejora el tono muscular. Mejora la condición cardiovascular , la fuerza y la flexibilidad de los músculos.

Qué Leer

Las rayas

Puntocero

Rodrigo Blanco Calderón nos presenta su libro de cuentos “Las rayas”, que obtuvo el 2do lugar en el Concurso Internacional Letras Bicentenario Sor Juana Inés de la Cruz, en México. Este autor venezolano reúne seis cuentos donde la realidad se mezcla con la ficción y cada personaje presente en las distintas tramas establece una clara empatía con el lector, teniendo como resultado que se cree una identificación personal del público con cada una de las historias.



Ediciones B

El escritor y periodista italiano Vito Bruschini nos trae un relato de amor y muerte que se desarrolla en pleno corazón de Sicilia. La mafia es la protagonista de un intrincado universo de desesperanza donde América se convierte en un refugio para quienes deciden huir de su fatídico destino. Este novela publicada por Ediciones B tiene una base documental importante que le imprime realismo al desenlace.

Huellas en el agua.

Monte Ávila

Juan Gelman, poeta argentino calificado por muchos como “el mayor poeta vivo de habla hispana” y ganador de premios como Ramón López Velarde, en 2003, Pablo Neruda, en 2004 y Reina Sofía, en 2005, regresa con un libro que muestra toda su trayectoria de mas de 20 poemarios publicados. “Huellas en el agua”. Antología poética 1956 – 2007 representa la exposición de un universo poético gelmaniano que gira entorno al planteamiento de no solo cambiar el mundo sino la palabra misma, estandarte típico de la nueva poesía hispanoamericana

El efecto Facebook

Gestion 2000

El reconocido periodista de la revista Fotune, David Kirkpatrick nos trae un libro que explica con detalles la creación de la red social más importante hasta el momento. El libro además se pasea por la emocionante vida de su creador el joven Mark Zuckerberg incluyendo fotos y entrevistas a su protagonista. Un libro definido como dinámico, magníficamente estructurado y escrito con buen ardid literario.

Los Roques

La mejor opción para reconciliarse con la vida

Omareliz Pineda

Frente a la claridad de un cielo azulado y la transparencia de un océano cuyo límite se desdibuja en el infinito, Miguel le propuso matrimonio a Gabriela. La novia asombrada y extasiada respondió con un rotundo si. Quizás ella aceptó por los cuatro años de romance que tenía con su novio o probablemente fue algo más: el sol en pleno centro del cielo alumbrándolos como los perfectos protagonistas de una obra de teatro, una brisa que acariciaba sus cabellos, el reflejo de su risa en un mar cristalino y un espectáculo de aves danzando en el aire, en definitiva el si de Gabriela, Miguel se lo debía en gran parte al Archipiélago de Los Roques, pues todo aquel que ha conocido sus aguas dice que regresa a su casa enamorado de la vida.

Mucho se podría decir de uno de los mejores archipiélagos del mundo y el más grande de América Latina. Los Roques corresponde a un conjunto de islas y cayos en las Antillas menores pertenecientes a Venezuela que poseen una superficie estimada en 40,61 km² y que están ubicados entre el archipiélago Las Aves (al oeste) y la isla de La Orchila (al este) a 176 km al norte de la ciudad de Caracas

El encanto que produce admirar la pureza de su paisaje siempre ha sido la constante en quienes lo visitan. Desde el primer español que piso sus arenas en 1529 hasta las 70.000 personas que lo visitan mensualmente.

Los Roques está conformado por más de 50 cayos y 300 bancos de arena, en forma de atolón y para llegar a éste paraíso tropical se viaja en avioneta en un vuelo de unos 35 a 45 minutos aproximadamente, desde el aeropuerto de Maiquetía en Caracas.

Las calles de este archipiélago se llenan de fiestas la segunda semana de septiembre con la celebración a la Virgen del Valle y en noviembre con El Festival de la Langosta

El archipiélago ofrece más de 60 posadas pertenecientes antiguamente a los pescadores y luego transformadas en cadenas hoteleras. La población de Los Roques, la cual reúne a

1500 habitantes, está conformada por personas afables y receptivas dispuestas a prestar servicio y contar cualquier aventura o secreto de este arrecife.

El Parque Nacional Archipiélago de Los Roques fue creado en 1972 como medida de protección al gran conjunto de cayos e islas que lo conforman y la majestuosa fauna y flora que habitan en ellas.

El clima es fresco y estable, dominando un inmenso sol de manera permanente, escaseando en los días lluviosos. La flora es vasta y colorida pero su gran atractivo es la fauna. Los Roques, al mantener la pureza de sus paisajes naturales, se puede apreciar en sus aguas cristalinas más de 100 distintos tipos de peces, estrellas de mar, y 45 especies de erizos. Las langostas dominan las afueras de sus aguas siendo el 90% de ellas las que se consumen en Venezuela.

De igual manera, se pueden apreciar tortugas, caracoles y distintas razas da gaviotas. Pero Los Roques también abre sus puertas para los aventureros y se pueden realizar distintas tipos de actividades como kayak, velero, bote de remón, windsurf, buceo o submarinismo y catamarán

Las calles de este archipiélago se llenan de fiestas la segunda semana de septiembre con la celebración a la Virgen del Valle y en noviembre con El Festival de la Langosta.

En definitiva viajar a Los Roques es el mejor sitio para reconciliarse con la vida y sus periplos cotidianos.

Cayos recomendados

Gran Roque
Crasqui
Francisqui
Madrizqui
Cayo de Agua
Dos Mosquises

“Cuando estoy dentro del mar, vivo otra realidad”

Omareliz Pineda

Niño inquieto desde pequeño, Carlos Costes tuvo la genialidad de sacar del anonimato nuestro país en el deporte de la Apnea.

Teniendo en su haber dos records mundiales en las modalidades de Inmersión Libre (-93m) y Peso Constante (-90m) en menos de una semana; en el año 2003, se convierte en “el primer ser humano en pasar la barrera de los -100 m a pulmón sin asistencia” avalado por Guinness.

Dos años después se titula como Campeón del Mundo en el Campeonato Mundial Individual de Peso Constante en Niza-Francia con la participación de los mejores atletas del mundo.

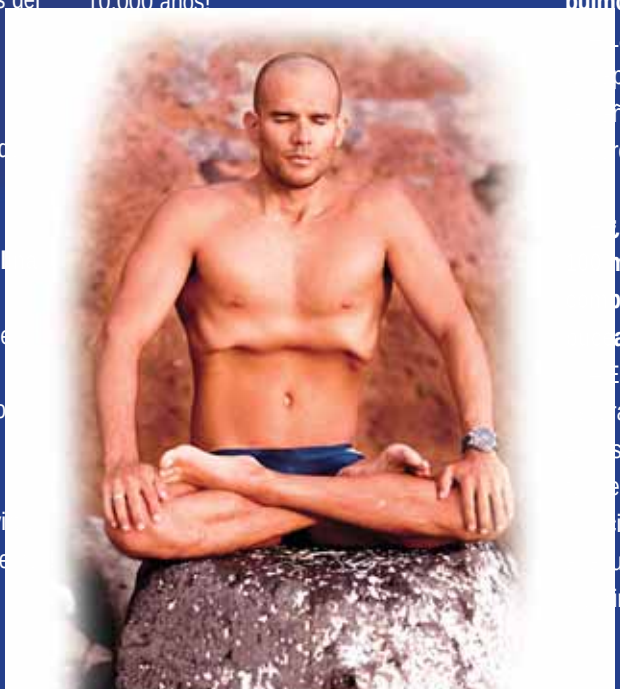
Le dicen el “Rey de los Mares”y “El Aquamán criollo”, pero sobre todo con 9 registros mundiales el don mas preciado d Coste es su humildad.

– ¿Cómo descubrió usted una disciplina tan poco conocida como la apnea?

– Desde niño fui muy curioso y me atraje actividades y cosas poco comunes como astronomía, el mar, las cuevas, deportes no tradicionales. Las profundidades del mar representaron para mí en principio una curiosidad, cuando probé la apnea se convi en una pasión, una obsesión hasta el sol de

– ¿No es en cierto modo un deporte suicida?

– Para nada!, todo lo contrario. Todos los seres humanos tenemos facilidades naturales en nuestro cuerpo para hacer apnea sanamente. No es un deporte halado de los pelos, ni dañino para la salud…, esa idea negativa que mucha gente tiene sobre la apnea, es falta de información y miedos inculcados con películas y falsas creencias. Te puedo decir que la Apnea es una de las actividades más básicas y antiguas que ha realizado el ser humano para buscar comida y materiales bajo el mar en muchas civilizaciones, esto data de hace más de 10.000 años!



– ¿Qué sintió la primera vez que experimentó la inmersión en el agua por mucho tiempo?

– Que quería más! es como entrar en otro estado mental, mas en contacto contigo mismo, sientes los latidos de tu corazón como se desaceleran con la apnea y el relax es cada vez más profundo. Paso a paso evolucionas con entrenamiento y disciplina, te haces más consciente de tu potencial acuático, aumentando capacidades como la respiración, autocontrol, relajación y mucho más.

– ¿En este deporte qué es más importante la concentración o unos buenos pulmones?

La concentración es vital, pero utilizar bien pacidad respiratoria ayuda mucho! El ño de tus pulmones es secundario, lo roso es como los uses.

¿Qué se siente al descender más de metros en el mar, sin tanque de aire primido, (eso es lo que se usa para ar, nunca OXIGENO Puro)?

Es como un trance, un viaje a aguas as y lejanas del mundo que conocemos, y smo tiempo es un viaje a lo profundo de nte y espíritu. El regreso es muy ionante, viendo como cada vez te acercas uz, a buscar aire, recargarte de energía y r la experiencia!.

– ¿Cómo hace para no dejarse vencer por el miedo?

– Un poquito de miedo le da emoción y más valor a lo que hago. Pero importante es mantener el control! Lo cual logro de varias formas: experiencia, progresión gradual, visualización, y contar siempre con un buen compañer@ y/o equipo.

– ¿Practica yoga u otra disciplina que le permita desarrollar la serenidad y la concentración?

– Claro, el yoga, la visualización, planificación son factores clave en la Apnea competitiva!

– ¿Cuál es su pasatiempo fuera del agua?

– Varios!, fotografía, buen cine, viajar, …

– ¿Qué significa para usted el mar?

– Todo un mundo dentro de nuestro planeta. Dentro del mar se vive otra realidad que podemos disfrutar en armonía con la naturaleza, buceando, navegando o admirando su grandeza. Debemos respetar ese mundo y comenzar a buscar un equilibrio.

– ¿Cómo se sintió luego de sufrir un accidente cerebro vascular en el 2006?

– Preocupado y asustado en principio, pero la mentalidad positiva y el no conformarme prevaleció.

– De todos las playas del país ¿cuál es para usted su predilecto?

– Me gusta mucho Mochima, Los Monjes y la zona costera del Oeste de Vargas, Aragua y Carabobo.

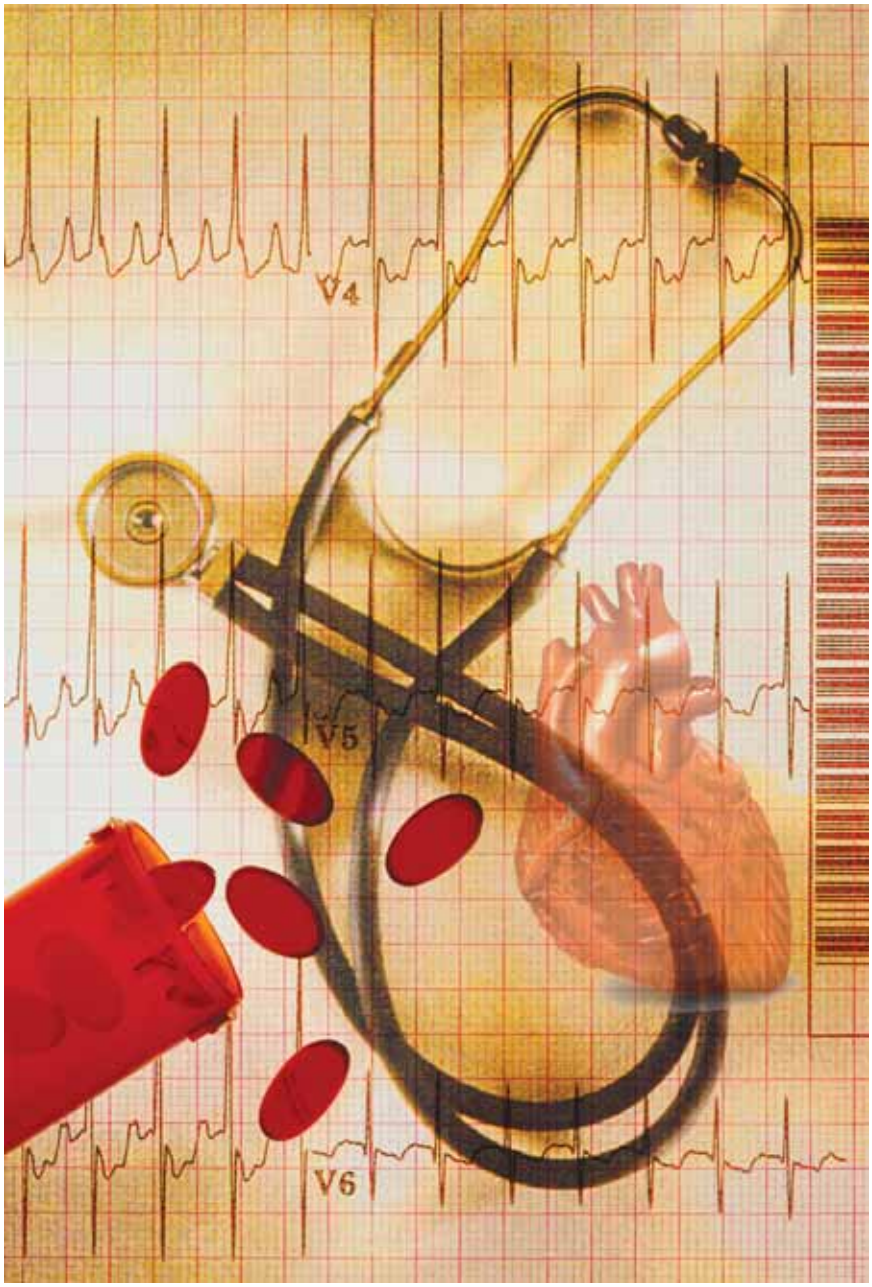
– ¿Cuáles son las claves para triunfar en este deporte?

– Ser sincero y claro contigo mismo respecto a lo que quieres lograr. Si lo tienes bien claro entonces añade pasión, planificación, y entrena siempre visualizando tus objetivos! Y por supuesto trabajando en equipo, en mi caso con Gaby, mi esposa, manager y mi gran soporte en competencias y records.

No está de más saberlo…

corazón

Nuestro corazón late más de 30 millones de veces al año y 2000 millones de veces en toda la vida. Los corazones de las mujeres laten más rápido que el de los hombres. Una persona mayor tiene 60-80 pulsaciones por minuto, mientras que un niño puede tener el doble: 140 pulsaciones. Si un corazón adulto se conectase a un camión con un depósito de 8000 litros, lo podría llenar en un solo día. La supervivencia más larga de un corazón transplantado ha sido de 22 años, 10 meses y 24 días. Cuando colocamos una concha marina en la oreja para escuchar el mar lo que realmente estamos presenciando es el eco de la sangre que pasa por el oído.



En un milímetro cúbico de sangre hay 5 millones de glóbulos rojos

Directorio Médico por Especialidad

Anestesiología

Abreu Alejandro
Andrade Pedro
Arroyo Juan Carlos
Bolívar Marcos
Cedeño Mariana
Chalita José
Chacín Gladis
Contreras Gregory
Hernández Nelson
Jaimes Antonio
Moreno Roberto
Navarrete Carlos
Pinto Luis Augusto
Plaza Rodrigo
Rivera Royo Pedro Luis
Rocco María
Rodriguez Dikson

Cardiología

Barceló José Ernesto
Beer Nusen
Brik Henry
Castro Nohel
Cohen Aaron
Klahr León
Mora Carlos
Octavio José Andrés
Pérez Saúl
Pérez Dávila Vicente
Pérez González Juan
Rosenthal Jacobo
Rotolo de Montesinos Ma. Dolores
Woginiak Ernesto

Cardiología Electrofisiología

Escudero Jaime

Cardiología Pediátrica

Borges Federico

Cardiología Intervencionista

Casal Heredía, Humberto
Casal Patiño, Humberto
Espinosa Raúl
Fermín Enrique
Kertznus Yuli
Linares Pérez, Gustavo
Matheus Alvaro
Muñóz Juan Simón
Ochoa Meléndez César
Pulido José Ignacio
Tortoledo Francisco
Varnagy Gabriel
Vásquez José Robinson

Cirugía Cardiovascular

Aboukheir Nassour
Bello Alexis
Díaz Luis Alfredo
Figueredo José
La Rosa Migdalia
Lozada José
Mahmud Raeld
Poler Marcos
Ramos Rafael Andrés
Reinaga Víctor
Rodríguez Ely
Varnagy Roberto

Cirugía de la Mano

Boscán Flor de María
Contreras Rodolfo
De Santolo Antonio
Ferrer Daniel

Cirugía General

Amorín José
Ayala Luis Arturo
Becerra León Arfilio
Belloso Rafael
Benshimol Alberto
Bozza Vicente
Bravo, Carlos Alfredo
Dahdah Antonio
De la Fuente Rafael
Emmerich Eduardo
García P. Naydeli del Carmen
Garcia U. , Wilfredo
González León Luis José
González Sarría Armando
Grunblatt George
Gutiérrez Agustín
Henríquez Leonardo
Isaac José Policarpo
Kertznus Abraham
Krygier Aron
Lanes Sholomo Josep
Leccia G. José Vicente
León Ponte Odoardo
Marín William
Meyer Freddy
Mourad Wilson
Olmos Rafael
Pacheco Carlos
Palacios Fuenmayor Luis J.
Pérez Tosca Rolando
Plaza Jaime
Rísquez Lafee Alvaro
Ramirez Lares Rafael
Ruperez Canabal J.C
Rodríguez Regetti Juan
Salinas Alberto
Santiago Edwin
Silvestri Gilbert
Soteldo Clavier, Javier A
Strazzaboschi Arnaldo
Szauer Jorge
Torrijos Ricardo
Travieso Isava Carlos
Yuffa León

Cirugía Ginecológica

Lualdi Luciana
San Vicente Anabella

Cirugía Pediátrica

Briceño Leopoldo
Castillo Rosales Ramón
Nava de Escalante, Yonabeth Lucía
Parilli, Alejandra
Prada Carlos
Sahmkow Edgar

Cirugía Plástica y Reconstructiva

Benhamú Isaac
Casanova Rafael
Chacón Jaime
Czechowicz Stefano
Fariñas Luis Nicomedes
Henríquez Edmundo
Krulig Eduardo
Míguez Josefina

Cirugía Torácica

Morillo Freddy
Rodríguez Almandoz Leopoldo
Sabaté Carlos

Coloproctología

Alfonzo Ricardo
Angarita Luis Henrique
Pérez Rodríguez, Lourdes
Travieso Gómez Carlos

Dermatología

Carruyo de Crespo Hercilia
González Otero Francisco
La Fuente de Leamus María del Carmen
Milgram Ysi
Zapata Gisela

Endocrinología

Arevalo Gastón
Brajkovich Imperia
Carrera Carlos
Ruíz Miguel

Gastroenterología

Anato Rafael
Baptista Alberto
Bonilla Ydaly
Bronstein Manuel
Caraballo Ciro
Dejman Enrique
Fogel Roberto
Hidalgo Octavio
Jankovic de González Vera
Leamus Lafuente Alberto
López María Cristina
Louis Pérez César
Monagas José Gregorio
Poleo José Ramón
Ruíz Curiel Ramón
Senior Sucre Merita
Skornicki Jonás
Suárez Carlos
Villasmil, Miguel

Gastroenterología Pediátrica

González Natale Ileana

Genética

Falcón de Vargas Aída

Geriatría

Sabo Rebeca

Ginecobstetricia

Ariztoy Patxi
Benzaquen José
Brik Carlos
Bronfenmajer Sammy
Cardenas Miguel Angel
Caripidis Juan
Castillo Orlando
Chacín Manuel
Cohen Arie
Cohen Castiel Aaron
Cohen Rafael
Cohen José
Fernández Juan José
García González Alfonso
Gartner Froino
Gartner Bernard
González Cerruti Ramón
Haratz Luis
Haratz Natán
Hernández Carlos
Levy Jaime Marcos
López Herrera Pablo
López Mora José
Martínez Paúl
Martínez Poyer Pedro
Mirabent Luis
Nuñez Gorrín Sofia
Pesate Israel
Pons Juan Carlos
Quintero Medina José Luis
Quintero Rodríguez Rubén
Quintero Rojo Florencio
Rodríguez Mora Luis
Torcates, Aura
Torres Pedro
Vásquez Elvia
Wacher Eleazar

Ginecología

Acosta Humberto
Bello Julieta de
Blanch Ricardo
Hernández Rosa
Medina Francisco
Natale Elizabeth
Yabur Juan Antonio

Hematología Infantil

Ramírez Osio Francisco

Hematología

Caldera Luis Humberto
Di Stefano Marcos
Goldsztajn Harry Jack

Infectología

Cortesía Manuel
González Chirinos, Suhail
Vainrub Bernardo

Inmunología

Benarroch Lorena
Perdomo de Ponce Doris
Tassinari Paolo

Inmunología Pediátrica

Sarmiento M. Luis Fernando

Intensivista Adulto

D'empaire Gabriel
Pazos José Ibrahim
Pérez Barreto Fernando
Salva Stevens

Intensivista Pediátrico

Burdeinick Israel
Gabriele Giorgio

Medicina Física y Rehabilitación

Rengifo Rufino
Szomstein Nujem

Medicina Interna

Abadí Isaac
Améndola Lucía
Armas Pedro
Attias Moisés
Bargiela Horacio
Bronstein Isidoro
Cavallin Eugenio
Contreras Jesús
Dávila A. Erik
Falcón Pedro Luis
Fermín Andrés
Fernández Barboza Raúl
Gabay Nissim
Guevara Puy-Arena José
Hirschhaut Elizabeth
Ingberg Marco
Joudanin Raphael
Kaswan Eddie
Kornbluth Gideón
Morgenstern José
Negrin Cervantes
Nehme Elie
Ochoa Roberto
Pacheco Eduardo
Peña J. Alexander M.
Reyes Jeannette
Sheligo Iván
Stempel Carlos
Sterba Gary
Tápanes Francisco
Van Ders Dijs de Lechín Bertha
Varela Oscar
Zisman Elías

Medicina Nuclear

Salazar Anaida

Microbiología

Páez de Mourad Beatriz

Nefrología

Amair Pablo
Urbina Douglas

Neumonología

Blank Jacky
Fulop Eduardo
Herrera Lorenzo
Olivares Douglas
Solti Gabriel
Sosa Leonor

Neumonología Pediátrica

Barrios Carolina

Neurocirugía

Abadí José
Feuerberg Isaac
González Edgar
Krivoy Saúl
Lutsgarten Leonardo
Pulido Mora Adolfredo
Somaza Salvador
Walzer Irvin

Neurología

Atencio Nathaly
Briceño Rafael
Fajardo Javier
Pereira Fabián
Wilder Jaime

Neurología Infantil

Abadi Alberto
Briceño Luis Emiro

Nutrición Clínica

Ferro de Millán María
Enriqueta
Frías Cárdenas, Michelle
Izquierdo Melania
Rangel Sandra

Nutrología

Celis de Barreto Nancy

Odontología

Gómez Laura

Odontología Cirugía Máxilo Facial

Lander Hoffman, Alberto E.
Segall A. Norberto

Oftalmología

Antzoulatos George
Antzoulatos, Beatriz
Benguigui de Totah Alegría
Ghelman Odaly
Hanz Paulus
Lerner Natalio
Mandelblum Jorge
Morales Stoppello Julián
Rogov Zvi
Rohov Pedro

Oncología

Daryanani Sunil
Figueira Daniel
Salomón Miguel

Ortodoncia

Aronov Shirley

Otorrinolaringología

Arteaga Ibrahin Alberto
Cohen Ram
Contreras de la Corte Elsa
Galavis de Gan Jusnemy
Ghetea Isaac
Gil Carlos
Goihman Ely
Henríquez Oswaldo
Hurtado Angel
Lares Bigott César
Paredes de Renaud Consuelo

Patología

Dickson Sonia
Lunar de Uribe Marleny
Zucker Eva

Pediatría

Benaim Tania
Deseda Belsy
Gabriele Italo
Gallego Samuel
Gruszka Milton
Gunczler Peter
Harris Maritza
Lanes Roberto
Leyba Amadeo
Leyba José Vicente
Nascimento Juan
Ollarves Rosario
Rosales Ana María
Sánchez Eleonora
Schvartz Marcu

Psiquiatría

Attias de Cavallin Addys
Canabal Blanca
Díaz Borges José Manuel
Jurisic María
Mata Salvador
Socorro Grechell
Zambrano Alfonso

Radiología

González Denis Carlos
Hernández Carmen
Manusia Enrique
Salazar Eva Mariela
Solís Oscar
Soto Rivera Carlos
Tovar Sergio
Vici Luis Gastón

Radioterapia

Hurtado, Wendy
Rodríguez Antonio Ivo
Sánchez Nestor

Traumatología y Ortopedia

Bajares Guillermo
Baptista Miguel Leopoldo
Barreda Joseba
Benhamú Miguel
Birnbaum Bernardo
Caraballo Raúl
Ciardiello Juan Francisco
Contreras Iván
Crespo Javier
Díaz Camero Eladio
Díaz Martínez Manuel
Engler Jonny
Falcón Enrique
Gómez Sidney
Guariguata Alfredo
Hassan Wadei
Khazen César
Khazen Gabriel
Mendoza Ciro
Paiva Rafael
Pérez Oliva Alejandro
Rodríguez Almandoz Eduardo
Salem Daniel
Sánchez José Manuel
Siverio Mallo, José L.

Urología

Abitbol Joseph
Benatuil Roberto
Chacón Carlos
Dávila Hugo
Fariñas Francisco
Kaufman Ariel
López Miguel Angel
López Mendoza Roberto
Paz Alvarez Rafael
Seemann Marcelo

RIF: J-30052236-9

Un asesor de seguros siempre está dispuesto a atenderlo

*En **Seguros Altamira** ofrecemos buenas coberturas y redes de servicio con una atención personalizada y rápida para nuestros intermediarios y asegurados.*

SEGUROS ALTAMIRA

Más que Seguro

Contáctenos

Automóvil: (0212) 705.9000
Personas: (0212) 705.9305
Fianzas: (0212) 705.9251
Patrimoniales: (0212) 705.9268
Producción: (0212) 705.9450
www.segurosaltamira.com

Presencia a nivel Nacional
con 17 sucursales y 8 agencias

Emergencia las 24 horas 0800-ALTAMIR 0800-2582647

RIF: J-00026349-3

Vitales
para tu completo bienestar

Hay medicamentos que nunca pueden faltarle a tu familia, por eso creamos Vitales, una revista donde podrás encontrar los medicamentos de tratamientos prolongados con precios accesibles. Búscala mensualmente en nuestras farmacias, comienza desde hoy porque la hicimos para tu completo bienestar y el de tu familia.

Farmahorro