



Fleni

EN CONTACTO

COVID-19

Recomendaciones

Generales



BIENESTAR EMOCIONAL
durante la cuarentena

¿Dormimos MEJOR o PEOR
durante la cuarentena?

Niños y adolescentes en cuarentena:
un desafío para padres e hijos



Editorial

Dr. Gustavo Sevlever

Director de Investigación y Docencia Fundación Fleni.
Editor en Jefe Revista Fleni en Contacto.

Comunicarnos con ustedes, con todo lo que ha ocurrido desde nuestro último número, es tanto una responsabilidad como una necesidad. Pocas veces el planeta entero ha sido conmovido y alterado por un fenómeno tan global y prácticamente universal. Si bien la humanidad sufrió muchas pandemias a lo largo de su historia, claramente esta es la primera vez que una cuarentena ha tenido el alcance de la actual.

La pandemia del SARS-Cov-2 plantea enormes problemas médicos, sanitarios y epidemiológicos, pero también nos interpela en otro carril.

La relación de una institución como Fleni con sus pacientes se ha basado en un grupo de valores comunes que priorizan el cuidado de su salud y su calidad de vida. Actualmente esa relación médico-paciente ha sido profundamente afectada, en todas las instituciones, por los temores y las angustias que producen la pandemia y el aislamiento social.

Es en ese sentido que aparece nuestra profunda preocupación por el diagnóstico, cuidado y seguimiento de todas las patologías neurológicas de nuestros pacientes, incluso de aquellas enfermedades no vinculadas al SARS-Cov-2, las que no desaparecen ni disminuyen con la pandemia.

Nos preocupa mucho que patologías que estuvieran controladas, con pronóstico favorable, debido a los modernos recursos de la medicina, hoy estén descontroladas o retornen en formas inesperadas.

Por eso, en este número, encontrarán una serie de artículos referidos al tema. Por un lado, les contamos todos los preparativos de seguridad sanitaria implementados para recibirlos en nuestras sedes de Belgrano y Escobar. Por el otro, los cuidados en el manejo del dolor crónico, consejos sobre nutrición, cefaleas, trastornos del sueño, la relación con niños y adolescentes, el juego como factor de desarrollo en los niños, entre otros.

Asimismo, intentamos comprender qué pasa con el impacto de la cuarentena en la salud de la población. El Dr. Sebastián Ameriso y su equipo implementaron una encuesta online, con la ayuda de la empresa IVESS, con más de 10.000 respuestas. El resultado los sorprenderá.

Es esta una época difícil que nos obliga a decisiones y cambios de vida que nunca hicimos. Fleni quiere compartir información de calidad para sobrellevar mejor estos tiempos.

Los invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales y en la página web donde encontrarán sugerencias adicionales y charlas de nuestros especialistas en distintos temas.

Finalmente, les pedimos que no descuiden su salud, sus controles y sus cuidados médicos. No perdamos lo mucho que avanzamos en las últimas décadas en términos de prevención, diagnóstico, tratamiento y cuidado de la salud. Cuenten con nosotros.

Hasta la próxima.

Preparados para recibirte

En Fleni, nos adecuamos para seguir brindándote la mejor atención, de manera segura para vos y para el personal sanitario.

Medidas de Fleni frente al COVID-19



Distanciamiento social

Turnos cada media hora.
Asientos señalizados para mantener la distancia.

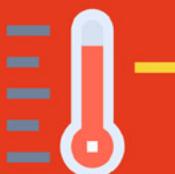


Barbijo obligatorio

Dentro de Fleni, todas las personas deberán circular con barbijo.

Controles al ingreso

Tomaremos la temperatura a pacientes y acompañantes



Sólo está permitido un acompañante por paciente



Teleconsulta

Contactándose al
(011) 5777-3200
o por mail a
sectelemedicina@fleni.org.ar



Recetas digitales

Solicitudes por mail
recetas@fleni.org.ar
o por teléfono al
(011) 4086 1197.
No es necesario buscarlas de
forma presencial.

Capacitaciones

Realizamos diariamente capacitaciones específicas sobre COVID-19 a todo el personal.



Cirugías

Análisis COVID-19 prequirúrgico.
Equipos y personal con protección COVID-19.



El bienestar emocional durante la cuarentena

El Servicio de Neurología Cognitiva de Fleni nos acerca recomendaciones para conseguirlo y mantenerlo. También nos cuenta para quiénes puede ser más difícil lograrlo, a partir de la encuesta realizada recientemente junto a CONICET- UBA.

Servicio de Neurología Cognitiva, Neuropsicología y Neuropsiquiatría: neurologiacognitiva@fleni.org.ar

A los seres humanos no sólo nos gusta ser sociables, necesitamos serlo. De acuerdo con un estudio a gran escala publicado en 2015, las personas que carecen de conexiones sociales corren mayor riesgo de mortalidad prematura. El riesgo asociado con el aislamiento social y la soledad es equiparable a otros factores de riesgo de mortalidad bien establecidos y más conocidos, como la falta de actividad física, el abuso de sustancias, la falta de acceso a la inmunización y al sistema de la salud.

Los otros grupos de riesgo

En este plano, ya todos sabemos quiénes integran los “grupos de riesgo” más expuestos al COVID-19. Los ancianos y los que tienen enfermedades preexistentes (DBT, HTA, DISLIPEMIA etc) son quienes pueden sufrir mayores complicaciones y registran una mayor tasa de fallecimiento. Pero a la vez, no tenemos suficiente conciencia de que **existen otros grupos de personas más expuestos a otros riesgos, de tipo psicológico, derivados del encierro**. Resultados de una investigación realizada por FLENI- IFIByNE y CONICET-UBA sobre 4500 personas durante esta cuarentena, indican que las personas jóvenes, las mujeres y las personas con diagnóstico psiquiátrico previo tienen mayores probabilidades de sufrir trastornos psicológicos y

conductuales durante la cuarentena. (Ver recuadro)

En otras palabras, la pandemia, y sus consecuencias sociales, nos enfrenta a todos a una situación nueva y amenazante en planos diversos. **Si bien atravesamos la cuarentena bajo las mismas restricciones generales, y es esperable que la atravesemos según ciclos emocionales conocidos** (shock/sorpresa, tristeza/frustración y aceptación), **el impacto emocional sobre cada uno de nosotros será personal y diferente en cada caso.**

Recomendaciones para el bienestar emocional

1. Mantenerse conectado

Hoy contamos con la posibilidad de mantenernos en contacto a través de múltiples medios de comunicación y las redes sociales. Para aquellos que atraviesan la cuarentena en soledad, es **importante conectarse con otra persona al menos una vez al día**. Este contacto no es una mera recreación, sino que es una indicación para conservar la salud.

Es importante que el contacto sea regular, y si es posible, organizarlo como un hábito y hasta con un horario fijo. Hay que intentar de que la comunicación sea lo más directa, fluida y humana posible. Es

mejor un llamado telefónico o una video llamada, que un simple mensaje de texto.

2. Seguir rutinas

Sostener nuestros hábitos saludables y organizarnos a través de rutinas nos ayudan a armar un contexto vital previsible. Eso reduce el marco de incertidumbre y por lo tanto tiende a reducir nuestra angustia.

En este sentido, uno de los hábitos que más impacta sobre nuestra salud es el de dormir. **Mantener un ritmo de sueño-vigilia ordenado es decisivo para el bienestar psíquico y nos da un marco para el resto de nuestra actividad**. Luego, se debe procurar mantener horarios estructurados para distinguir el trabajo del ocio y ordenar las comidas según horarios regulares.

3. Ejercitar la mente y el cuerpo

Según la prestigiosa revista Lancet, **el aburrimiento puede ser un factor de riesgo y una inesperada causa de estrés durante los períodos de aislamiento social**. Es importante no caer en la letargia, la astenia, y perder el interés por la realidad. Para esto debemos mantenernos ocupados. Lo ideal es tratar de estimular nuestro cerebro con ejercicios o actividades novedosas y desafiantes. Esto no sólo nos enriquece, sino que, además, cuando se dan estos ingredientes,

generamos conexiones neuronales que mejoran nuestra salud mental.

Podemos ejercitar nuestro cerebro cultivando intereses típicamente intelectuales, como la lectura, pero también aprendiendo a realizar tareas domésticas sencillas que nos resulten nuevas y de utilidad. Cada uno según su interés, pero siempre buscando salir de nuestra zona de comodidad.

Otra de las recomendaciones es realizar ejercicio físico en casa y, de ser posible, establecer contacto con la naturaleza. Investigaciones recientes han probado que pasar tiempo al aire libre es beneficioso para la salud mental y física, reduce la probabilidad de experimentar ansiedad y previene la depresión.

4. Manejar la ansiedad

En el contexto de aislamiento es frecuente padecer ansiedad. Ésta es una emoción protectora que aparece como respuesta a algo desconocido, que es percibido como una amenaza. Sirve protegernos cuando sentimos que estamos en peligro y, por eso, es normal que se manifieste como tensión, aprensión, miedo y preocupación.

Pero en dosis altas nos genera un gran malestar. Por ello, **para manejar la ansiedad se recomienda orientar los pensamientos hacia el presente, no anticiparse, tratar de armar rutinas, estructurar las actividades recreativas** y, en la situación actual es importante **no sobreinformarse**. Prácticas como la meditación o los ejercicios de "mindfulness" han demostrado ser de utilidad.

En ciertos casos, la ansiedad puede volverse patológica, se manifiesta como una preocupación persistente y constante acerca del futuro y puede acompañar la presencia de síntomas fisiológicos como taquicardia, sudoración, sensación de ahogo, sentimiento de pérdida de control o miedo a la muerte. En estos casos, es recomendable consultar a un especialista.

5. Buscar un sentido

Por último, **el mejor modo de hacer frente al aislamiento y sus efectos sobre nuestras emociones es el de encontrar una razón que le de valor a nuestro esfuerzo**. Viktor Frankl, neurólogo austríaco creador de la logoterapia, nos habla del valor de la libertad interior y de la búsqueda de senti-

do vital como herramienta para superar la adversidad más agobiante. Al recordar sus experiencias en Auschwitz, nos legó una valiosa lección: "La vida nunca se hace insostenible por las circunstancias, sino sólo por la falta de sentido y propósito".

Este autor sostiene que en la vida se presentan circunstancias difíciles o no elegidas y que encontrarles sentido es lo que nos ayuda a atravesarlas. Del mismo modo, los estudios científicos sobre cuarentenas anteriores, acontecidas por el SARS, el ébola y el H1N1, reportan que encontrarle una causa altruista al confinamiento y asumir la reclusión como objetivo de bien común que entendemos y aceptamos voluntariamente, disminuye el riesgo de sufrir alteraciones en la salud mental.

La búsqueda de un sentido, descubrir el valor personal y colectivo que justifica nuestro esfuerzo, nos ayudará tanto a poner en práctica cada una de las recomendaciones que hemos mencionado, como a tener una actitud positiva y esperanzada frente a la adversidad que nos toca vivir en este tiempo.

Impacto del confinamiento en las mujeres: estudio de Fleni demuestra que los efectos psicológicos son significativamente mayores

Un estudio realizado por Fleni e IFIByNE (CONICET-UBA) demuestra que los efectos psicológicos de la cuarentena han sido significativamente mayores en las mujeres que en hombres.

La investigación estudió 4500 personas durante las segunda y tercera semana de cuarentena y revela que las mujeres tienen mayores de probabilidades de sufrir padecimientos psicológicos a causa del aislamiento social obligatorio.

Según la Dra. Lucía Crivelli, Coordinadora de Neuropsicología de FLeni, "si bien las mujeres serían más resilientes, es decir que tienen mayores recursos para sobreponerse a situaciones traumáticas y difíciles, la investigación registra que padecen sustancialmente más la situación de confinamiento y esto se expresa en síntomas, como la depresión, la somatización de las emociones y la ansiedad".

Los resultados demuestran que las mujeres tienen 89% más de probabilidad que los hombres de desarrollar síntomas de somatización. Esto significa que durante estas semanas las mujeres están expresando su malestar emocional a través de síntomas físicos concretos, como problemas cardiovasculares, respiratorios, estomacales y dolores musculares. De modo que es de esperar en este grupo no sólo una afección en la salud, sino un impacto sobre la funcionalidad social, laboral y académica.

Asimismo, según estos resultados, el género femenino tiene un 21% más de probabilidades de padecer ansiedad que los varones, durante el confinamiento. Este síntoma expresa que las mujeres están atravesando esta situación como amenazante y con las demás características de la ansiedad: gran inquietud, temor, nerviosismo y una intensa inseguridad.

La música, una gran aliada durante el confinamiento

El aislamiento obligatorio y las preocupaciones que genera la pandemia mundial de coronavirus pueden causar estados de gran ansiedad. Para mitigarlos, podemos echar mano de un recurso fácil y accesible: Practicar la escucha activa de la música que nos gusta.

Servicio de Musicoterapia: musicoterapia@fleni.org.ar

Se ha demostrado con estudios de imagen funcional que la música está íntimamente ligada a nuestros sistemas de recompensa, sobre todo al núcleo accumbens, a aquello que nos causa placer. La escucha activa produce en nuestro cuerpo químicos relacionados con el bienestar, como la oxitocina y la dopamina. Por eso mismo, en tiempos de aislamiento obligatorio debido a la pandemia de coronavirus, la música es un recurso útil para combatir estados como la ansiedad o la angustia.

“Está comprobado que la música produce cambios fisiológicos en nuestro sistema sensorial y está estrechamente

relacionada con nuestro sistema límbico, con las emociones y la memoria episódica”, señaló la licenciada Mercedes Goyheneix, quien trabaja en Fleni en la rehabilitación de pacientes que sufrieron eventos neurológicos, como ACVs o traumatismos de cráneo, a través de la musicoterapia.

Si bien la musicoterapia implica un proceso y una relación terapeuta-paciente, la escucha activa de música que nos gusta es una herramienta accesible y válida de bienestar al alcance de todas las personas, ya que a través de la música se pueden inducir distintos estados de ánimo. Si somos conscientes de sus beneficios,

podemos utilizarla como recurso sobre todo en estos tiempos de mayor incertidumbre y ansiedad.

Una escucha activa y focalizada para mayores beneficios

Para que los efectos de la música sean del todo benéficos, es necesario practicar una escucha activa y no ponerla simplemente de fondo. Desde la escucha activa hasta la



“Está comprobado que la música produce cambios fisiológicos en nuestro sistema sensorial y está estrechamente relacionada con nuestro sistema límbico, con las emociones y la memoria episódica”.
Lic. Mercedes Goyheneix

producción musical, cantar, bailar al compás de la música o tocar un instrumento, son todas formas de conexión musical, y aumentan aún más sus beneficios.

“Muy pocos estímulos logran que el cerebro se active de esa forma”, explicó la licenciada Goyheneix. Para ejemplificarlo en términos visuales, cuando los neurocientíficos analizan el cerebro de alguien que escucha música, ven en las imágenes neurológicas algo parecido a “fuegos artificiales”. Esto se debe a que varias zonas del cerebro se iluminan a la vez, lo que denota gran actividad.

“Numerosos estudios respaldan estos hallazgos. Pero, además, es algo fácil de comprobar en lo personal: a veces con sólo escuchar una canción que nos gusta mejora nuestro estado de ánimo”, agregó la licenciada Goyheneix.

Un estudio científico llevado a cabo por los investigadores de la Universidad McGill de Canadá demostró que la música puede tener el mismo efecto que tienen las drogas en nuestro cerebro. La sensación que se tiene al empezar a escuchar los primeros acordes de una canción que nos gusta está causada por la liberación de opioides naturales, las endorfinas.

Por otra parte, estudios realizados por la

Universidad de Manchester aseguran que cuando escuchamos música a más de 90 decibelios, una parte del oído interno estimula el cerebro para que libere endorfinas que provocan sentimientos de placer y felicidad. Lo mismo ocurre cuando varias personas se reúnen para cantar.

Música para relajar

De acuerdo con la licenciada Goyheneix, “no hay una píldora mágica musical que uno pueda recetar para determinadas emociones o patologías”, ya que los musicoterapeutas trabajan sobre las necesidades, gustos y preferencias musicales de cada paciente. Sin embargo, se sabe, por ejemplo, que la música circular, aquella que no presenta cambios ni contrastes musicales constantes y que es repetitiva y predecible, calma.

“El cerebro siempre quiere sobrevivir y por eso está continuamente haciendo distintos ejercicios de predicción de lo que está por pasar. Cuando uno escucha una música predecible, el cerebro deja de estar atento al peligro y eso permite entrar en un estado de relajación”, explicó. Suele ser el caso de los mantras o de la música para relajarse, aunque lo predecible puede estar dado también por el hecho de que se trate de una música que conocemos y que nos agrada.

“La música es un recurso que nos permite volver a focalizar nuestra atención conscientemente en algo que sabemos que nos genera bienestar. Podemos usarla para salir de ciertos estados de ansiedad y de tensión y conectar con otra cosa, recuerdos y emociones positivos asociados a esa música o simplemente música que calme nuestro sistema sensorial y emocional y genere bienestar”, apuntó Goyheneix. “Es un recurso válido más para tener en cuenta, así como meditar o hacer deporte para liberar endorfinas”, completó.



Sentarse bien para sentirse mejor

Evitá las malas posturas al hacer home office. Te acercamos algunos consejos de nuestro Centro Integral del Dolor. Para tomar nota y poner en práctica.

Centro Integral del Dolor: hospitaldolor@fleni.org.ar

1.

Utilizá una silla ergonómica para las tareas de escritorio.

2.

Mantené una postura saludable.

3.

Utilizá apoyos. Apoyapiés, o un soporte lumbar o lumbosacro.

4.

Mantené los hombros relajados, codos a 90° y muñecas alineadas.



Evitá los apoya muñecas mientras utilizás el mouse.

5.

Utilizá soportes para tu dispositivo. Evitá la flexión del cuello y posibles contracturas.



6.

Cuando uses el celular, colocalo a la altura de la vista para no flexionar la cabeza.



7.

Realizá microdescansos o pausas activas luego de mantener posturas estáticas prolongadas. Existen muchas aplicaciones de ayuda, como workrave.org

Las cefaleas no hacen cuarentena

Uno de los disparadores más frecuentes de las migrañas es el estrés. En tiempos de aislamiento social debido a la pandemia, es importante mantener hábitos saludables para no agravar los síntomas y consultar al médico si comienza a sufrir de dolor de cabeza, para definir su causa y tratamiento.

Clínica de Cefaleas: rdolor@fleni.org.ar

Parte del tratamiento preventivo de la migraña consiste en incorporar algunos hábitos en la vida diaria, como respetar las horas recomendadas de sueño, alimentarse saludablemente y realizar alguna actividad física en forma regular. Pero ¿qué pasa cuando las rutinas se desordenan debido al aislamiento social obligatorio, que nos mantiene a todos cumpliendo la cuarentena en nuestras casas?

“Muchos de nuestros pacientes refieren que sus migrañas se han agravado por estar llevando una vida menos ordenada, con alteraciones del sueño o por no poder cumplir con sus rutinas durante el aislamiento social”, señaló la doctora María Teresa Goicochea, jefa de la Clínica de Cefaleas de Fleni. “Estos cambios se comportan como facilitadores de las migrañas tornándolas más frecuentes e intensas. Sorprendentemente, hay otro grupo de pacientes que ha logrado organizar sus actividades en su domicilio, se sienten seguros, no tienen el estrés de viajar ni de correr contra reloj para llegar determinado lugar y han experimentado cierta mejoría de sus migrañas. Son muchas las variables que intervienen”, agregó.

El estrés, un factor a tener en cuenta

La migraña es una enfermedad neurológica

que genera discapacidad durante las crisis. Se caracteriza por un dolor de cabeza moderado a intenso acompañado de náuseas y/o vómitos, molestia a la luz y/o a los ruidos, y suele requerir de reposo.

“No es que el aislamiento genere más dolor de cabeza, sino el cómo esa persona vive el aislamiento”, apuntó la doctora Goicochea, quien recordó que el estrés es uno de los precipitantes más frecuentes de los ataques de migraña. “En esta situación de pandemia, muchas personas pueden agravar su cuadro debido al estrés que la situación puede generarles. Por eso, en este momento, es recomendable intentar conectarse con uno mismo, con el entorno, con el hogar y con la familia, aun-

que ésta se encuentre lejos. Que estemos distanciados físicamente no quiere decir que tengamos que estar incomunicados socialmente”, apuntó.

¿Puedo seguir tomando la medicación para mis migrañas en esta etapa de pandemia?

“Esta consulta en particular ha sido muy frecuente al inicio de la pandemia, vinculada a una errónea información sobre cierto riesgo con el uso de analgésicos como ibuprofeno”, señaló la doctora.

Goicochea sostuvo además que las personas con diagnóstico de migraña a quienes



su médico les haya indicado oportunamente el uso de un analgésico o un antimigrañoso deben asegurarse de tener esa medicación en sus domicilios. De ese modo, podrán tratar el ataque desde el inicio, ya que la demora del tratamiento ocasiona una respuesta menos efectiva.

Por otra parte, los pacientes que reciben tratamientos preventivos -como medicación diaria por vía oral o con inyectables como la toxina botulínica, o anticuerpos monoclonales- deben seguir con las consultas médicas de control que aseguren el tratamiento más correcto.

“En nuestro servicio, la modalidad de Teleconsulta ha facilitado la realización de los controles en este desafiante periodo. Se ha convertido en una herramienta sumamente útil, que permite continuar con el seguimiento de personas que se encuentran a distancia, son de riesgo, o que prefieren hacer la consulta desde su casa”, añadió la dra. Goicochea.

¿Es necesario la consulta médica por dolor de cabeza aún en cuarentena?

Desde la Clínica de Cefaleas de Fleni, sus profesionales aseguran que sí. ¿Por qué? Porque existen dolores de cabeza que pue-

den ser síntomas iniciales de otras enfermedades neurológicas como el ACV, meningitis, tumores, alteraciones de la presión del líquido cefalorraquídeo, entre otras; condiciones que requieren diagnóstico y tratamiento inmediatos y no deben postergarse.

Me duele la cabeza... ¿tengo coronavirus?

Debido a que el dolor de cabeza ha sido mencionado como uno de los posibles síntomas de infección por coronavirus, muchas personas temen haberse infectado cuando tienen cefaleas. “El dolor de cabeza puede ser un síntoma de infección por coronavirus, pero de acuerdo con las publicaciones científicas sólo lo presentan entre un 13 y un 30 por ciento de los pacientes, que además presentaban fiebre, tos y dolor de garganta”, explicó la doctora Goicochea.

Esto significa que no se trata de un síntoma, que aisladamente, lleve a la sospecha de infección por coronavirus. “La cefalea aparece en un porcentaje bajo de pacientes con infección severa”, completó. Por otra parte, señaló que existe un grupo de cefaleas secundarias a infecciones virales, donde el dolor de cabeza se comporta como uno de los síntomas de la infección, como puede ocurrir cuadros gastrointestinales o respiratorios conocidos previa-

“Todo esto suena muy básico, en estos momentos de tanto cambio es muy importante poder sostener estos hábitos”, señaló la doctora Goicochea, quien recordó a los pacientes que, cuando comienzan los síntomas, deben tomar la medicación analgésica indicada por el médico. Si esto no es suficiente, deben pasar a los antimigrañosos recetados. “También es importante que continúen con la medicación quienes se encuentran en tratamiento de prevención para bajar la frecuencia y severidad de los episodios”, añadió.



Cómo evitar que empeore el dolor de cabeza

Para disminuir las posibilidades que las migrañas aparezcan, las pautas a seguir son las siguientes:

- Respetar las horas de descanso.
- Realizar las cuatro comidas diarias, basadas en una alimentación saludable y variada.
- Hidratarse bien. Tomar al menos dos litros de agua diarios o más.
- Evitar excesos de cafeína y alcohol.
- Realizar actividad física al menos tres a cinco días de la semana.
- Usar técnicas de relajación, como la meditación, para combatir el estrés.

¿Dormimos mejor o peor durante la cuarentena?

La alteración de las rutinas cotidianas debido al aislamiento social obligatorio que rige en parte del país modificó también los hábitos a la hora de dormir. Si bien algunas personas presentan dificultades para conciliar el sueño, otras redescubrieron los beneficios de descansar bien.

Unidad de Medicina del Sueño: suenio@fleni.org.ar

En algunos casos, más tiempo para dormir; en otros, insomnio y una peor calidad de sueño debido a las preocupaciones. “El sueño no pasó desapercibido para nadie durante la cuarentena”, aseguró la doctora Silvia Leiva, médica neuróloga de la Unidad de Medicina del Sueño de Fleni. “Mientras algunos afirman estar durmiendo mejor, como no dormían hace años, otros duermen peor o descubrieron que también sueñan”, explicó.

Por otra parte, el buen dormir fortalece el sistema inmune, algo muy importante en tiempos de un virus para el cual aún no hay vacuna. “Hay ciertas hormonas que se liberan a la noche, como la melatonina y la prolactina, que favorecen ciertas actividades del sistema inmunológico”, señaló la doctora Leiva.

Entre los que mejoraron la calidad de su sueño están aquellos que pudieron retrasar un poco las agujas del despertador debido a que ya no necesitan desplazarse hasta el trabajo o quienes llevan un ritmo menos acelerado durante la cuarentena. Sin embargo, hay quienes viven la pandemia con enorme ansiedad o están aquejados por preocupaciones económicas o de otra índole. Ese “rumiar” de problemas les genera insomnio.

Por otra parte, alterar la rutina horaria también puede tener efectos indeseados. “Si uno se duerme más tarde, pero se levanta también más tarde, manteniendo las horas necesarias de sueño, no va a notar tantas alteraciones. El tema es si un día uno se acuesta a una hora y al otro día a otra, variando el horario en más de dos horas, ya que esto altera el ritmo circadiano y no permite que el sueño cumpla su función reparadora adecuadamente”, indicó.

La luz y los ritmos circadianos

El cuerpo funciona de acuerdo con distintos relojes biológicos de forma sincronizada. Uno de los más importantes es el ciclo de sueño-vigilia y su sincronización está relacionada con la luz. “La luz solar es el principal sincronizador del ritmo circadiano, nos da la señal para despertar, para que estemos atentos”, explicó la doctora Leiva.

Los ritmos circadianos son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario. “Esto tiene que ver con cómo incide la luz sobre las células de nuestra retina. La luz de la mañana tiene una longitud de onda corta, que es el estímulo que necesitan estas células para

enviar al cerebro una señal que va a inhibir la producción de la melatonina en la pineal. A lo largo del día, esa longitud se alarga y al no recibir ya ese estímulo, permite que se libere la melatonina y se inicien ciertos cambios que nos van a inducir al sueño”, completó.

Sin embargo, la cuarentena llevó a que pasemos más tiempo encerrados en nuestros hogares, con una menor exposición a la luz solar, lo cual puede ser contraproducente. Esa falta de estímulo solar -aunque más no sea el que se recibe durante el trayecto diario de ida y vuelta al trabajo-, sumado a que las personas usan más las pantallas electrónicas a la noche, que tienen luz con la misma longitud de onda que la del amanecer, pueden generar desarreglos en el sueño.

¿Se sueña más en cuarentena?

¿Y qué hay de quienes aseguran estar soñando más en cuarentena? “La explicación es puramente fisiológica”, afirmó la doctora Leiva. Cuando una persona duerme, el cerebro pasa por ciclos con distintas fases. La fase conocida como REM (sueño de movimientos oculares rápidos) se produce por primera vez entre los 80 y 100 minutos después de que

> RECOMENDACIONES GENERALES

las personas se duermen. Es el momento en que se sueña. Dado que los ciclos de sueño se repiten, se entra al sueño REM varias veces durante la noche. "Cuando uno duerme más tiempo, tiene la posibilidad de tener más horas y con ello más ciclos de sueño. Además, el REM se va

alargando hacia el final de la noche. Si uno se despierta durante ese periodo, va a recordar sus sueños", explicó.

En todo caso, la cuarentena es una buena oportunidad para hacer algunos aprendizajes y modificar hábitos perjudiciales de cara al futuro. "La gente que ahora

duerme más se dio cuenta de lo poco que dormía antes. Tampoco recordaban sus sueños porque no le daban tiempo al REM", señaló la doctora. Por eso, quienes se encuentran en este grupo deberían tratar de mantener estas mejores rutinas de sueño tras el fin de la cuarentena.



Mantener un horario regular para irse a dormir y despertarse. Una alteración en más de dos horas ya resiente al organismo.

Cenar al menos dos horas antes de dormir. Evitar comidas pesadas, grasas, picantes y azucaradas que pueden perjudicar el sueño.



Evitar las bebidas estimulantes como el café, mate, chocolate o bebidas colas.

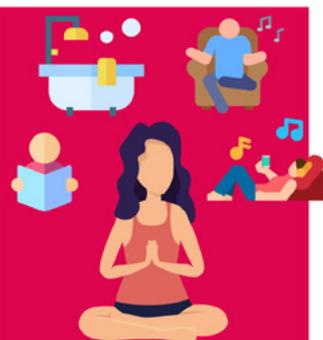
Si consumis vino con la cena, hazlo con moderación. Si bien inicialmente puede producir somnolencia, a largo plazo genera insomnio.



Mantener ambientes iluminados y de día y oscuros de noche. Antes de dormir, evitar la luz de las pantallas o luces led blancas.



Hacer ejercicio físico a más tardar 3 o 4 horas antes de dormir.



Mantener una rutina de relajación antes de dormir. Puede ser un baño caliente, una meditación, leer un libro o escuchar música tranquila.

No rumiar los problemas. Lo mejor es hablarlos al otro día o en otro momento con amigos o en terapia.



No automedicarse. Algunos fármacos de venta libre contienen antihistamínicos. Consultar con tu médico.

Dolor crónico: cómo evitar que empeore durante la cuarentena

El dolor crónico suele tener causas tanto físicas como psicológicas. Por eso, es indispensable velar por la salud de cuerpo y mente para evitar que el aislamiento lo agrave.

Centro Integral del Dolor: hospitaldolor@fleni.org.ar



Se considera dolor crónico aquel que dura más de tres meses. El término se suele usar para los dolores residuales de una enfermedad o lesión que se curó o resolvió, pero queda como secuela. Dado que se debe a factores orgánicos y no orgánicos, hay que contemplar ambos a la hora de encararlo.

En tiempos de cuarentena debido a la crisis provocada por la pandemia de coronavirus, los especialistas de nuestro Centro Integral del Dolor invitan a sus pacientes a seguir las siguientes recomendaciones para mejorar la calidad de vida pese al aislamiento.

Consejos para pacientes con dolor crónico



Incluí en la organización del día las conductas asociadas al tratamiento.

No te culpes si un día no lo lográs.



Si trabajas en casa, hacelo cómodo y cuidá tu postura.

Preferentemente usá una silla ergonómica, alineá la cabeza con la columna, y mantené caderas, rodillas y tobillos a 90°.



No modifiques tu medicación. No te automediques.



Organizá tu día.

Mantené los ciclos de sueño-vigilia y si es posible recibí luz solar durante el día. Cambiate la ropa por las mañanas para evitar la sensación de continuidad.



Si ya realizabas una actividad física, adaptala a tu casa. Si no, comenzá con movimientos generales de tus articulaciones y caminá o bailá.



Ejercitá sin generar dolor.

Elongá los músculos al finalizar.



Cultivá el contacto social. Usá el servicio de mensajería que prefieras.



El aislamiento es una situación transitoria permiti-te ir afrontando la situación día a día.

Sé consciente de que estás haciendo lo mejor posible en una situación compleja e inédita. La amabilidad con uno mismo facilita la tolerancia hacia las fallas propias y de los otros.

La mayoría de las personas dejó de ir al médico durante la cuarentena

Una encuesta online realizada por Fleni con el apoyo de IVESS arrojó que el 76 por ciento de las personas consultadas no cumplió con sus controles médicos durante el aislamiento obligatorio por coronavirus. Una tendencia alarmante que puede tener graves consecuencias para la salud.

Centro Integral de Neurología Vascolar: repcion8a@fleni.org.ar



Todo médico sabe que, en cuestiones de salud, la prevención es un aspecto decisivo, especialmente en el caso de patologías como los accidentes cerebrovasculares (ACV) o las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, de acuerdo con una encuesta llevada a cabo por Fleni con el apoyo de la empresa de agua embotellada IVESS, el 76 por ciento de los participantes afirmó no haber continuado con sus controles médicos habituales durante el aislamiento obligatorio decretado por la pandemia de coronavirus.

Por otra parte, sólo el 38 por ciento de los encuestados cree que los hospitales cumplen con todas las normas de seguridad para protegerlos de eventuales contagios de coronavirus. "Esta encuesta con miles de participantes nos brinda una foto muy precisa de un tema que nos preocupa, la severa caída en la atención de problemas serios de salud más allá de los relacionados con la pandemia", afirmó el doctor Sebastián Ameriso, jefe del Servicio de Neurología Vascolar de Fleni, quien dirigió el estudio.

Una encuesta anónima y online

Más de 10.000 personas participaron en la encuesta llevada a cabo en AMBA, que forma parte del programa SIFHON de Fleni que realiza desde hace varios años relevamientos sobre conocimiento y conductas sobre el ACV en la población general. La encuesta anónima estuvo integrada por 15 preguntas estructuradas con opciones múltiples de respuestas. Fue enviada por correo electrónico a las bases de datos de pacientes de Fleni y clientes de Ives y estuvo disponible durante 12 días en el mes de mayo, enfocándose en el periodo de mayores restricciones del aislamiento.

“El objetivo del estudio ‘SIFHON-Covid’ fue conocer y tomar dimensión del comportamiento de los ciudadanos durante el periodo de aislamiento, especialmente en cuanto a control de factores de riesgo vascular y conducta ante síntomas compatibles con ACV”, dijo por su parte la doctora Soledad Rodríguez Pérez, coordinadora del estudio. En total, fueron completadas 10.136 encuestas. El 37 por ciento fueron mayores de 60 años y 16 por ciento vivían solos.

Además, el 6 por ciento de los encuestados dijo haber tenido síntomas compatibles con un ACV, como debilidad en un lado del cuerpo y trastornos del habla. Pero de ellos, sólo el 34 por ciento hizo una consulta en una institución médica. De los que no consultaron, aproximadamente la mitad no lo hizo por no haberle

dado importancia a los síntomas y el resto tuvo miedo de salir de su casa o de concurrir a una institución médica.

Por otra parte, el 39 por ciento reportó antecedentes de algún factor de riesgo vascular como hipertensión, diabetes, colesterol elevado, arritmias cardíacas o un ACV o infarto cardíaco previos. Cuando se planteó una situación hipotética de conducta ante síntomas neurológicos leves o transitorios, el 9 por ciento dijo que no consultaría debido a la situación de cuarentena. En tanto, de los que necesitaron recetas, el 21 por ciento refirió dificultades para obtenerlas.

La importancia de la prevención

De esta forma, la encuesta llevada a cabo por Fleni con ayuda de Ives confirmó que

gran parte de la población dejó de cuidar aspectos importantes de su salud debido a la situación de aislamiento obligatorio, a lo que se suma el temor al contagio en las instituciones médicas y cierto desconocimiento de los síntomas de un ACV y de las conductas necesarias para su correcto manejo temprano.

“En Fleni incorporamos todas las medidas de control, detección y prevención que impone la actual situación epidemiológica, adoptando disposiciones estrictas tanto para el personal como para los pacientes”, aseguró el doctor Ameriso. El jefe del Servicio de Neurología Vascular de Fleni recordó que es de vital importancia que la población no suspenda las consultas por sus problemas de salud habituales ni demore los estudios de rutina, puesto que esto puede tener consecuencias perjudiciales para la salud.



Encuesta SIFHON-Covid

- **+10.136** participantes. **37%** mayores de 60 años y **9%** vive solo.
- **38%** cree que los hospitales cumplen medidas de prevención.
- **39%** tiene antecedente de factores de riesgo cardiovascular.
- **76%** no continuó sus controles durante el ASPO.
- De los que necesitaron recetas, **21%** tuvo dificultades para obtenerlas.
- Ante posibles síntomas neurológicos leves o transitorios, **9%** no consultaría debido a la cuarentena.
- **6%** tuvo síntomas compatibles con un ACV. De ellos, **34%** hizo una consulta en una institución médica.

Nutrición y coronavirus: guía para alimentarse bien y fortalecer el sistema inmune

Sección de Neuronutrición: neuronutricion@fleni.org.ar



Alimentarse bien y llevar adelante un estilo de vida saludable siempre es beneficioso, pero lo es aún más tras la aparición del coronavirus que causa la enfermedad COVID-19. Esto se debe a que una alimentación sana y variada fortalece el sistema inmunológico, la defensa natural del cuerpo contra las infecciones, como las bacterias y los virus.

Por otra parte, el estrés, el aburrimiento y la imposibilidad de salir a hacer ejercicio al exterior pueden llevar a que nos movamos menos y comamos más y peor. Es importante organizar la alimentación de la semana, planificar las compras y mantenerse activo, con algún ejercicio en casa cuando sea posible.

> RECOMENDACIONES PARA IMPLEMENTAR EN CASA

Comer e hidratarse bien son los pilares fundamentales de la nutrición y ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. Un aspecto clave en tiempos de coronavirus.



Consejos nutricionales



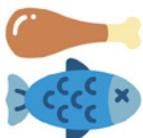
Ingerí al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.



Consumí legumbres y cereales integrales al menos tres veces a la semana.



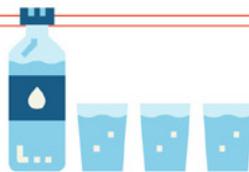
Los frutos secos, el aceite de oliva y las semillas son siempre una excelente opción.



Incorporá a tu dieta una porción de carne al día, preferentemente cortes magros.



Consumí al menos tres porciones diarias de lácteos, si es posible bajos en grasas o descremados.



Hidratate bien. Consumí al menos 8 vasos de agua segura al día.



Evitá las frituras, los alimentos procesados y los productos de panadería y pastelería.



Planificá y organizá tu menú semanal.



Comprá productos envasados como leche, quesos y yogures.



Adquirí productos congelados: carnes, verduras, legumbres.



Adquirí productos secos: cereales, legumbres, pastas, frutas secas, semillas, harinas y avena.



Elegí productos enlatados como legumbres, atunes y caballas al natural.



Comprá para congelar como carnes, pescados, pollo, pan, o verdura previamente escaldadas.

Planificación de las compras

Adecuado lavado de frutas y verduras

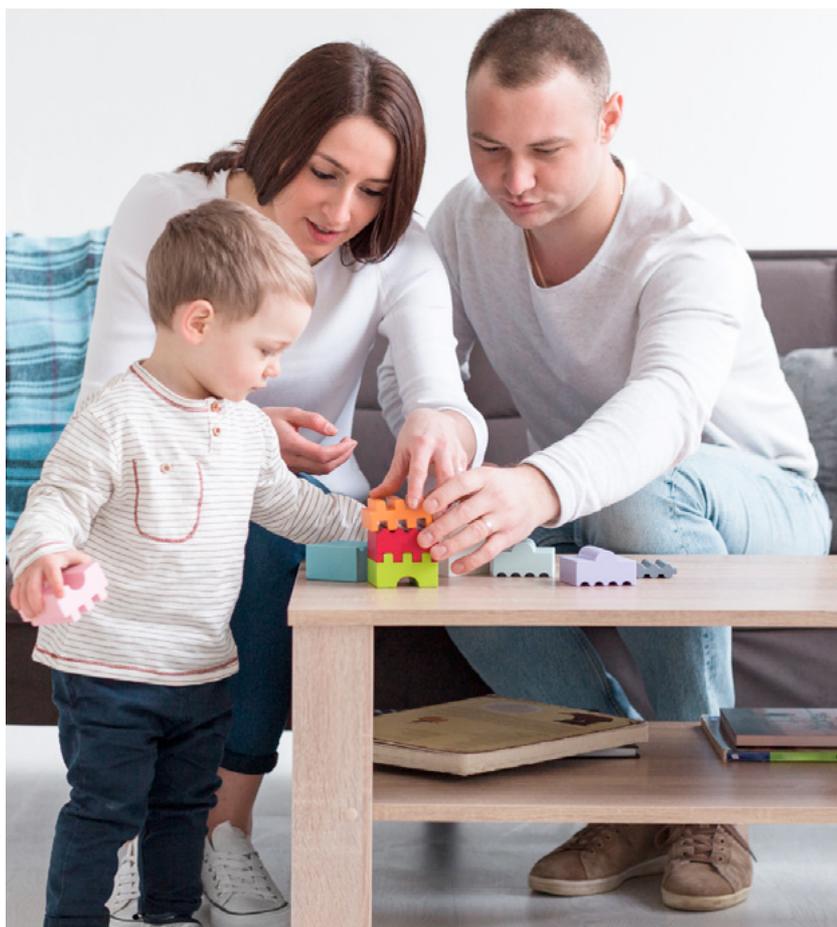


- Colocá los vegetales en un recipiente y lavalos con agua.
- retiralos del recipiente.
- Limpiá y desinfectá el recipiente.
- Llená el recipiente con agua limpia.
- Colocá 4 gotas de lavandina de 25gcl/l.
- Sumergí los vegetales, para que el agua los cubra y dejá reposar de 10 a 20 min.
- Escrurí los vegetales en un colador y guardalos en la heladera, en el cajón de las verduras.

Niños y adolescentes en cuarentena: un desafío para padres e hijos

Muchos niños y adolescentes se encuentran actualmente encerrados en sus hogares debido a la pandemia de coronavirus. Su bienestar emocional depende en gran parte de sus padres. La doctora Silvia Panighini, jefa de la sección Infantojuvenil del Servicio de Psiquiatría de Fleni, comparte algunas pautas a tener en cuenta.

Servicio de Psiquiatría: psinfantil@fleni.org.ar



El aislamiento obligatorio decretado en el marco de la pandemia de coronavirus hace que miles de niños y adolescentes estén encerrados en sus hogares en parte del país. Con la escuela suspendida y sin contacto con sus pares y otros adultos de referencia como profesores, abuelos o tíos, sus experiencias durante la cuarentena están fuertemente marcadas por la forma en que sus padres enfrentan este periodo.

“Nadie sabe exactamente qué impacto va a tener la cuarentena sobre el desarrollo de los chicos. No hay muchos antecedentes. Hay antecedentes de chicos separados de sus padres en época de guerra; pero no hay nada en qué apoyarse sobre niños separados de sus pares, o de sus maestros, o de otros miembros de la familia”, señaló la doctora Silvia Panighini, jefa de la sección Infantojuvenil del Servicio de Psiquiatría de Fleni.

Lo que sí está claro es que la forma en que los niños y adolescentes perciben el aislamiento está fuertemente mediada por los padres. “Los padres regulan habitualmente la conducta de los chicos, aunque con el apoyo de los maestros o de la familia extendida”, explicó Panighini.

“En cuarentena, esta regulación de las emociones de los chicos pasa sólo por ellos, lo cual es mucho más extenuante para los padres, que se quedaron también sin redes”, señaló la doctora, quien actualmente se encuentra analizando los resultados de una encuesta sobre conducta infantojuvenil en cuarentena llevada a cabo por Fleni entre 820 padres.

Mayor irritabilidad y cambios de humor

La sobrecarga de los padres repercute en los chicos, que además perdieron también sus propias vías de escape y sus oportunidades de reelaborar sus experiencias en otros ámbitos. Este impacto negativo es aún más pronunciado cuanto más desventajosa es la situación socioeconómica de la familia.

Entre los cambios de hábitos y conductas que percibieron los padres encuestados figuran una mayor irritabilidad y variación en los estados de ánimo (los chicos lloran más o tienen más berrinches que de costumbre, lloran por cosas que antes no lloraban, se pelean más, etc.). Algunos advirtieron también que sus hijos están más tristes, aunque se trata de un porcentaje menor. También aumentaron los miedos en los niños de 0 a 12 años, especialmente entre los pequeños que tienen entre 3 y 6 años.

Una mayoría de padres notó también cambios en el apetito y el sueño de sus hijos. Los chicos de entre 6 y 18 años, por ejemplo, duermen más. En todos los grupos de edad se advirtió también un mayor uso de dispositivos electrónicos (tablets, teléfonos celulares, etc.). Por otra parte, se observa una tendencia alarmante entre los adolescentes: una porción significativa no pide ni tiene interés en salir de su casa, algo que podría estar relacionado con el nivel de estrés y el temor a salir de sus padres, sumado a la desmotivación por la falta de compañía de sus pares.

Más juego y más tiempo compartido

Sin embargo, la cuarentena no tuvo sólo efectos negativos. Muchos padres reportaron que sus hijos estaban jugando más con sus juguetes o que se habían vuelto



más creativos a la hora de inventar juegos, una tendencia que sería bueno mantener y reforzar tras la cuarentena.

“En el caso de chicos que estaban muy sobrecargados de actividades o padres que estaban muy ocupados, también fue un alivio, una oportunidad”, señaló Panighini. La gran mayoría de los encuestados indicó que, a pesar del estrés que implicó reorganizar la vida personal y laboral en el hogar, consideraban que la cuarentena había sido positiva porque les había permitido pasar más tiempo en familia. “Esto nos lleva a pensar acerca de cuántas veces normalizamos un ritmo agobiante tanto para los padres como para los chicos también”, añadió la doctora.

Por ahora, la cuarentena estricta aún no tiene fecha de finalización en parte del país. Para una mejor convivencia en el hogar y para promover el bienestar emocional de los niños, la doctora Panighini recomienda:

- Evitar la sobreinformación. Conviene evitar que los niños y adolescentes estén sometidos a un bombardeo informativo permanente. Es recomendable, además, que los padres vayan traduciendo las informaciones de forma adecuada según la edad del niño.
- Llevar un registro de las emociones que experimentamos como adultos (preocupación, ira, tristeza) para poder manejarlas en nuestros intercambios con los más chicos. Buscar la contención de otros adultos o ayuda profesional si se tienen dudas acerca de cómo manejar determinadas situaciones.
- Asegurarse de que haya momentos de encuentro familiar (comer, cocinar, ver una película o jugar juntos).

- Conversar individualmente con los chicos acerca de cómo se sienten, qué cosas extrañan, qué creen que perdieron o ganaron, sin minimizar lo que les pasa.

- Elaborar un “diario de cuarentena”. Se puede proponer a los niños armar un registro con fotos y anécdotas de esta etapa, para recordar en el futuro.

- Ayudar y alentar a niños y adolescentes a que mantengan los vínculos con amigos y familiares a través de videollamadas, aunque no siempre tengan ganas de hacerlo.

- Enfocarse en el presente y en lo real; la incertidumbre genera más ansiedad. Dependiendo de la edad del niño, cuando hace preguntas acerca del futuro, explicarle que hay cosas que se irán decidiendo de a poco.

- Fomentar el juego y la creatividad en los niños. No todas las actividades tienen que ser productivas.

- La rutina y la seguridad ordenan, pero hay que dar lugar a que los niños y adolescentes tengan espacios propios y tomar decisiones conjuntas (por ejemplo, acerca de qué se va a comprar, a cocinar, decisiones mínimas que convoquen a todos)

- Incentivar las salidas permitidas al exterior aunque el niño manifieste no querer salir, destacando los aspectos positivos del paseo. De lo contrario, los niños podrían no querer salir de casa en el futuro.

- Promover la actividad física aeróbica diaria en los niños y adolescentes de entre 5 y 18 años, ya que no sólo es beneficiosa para la salud física, sino que ayuda a vehicular impulsos y ansiedades.

La importancia de jugar en cuarentena

Jugar es un factor clave en el desarrollo de los niños. Por eso, sus padres deben asegurarse de que sus hijos tengan tiempo y espacio para jugar en cuarentena a pesar del aislamiento obligatorio.

Servicio de Intervención Relacional de CRI CETNA: maggio@fleni.org.ar



El juego estimula la creatividad de los niños, les permite adquirir habilidades motrices y de socialización y consolida su capacidad de simbolización. Sin embargo, desde hace varios años, los especialistas en salud infantil observan con preocupación un aumento en el uso de dispositivos electrónicos (celulares, tablets, computadoras) en los niños desde edades muy tempranas. Una tendencia que se agudizó en tiempos de cuarentena.

“Todos los que estamos relacionados con las cuestiones del desarrollo conocemos el gran impacto del uso excesivo de las pantallas en los chicos”, dijo María Amalia Aggio, del Servicio de Intervención Relacional de Fleni Escobar. “Y ahora, con todos estos meses de aislamiento, sabemos que el tiempo de exposición probablemente haya aumentado notablemente, además de que gran parte del tiempo que los niños escolarizados pasaban en la escuela, con sus compañeros y docentes, fue suplantado por la interacción digital”, advirtió.

Por otra parte, debido a que estas inusuales circunstancias hacen que la mayoría de los padres deban trabajar desde casa mientras se ocupan también del cuidado de sus hijos y las tareas domésticas, el uso de dispositivos por parte de los niños es a veces lo único que les permite tener tiempo para cumplir con todas sus obligaciones.



Una actividad más importante que nunca

Esto no debería impedir que, de todas formas, se promuevan y favorezcan espacios y momentos de juego para los niños a lo largo del día, de modo que puedan seguir desplegando todas las habilidades necesarias para consolidar su desarrollo, aún en tiempos de cuarentena.

“Es muy importante que podamos favorecer momentos de juego durante los cuales los niños y las niñas puedan elegir a qué jugar y con qué jugar, más allá de su edad, y estando siempre atentos a las condiciones de seguridad”, apuntó Aggio. “Basta con ver imágenes de niños alrededor del mundo y en las más diversas condiciones ambientales: los vemos jugando con tapitas o con una pelota hecha con papel de diario y cinta; con pistas de autos sofisticadas o muñecas que “lloran”; con cacerolas y cucharones en el piso de una cocina”, ejemplificó.

¡A jugar!

En su opinión, es importante que, ahora más que nunca, se encuentre el espacio y el tiempo para que todos los niños, cualquiera sea su edad, sigan jugando. Aquí, algunas sugerencias para que los padres puedan fomentar el juego en sus hijos:

- Intentar tener al menos dos o tres veces en el día para jugar con los niños. No importa a qué ni con qué, se trata simplemente de jugar con ellos. Pueden ser momentos de veinte minutos o media hora, pero en los que se esté plenamente disponible.
- Favorecer momentos para que también puedan jugar solos (o con sus hermanos si los tienen).
- Dejarlos crear, usar cosas que no hayan usado antes, desordenar: luego, entre todos pueden “volver las cosas a su lugar”. La actividad de ordenar juntos en sí misma permite compartir tiempo y también puede ser lúdica.
- Compartir momentos de uso de disposi-



“Todos los niños tienen el potencial para ser niños maravillosos. Es nuestro trabajo crear un mundo maravilloso en el cual este potencial pueda florecer”.

Dr. Stanley Greenspan

tivos (mirar una película o un dibujo animado juntos, o permitir que “desafíen” a los más grandes a algún videojuego, por ejemplo). De esta manera, el uso de las pantallas no se da siempre en aislamiento.

• Escuchar música, bailar, leer cuentos. Intercalar momentos de juego con estas actividades aporta a la consolidación del desarrollo de los niños.

• Proponer actividades de “cocinar juntos”, adaptando la participación a la edad. Aún los más pequeños pueden batir o revolver algo y ayudar de esta forma a preparar la comida.

• Si es posible, dar lugar a todo tipo de juegos: con objetos y juguetes; al aire libre (si se cuenta con lugar o si se tiene permiso para salir con los niños), físicos (cosquillas, guerra de almohadas, etc.), de representación, en los cuales se juega a “ser otro”, y participar con ellos representando también un personaje.



Teleconsultas Fleni

Las consultas médicas,
ahora sin salir de casa.

Un sistema seguro
y fácil de utilizar.



1. PEDÍS TURNO

5777-3200
sectelemedicina@fleni.org.ar



2. RECIBÍS EL LINK
A LA TELECONSULTA
Vía mail y junto a un sencillo
instructivo



3. ACCEDÉS A LA TELECONSULTA

En el día y horario agendados,
tendrás una videoconferencia
con el profesional de Fleni.

- Podrás anticiparle tus estudios previos por la plataforma y recibir, luego de la consulta, órdenes o recetas.
- Para mayor información sobre coberturas médicas, contactanos al 5777-3200 o por mail a sectelemedicina@fleni.org.ar.



Fleni

Neurología
Neurocirugía
Rehabilitación

@FleniOficial en





HOY POR TODOS DONÁ A FLENI

**Gracias a los aportes de nuestros benefactores,
hasta la fecha hemos incorporado:**

- Un equipo purificador de aire portátil con tecnología germicida UV.
- Un equipo de PCR para diagnóstico de COVID-19.
- Cuatro monitores multiparamétricos de transporte.
- Cuatro equipos purificadores de aire.
- Dos cabinas de seguridad biológica para procesamiento de muestras en laboratorio.
- Ocho cabinas de acrílico para protección en el procedimiento de intubación.
- Doce pistolas para medición de temperatura.
- Seis pantallas acrílicas de protección en recepciones.
- 56.000 barbijos tricapa.
- 1.500 barbijos N 95.
- 60.000 camisolines.
- 2.500 antiparras.
- 1.200 protectores "full face".

Desde Fleni, queremos agradecer tu colaboración.



Familias
Ferioli, Ferrari
y Ostry



Francisco
De Narváez
y familia

Juana
De Narváez
y familia

María
De Narváez
y familia



Juan
Navarro
y familia

Familia
Escasany



Diego
Lerner
y familia



Leslie
Sasha
y familia



Sergio
Tonconogy



César
Darritchon
y familia

Héctor
Darritchon
y familia

Fabián
Rosmino
y familia

Familia Mila

Herman
Lew
y familia



Familia
Goldfarb



Martín
Iraola
y Familia



Margarita
Sastre
y familia



Familia
Jasnis

Familia
Lafuente



Miguel
Majdalani
y familia

Susana
Strier
y familia

Bernardo Perret y familia - Jorge Rodríguez y familia - Familia Klein - Guillermo Ouviaña y familia - Constancio C. Vigil y familia
Distribuidora Los Hermanos S.H. - Laboratorios Bernabó - José Ramón Tres - Olga E. Funes y familia - Justina E. Rodríguez Zabala
(Estudio Chaloupka)

Agradecemos a los más de 300 donantes a la campaña "Hoy por Todos, doná a Fleni".
Con sus aportes, nos ayudan a mejorar la salud y calidad de vida de nuestros pacientes.



Sigamos
EN CONTACTO



FleniOficial



FleniOficial



FleniOficial