

• Reír fortalece tu sistema inmunológico.

# 10

ES EL NÚMERO DE VECES QUE UN ADULTO RÍE AL DÍA

Fuente: International Journal of Medical Sciences

SOLUCIÓN EN UNA PALABRA

## Acupuntura

Su práctica ayuda a tratar el síndrome de ovarios poliquísticos (PCOS), un padecimiento que puede llevar a menstruaciones irregulares e infertilidad. La acupuntura reduce los niveles dañinos de la actividad nerviosa causada por PCOS e incrementa la posibilidad de ciclos menstruales regulares.

Fuente: American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology

### GRUPE A:

#### HAY QUE BESARSE MENOS

La vacuna contra la gripe

A está disponible para los grupos de riesgo y los principales afectados durante el invierno pasado: las mujeres embarazadas y los niños menores de 4 años. Además pueden vacunarse de manera gratuita personas de 5 a 64 años (obesos mórbidos, trasplantados y diabéticos, entre otros) en los hospitales públicos y en los puestos de vacunación definidos por cada jurisdicción. La vacuna es monovalente (sólo para la Gripe A), mientras que la que se ofrece en prepagas y obras sociales es trivalente (incluye cepas de la gripe estacional) y en algunas empresas de salud se vende con descuento.

#### ¿CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO?

##### ENTRE OTRAS MEDIDAS:

- 1 Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia.
- 2 Al toser o estornudar, cubrirse la boca.
- 3 Evitar acercarse a personas con síntomas de gripe.
- 4 No saludar con besos ni dar la mano.
- 5 No compartir utensilios de cocina.

¿Qué más aprendimos de la experiencia del invierno pasado?

“Que es importante acudir al médico ante los primeros síntomas para recibir el antiviral antes de las 48 hs”, explica Carla Vizzotti, jefa del Programa Nacional de Inmunizaciones del Ministerio de Salud de la Nación.

Más info: 0800-222-1002

### UNA ETAPA DE CAMBIOS

¿Sabías que la llegada de la menopausia, alrededor de los 50 años, afecta de manera diferente a cada mujer? Por eso, toda la información y el conocimiento que se tenga sobre esta etapa serán claves para vivirla con plenitud. “Esta es una etapa en la cual se producen muchos cambios”, explica la doctora Claudia Rey, médica ginecóloga. “Algunos son internos, que podrían conducir al desarrollo de enfermedades que se manifestarán más adelante, como la osteoporosis o problemas cardiovasculares. Otros cambios son visibles a simple vista, como los de la piel, del cuerpo y las emociones”. El deterioro de los tejidos de sostén de la piel produce la fragilización de 3 zonas claves del rostro: los pómulos, el contorno de rostro y el cuello, pero ya existen en el mercado productos que previenen estas consecuencias.



Dra. Claudia C. Rey, Médica Ginecóloga



Elegidos de WH