

Titulo.

El enigma del envejecimiento: Un viaje a través de la ciencia y la experiencia

Palabras clave: Envejecimiento, Telómeros, Senescencia celular, Estrés oxidativo, Epigenética.

Introducción:

El envejecimiento, esa danza inevitable entre el tiempo y la vida, ha cautivado la imaginación y la ciencia desde tiempos inmemoriales. ¿Por qué envejecemos? ¿Es posible desafiar el paso del tiempo? Estas preguntas, tan antiguas como la humanidad misma, siguen resonando en nuestro presente.

Explorando los mecanismos del envejecimiento:

La ciencia moderna ha desentrañado algunos de los misterios que envuelven al envejecimiento. Entre los principales actores encontramos:

Los telómeros: Diminutas estructuras que protegen los extremos de nuestros cromosomas, como las tapas de un bolígrafo. Con cada división celular, los telómeros se acortan, hasta que un día, como un reloj de arena que se agota, la célula deja de dividirse y comienza a envejecer.

La senescencia celular: Un estado en el que las células, cansadas y con el paso del tiempo, se detienen en su ciclo de vida. Estas células "viejas" pueden liberar sustancias que dañan a sus vecinas, creando un efecto dominó que contribuye al envejecimiento del tejido.

El estrés oxidativo: Un desequilibrio entre las moléculas que nos protegen (antioxidantes) y las que nos dañan (radicales libres). Este desbalance, similar al óxido que corroe el metal, puede deteriorar nuestras células y tejidos, acelerando el proceso de envejecimiento.

La epigenética: Un campo fascinante que revela cómo el ambiente puede influir en la expresión de nuestros genes sin modificar la secuencia de ADN. Las experiencias de vida, desde la alimentación hasta el estrés,

pueden dejar una huella en nuestros genes, impactando en nuestro ritmo de envejecimiento.

El miedo a envejecer: Una historia de lucha y aceptación:

En una pequeña localidad del partido de la costa vivía Elena, una mujer que desafiaba al tiempo con cremas antiarrugas, cuidado del cabello, uso de tintura para el cabello, usaba tacos altos y vestimenta muy ajustada y una férrea determinación de NO envejecer. Su vida era una carrera contra el reloj, una batalla contra las inevitables marcas del tiempo.

Elena se negaba a aceptar la sabiduría que trae consigo la experiencia, a disfrutar de las nuevas etapas de la vida. Su miedo al envejecimiento la cegaba ante la belleza de la madurez, la riqueza de los recuerdos y la oportunidad de seguir aprendiendo y creciendo.

Un día, Elena tropezó y se cayó ([sufrió una caída](#)) y se lastimó la rodilla. El dolor la obligó a bajar el ritmo, a mirar hacia adentro y a aceptar que el tiempo no se detiene. Comenzó a leer sobre el envejecimiento, a comprender los procesos biológicos y a descubrir que la vejez no era una enfermedad, sino una etapa natural de la vida.

Elena se dio cuenta de que la verdadera belleza no reside en la juventud eterna, sino en vivir cada etapa con plenitud. Empezó a disfrutar de la compañía de sus nietos, a cultivar nuevas amistades, a leer libros que antes ignoraba y a valorar las pequeñas cosas que la vida le regalaba.

Recomendaciones de Enfermería para un envejecimiento saludable:

- 1. Consultá a tu médico de cabecera de forma periódica:** para prevenir y detectar enfermedades a tiempo y él te pedirá las interconsultas con especialistas según necesidad
- 2. Alimentación sana y equilibrada:** Brindar a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios para funcionar correctamente, consultar al nutricionista
- 3. Actividad física regular:** Fortalecer músculos, huesos y mejorar la salud cardiovascular.
- 4. Sueño adecuado:** para reparar el cuerpo y la mente para afrontar el nuevo día.
- 5. Salud mental y social:** Cultivar relaciones positivas, participar en actividades sociales que nos hagan sentir bien y mantener una actitud positiva ante la vida.

Conclusión científica:

El envejecimiento es un proceso complejo, influenciado por la genética, el ambiente y el estilo de vida. Si bien no podemos detener el tiempo, sí podemos tomar medidas para envejecer de forma saludable y activa. La clave está en aceptar el paso del tiempo con sabiduría y aprovechar al máximo las oportunidades que cada etapa de la vida nos ofrece.

Recordemos que: Envejecer es un privilegio, una oportunidad para disfrutar de la sabiduría acumulada, de los frutos del esfuerzo y de la belleza de la experiencia. Acepta el paso del tiempo con una sonrisa, vive con plenitud cada etapa y descubre la magia de envejecer con salud y alegría.

Referencias bibliográficas:

National Institute on Aging: <https://www.nia.nih.gov/>
World Health Organization: [\[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health\]](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health)

Lic. Ferreyra C. Marcelo

Título.

“El secreto de la eterna juventud: Alimentación vegetal e hidratación para una piel radiante en las personas adultas mayores”

Palabras clave: Alimentación vegetal, Hidratación, Piel sana, Antioxidantes, Nutrición.

Introducción:

En la búsqueda de la eterna juventud, la piel se convierte en el lienzo donde se refleja el paso del tiempo. Sin embargo, la ciencia nos revela que, más allá de cremas y cosméticos, la clave para una piel radiante y saludable reside en la alimentación y la hidratación.

- **Alimentación vegetal:** Un elixir natural para la piel: Las frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, pilares de la alimentación vegetal, son un arsenal de nutrientes que actúan como un escudo protector para la piel.
- **Antioxidantes:** Combaten los radicales libres, responsables del envejecimiento prematuro, las arrugas y las manchas. La vitamina C presente en cítricos, fresas y pimientos rojos, o la vitamina E en frutos secos y semillas, son ejemplos de poderosos antioxidantes.
- **Vitaminas y minerales:** La vitamina A, presente en zanahorias, batatas y espinacas, es esencial para la renovación celular y la producción de colágeno, proteína que mantiene la firmeza de la piel.
- **Fibra:** Regula el tránsito intestinal y ayuda a eliminar toxinas que pueden afectar la salud de la piel.
- **Hidratación:** La fuente de la vitalidad: El agua es el componente principal de la piel, y su adecuado consumo es vital para mantenerla hidratada, tersa y con un aspecto saludable.
- **Previene la deshidratación:** La piel seca es más propensa a las arrugas y a la pérdida de elasticidad. Beber agua a lo largo del día, especialmente en las P.A.M, es fundamental para mantener la hidratación.
- **Elimina toxinas:** El agua ayuda a eliminar toxinas a través del sudor y la

orina, mejorando la salud de la piel desde adentro.

Un relato de transformación:

Mariana, una mujer de 65 años, observaba con desánimo cómo las arrugas y las manchas se apoderaban de su rostro. Cremas y tratamientos costosos no lograban el efecto deseado. Un día, decidió consultar a un médico dermatólogo quien le solicitó algunos estudios específicos y después de obtener los resultados la derivó con una nutricionista especializada en alimentación vegetal.

La especialista le recomendó una dieta rica en frutas, verduras y legumbres, con un consumo moderado de proteínas y grasas saludables. Además, le aconsejó beber agua a lo largo del día y mantener una buena hidratación.

Al cabo de unos meses, Mariana notó un cambio significativo en su piel. Las arrugas se suavizaban, las manchas se aclaraban y su rostro tenía un aspecto más luminoso y saludable. La alimentación vegetal se convirtió en su secreto de belleza natural.

Recomendaciones de enfermería para lograr una piel radiante:

1. **Visitar** periódicamente a su médico de cabecera.
2. **Consumir** frutas y verduras de colores variados: Cada color aporta diferentes nutrientes y antioxidantes beneficiosos para la piel.
3. **Incluir** cereales integrales y legumbres: Brindan fibra, vitaminas y minerales esenciales para la salud en general.
4. **Beber** agua a lo largo del día: La hidratación es fundamental para una piel sana y radiante.

5. **Evitar el consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas:** Estos pueden contribuir al envejecimiento prematuro de la piel.
6. **Utilizar protector solar:** La protección solar es fundamental para prevenir el daño causado por los rayos UV.

Conclusión científica:

La alimentación vegetal e hidratación son pilares fundamentales para una piel sana y radiante. La ciencia nos demuestra que, a través de una dieta rica en nutrientes y una adecuada hidratación, podemos desafiar el

paso del tiempo y mantener una piel joven y saludable.

Recuerda, la belleza comienza en el interior, y una alimentación consciente es la mejor inversión para tu piel y tu bienestar.

Lic. Alegre R. Eduardo

“Importancia de la ergonomía en la función de la limpieza hospitalaria”

Palabras clave: Ergonomía, Limpieza hospitalaria, Lesiones musculares, Prevención, Salud laboral.

Introducción:

La limpieza hospitalaria es una tarea fundamental para garantizar la salud de los pacientes, el personal médico y el público en general. Sin embargo, esta labor implica un esfuerzo físico considerable que puede ocasionar lesiones musculares y otros problemas de salud en los trabajadores si no se implementan medidas ergonómicas adecuadas.

Definición de ergonomía: Se trata de adaptar los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general, a la capacidad y necesidades de las personas, de manera que mejore la eficiencia, la seguridad y el bienestar de los consumidores, usuarios o trabajadores.

Beneficios de la ergonomía en la limpieza hospitalaria:

- **Reduce el riesgo de lesiones musculares:** La aplicación de principios ergonómicos permite adaptar las tareas a las capacidades físicas de los trabajadores, disminuyendo la tensión muscular y el esfuerzo físico innecesario.
- **Mejora la eficiencia y productividad:** La implementación de técnicas ergonómicas facilita la realización de las tareas, optimizando el tiempo y los recursos disponibles.
- **Disminuye el ausentismo laboral:** La prevención de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo reduce el absentismo y los costos asociados a la atención médica y la reincorporación del trabajador.
- **Promueve la salud y el bienestar del personal:** La ergonomía crea un ambiente de trabajo más seguro y saludable, mejorando la satisfacción y el bienestar de los trabajadores.

Recomendaciones para la buena utilización de la ergonomía en la función de la limpieza:

Utilizar herramientas y equipos ergonómicos: Carros de limpieza con ruedas giratorias, mopas de mango ajustable, paños de microfibra y otros instrumentos que minimicen el esfuerzo físico.

- **Adoptar posturas correctas:** Evitar flexiones y giros bruscos de la columna vertebral, mantener la espalda recta y utilizar las piernas para levantar objetos pesados.
- **Realizar pausas regulares:** Es importante tomar descansos periódicos para evitar la fatiga muscular y la sobrecarga física.
- **Capacitar al personal en técnicas ergonómicas:** Brindar formación a los trabajadores sobre los principios de la ergonomía y su aplicación en las tareas de limpieza.
- **Implementar un programa de vigilancia de la salud:** Monitorear la salud del personal para detectar y prevenir posibles problemas de salud relacionados con el trabajo.

Conclusión científica:

La evidencia científica demuestra que la aplicación de la ergonomía en la limpieza hospitalaria tiene un impacto positivo en la salud y el bienestar de los trabajadores, reduce el riesgo de lesiones musculares y otros problemas de salud, aumenta la eficiencia y productividad, y genera un ambiente de trabajo más seguro y saludable. La inversión en medidas ergonómicas es una estrategia costo-efectiva que beneficia tanto a los trabajadores como a la institución hospitalaria.

Referencias bibliográficas:

- National Institute of Occupational Safety and

Health: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/ergonomics/default.html>

- International Ergonomics Association: <https://www.iea.org/>
Enc. De limpieza uadcm

Sr. Taborda J. David

CUMPLEAÑOS DE MAYO - JUNIO 2024.

MAYO		JUNIO	
PEREYRA	OSCAR	NAKAKODI	MARIA CRISTINA
DURAN	SILVIA MONICA	MENDOZA	GRACIELA
DOS SANTOS	CLAUDIO ROBERTO	PACHAO	GABRIELA YANET
PARDO MIER	VERONICA XIMENA	AGUIRRE	ROSANA
TAMANAHA	CECILIA ROXANA	CENTENO OTERO	MARTA NELLY
LANDGREBE	LUCAS MARIANO	ROIFE	PABLO CESAR
TABORDA	DAVID JEREMIAS	BAIGORRI	ANA LETICIA
PEÑARANDA	ZULMA	MENCIA	LOURDES RAQUEL
ALVAREZ	CESAR ABEL	ZANABRIA AVILA	JOSE ANTONIO
GONZALEZ	JOSE MANUEL	PACHECO	MARIA NOE
CARDOZO	MARIA ANGELICA	JIMENEZ HINOJOSA	YESICA AMPARO
BERNAL		FERNANDEZ	
ALVARADO	CARLOS GIORDANO	PEREDES	MYRIAM ELIZABETH
AÑEZ CASTRO	MARLENE CATHERINE	VELARDEZ	MARIA GLADYS
CAMACHO		MIRANDA	NANCY ANGELICA
MONTAÑO	ROSARIO MERY	ROBLES	JONATAN DANIEL
REYNOSO	SONIA LETICIA	AJALLA	NATALIA
		ANDRADA	CLAUDIA
		HUALLPA FUERTES	MARIA EUGENIA
		BENAVIDES	SANDRA MONICA
		FERRARESI	MARIA ALEJANDRA
		LAIME QUISPE	VICTOR HUGO
		ROCHA ANTEZANA	NATALIA SUSANA
		CASTILLO RIOS	PABLO
		MALDONADO	ELECTO
		LEON	ROSA RAMONA
		PRIHODA	ZULEMA OLGA
		ZALAZAR	SILVIA NOEMI