

Coaching Antiaging

—un encare integral aplicado al rejuvenecimiento—

Licenciada en Psicología Valentina D'Alfonso Calabrese

El “Coaching Antiaging” consiste en la aplicación de la poderosa metodología del coaching a procesos que persiguen objetivos relacionados con la obtención de bienestar integral. Se trata de un conjunto de herramientas que promueven el auto-conocimiento, el compromiso y la responsabilidad como plataforma para pasar a la acción, ya que serán las “nuevas acciones” las que darán paso a los “nuevos resultados”.

Para lograr rejuvenecimiento, la clave está en “poner atención en todo lo que solemos hacer” con la intención de optimizarlo. Manejamos una visión integral “cuerpo-mente-emoción”. Damos especial atención a los pensamientos y a las emociones; ya que dependiendo de cómo nos sentimos así actuamos. Otro pilar importantísimo es el “control del estrés y la gestión de las emociones negativas” que tanto nos intoxican, enferman y envejecen.

Pensar, sentir y actuar se retroalimentan entre sí, creando la actitud. Y la actitud que deseamos puede crearse: “sentirse pleno, vital y entusiasta a cualquier edad y actuar en consecuencia para seguir evolucionando todos los años que podemos llegar a vivir”.

Hoy se sabe que la influencia de los factores hereditarios en el proceso de envejecimiento no es más de un 30%. El código genético contiene “tendencias”, somos nosotros con nuestro estilo de vida, que colaboramos a que esta herencia se manifieste o no, es decir, es en gran parte nuestra actitud la que nos hará envejecer y/o enfermar en mayor o menor grado. Y si a eso le sumamos los recursos que nos brindan los tratamientos y las terapéuticas de última generación; bien seleccionados e implementados según cada caso, los resultados pueden ser realmente sorprendentes.

Evolución del concepto de Antiaging

El término “antiaging” o “anti envejecimiento” ha sido asociado en muchos casos a una concepción frívola, limitada solo a cosméticos y a tratamientos utilizados para verse exteriormente más joven. Sin embargo, eso ha ido cambiando en el tiempo. Hoy en día se entiende que el concepto de “antiaging” va mucho más allá. Refiere a una serie de conocimientos y actuaciones respaldados por la ciencia y la tecnología que tienen como finalidad el rejuvenecimiento y la longevidad en plenitud de las personas.

Aceptamos el proceso de envejecer, pero entendemos que sus señales o improntas acumulativas pueden cada vez más atenuarse o revertirse, gracias a los recursos actuales, dependiendo de en qué momento del ciclo evolutivo comencemos a actuar y de qué acciones decidamos implementar.

Diferenciamos la “edad cronológica” de una persona que es la que corresponde a su fecha de nacimiento; con su “edad biológica”, que es la que verdaderamente refleja la edad real que tiene su piel, el resto de sus órganos y todas las funciones que ellos realizan. La edad biológica se evidenciará sin duda en el aspecto exterior de cada individuo; pero también se reflejará mucho más allá, cuando se midan sus marcadores biológicos en analíticas clínicas, así como en la cantidad de energía que tendrá y también en su estado de ánimo.

El paradigma está cambiando; entendiéndolo la salud no solo como la ausencia de enfermedad; sino como la optimización del funcionamiento general del organismo.

Unidad de Coaching Antiaging

La Unidad tiene como finalidad la aplicación de metodología de coaching a procesos que faciliten la consecución de objetivos relacionados con la salud óptima y el bienestar en su totalidad. A grandes rasgos, el coaching es un proceso de entrenamiento personal a través del cual un profesional trabaja con una persona ayudándole a alcanzar un objetivo que desea y que por algún motivo no está pudiendo concretar. Es una metodología rápida, potente y eficaz para la obtención de resultados. El proceso propuesto resulta holístico y personalizado. Todo lo que pensamos y procesamos

en la mente tiene un efecto sobre el cuerpo; y todo lo que hacemos con y en el cuerpo tiene un efecto sobre la mente y sus pensamientos.

Entendemos que todo lo que afecta a una persona tiene un impacto en su rejuvenecimiento y longevidad. En este sentido, puede pautarse un proceso de cara a la consecución de un objetivo en particular, un aspecto concreto que la persona desee modificar; o un plan de entrenamiento más amplio, que supone la aplicación del conjunto de técnicas, herramientas y competencias de coaching a protocolos más extensos.

Las sesiones proporcionan el espacio apropiado y seguro para conocer y explorar las opciones disponibles, ayudando a la persona a clarificar sus ideas, a tomar decisiones y a diseñar un plan de acción realista que encaje con su estilo de vida. Las mismas facilitan el enfoque, la estructura y la motivación para que pueda llevar a término con éxito dicho protocolo.

Para conseguir objetivos de *salud óptima* resulta necesario realizar las actividades de nuestra vida cotidiana de forma óptima, lo cual no implica dificultad sino conciencia y naturalidad, así como ir incorporando algunas actividades que tal vez no están aún presentes en nuestro día a día.

El coaching aplicado al antiaging supone una herramienta de comunicación muy poderosa, capaz de sacar lo mejor del potencial de las personas y por ello resulta muy útil a la hora de dinamizar procesos de aprendizaje, tales como cambios y consolidación en el tiempo de nuevos hábitos y comportamientos saludables.

Bibliografía Recomendada

- Begley, Sharon. ENTRENA TU MENTE, CAMBIA TU CEREBRO. Granica. 2008.
- Blasco, María. Salomone, Mónica. MORIR JOVEN, A LOS 140. Paidós. 2016.
- Dilts, Robert. COACHING. HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO. Urano. 2004.
- Dyer, Wayne. TUS ZONAS ERRONEAS. Debolsillo. 2010.
- Giménez-Cuenca, Carmen. OBJETIVO REJUVENECER. Grijalbo. 2016.
- McDermott, Ian. Jago, Wendy. TU COACH INTERIOR. Urano. 2005.
- Miedaner, Talane. COACHING PARA EL ÉXITO. Urano. 2002.
- Neenan, Michael. Dryden, Windy. COACHING PARA VIVIR. Paidós. 2011.
- Tolle, Eckart. PRACTICANDO EL PODER DEL AHORA. New World Library. 2010.

Primer servicio externo de fraccionamiento de inyectables no citotóxicos

Química Farmacéutica Gisele Broussé

Especialista en Centros de Mezclas. Directora Técnica de Alimber S.A.

Antecedentes

La *seguridad del paciente*, componente clave de la calidad asistencial, ha adquirido gran relevancia en los últimos años. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la seguridad del paciente es un principio fundamental de la atención sanitaria.

Hay un cierto grado de peligrosidad inherente a cada paso del proceso de atención de salud. Los eventos adversos pueden estar en relación con problemas *de la práctica clínica, de los productos, de los procedimientos o del sistema*. Uno de los puntos críticos es la *administración de medicamentos*. Por este motivo, es fundamental desarrollar estrategias para evitar la mayor cantidad de errores.

Una de estas estrategias consiste en el desarrollo de *UMIV Unidades de Mezcla de Medicación Intravenosa*, actividad inherente a la farmacia de segunda categoría.

Está demostrado en Uruguay que las necesidades reales dentro de las instituciones de salud, sobrepasan los límites que la farmacia de segunda categoría puede atender, ya sea por costos, infraestructura, personal u otras variables.

En los hechos, se ha detectado una demanda de parte de las instituciones de asistencia médica colectiva, tendiente a tercerizar los servicios de requerimientos especiales como son los que proporciona un centro de mezclas.

Servicio de fraccionamiento de Alimber Trayectoria

Alimber S.A. comenzó la preparación de *Nutrición Parenteral Total (NPT)* en 1997, especializándose en la elaboración de NPT pediátrica, abasteciendo a las más prestigiosas instituciones públicas y privadas de nuestro país. En sus comienzos Alimber se dedicaba exclusivamente a la preparación de NPT hasta que, en el 2013, con el afán de crecimiento y de seguir brindando soluciones a los posibles problemas que se generan en el proceso asistencial, se instaló en una nueva planta con dos sectores de producción diferenciados. Es así como además de continuar con la producción de NPT, se comienza a transitar el camino para habilitar el *Primer Centro de fraccionamiento de Mezclas Intravenosas (MIV)*.

En 2016 se obtiene la habilitación funcional del Ministerio de Salud Pública y a partir de allí se comenzó con un plan piloto para el Centro de Tratamiento Intensiva (CTI) Pediátrico y Piso de Pediatría del Sanatorio Americano. Lue-

go de 6 meses, el proyecto fue aprobado por la institución y al día de hoy nos encontramos trabajando exitosamente, contando con el respaldo no sólo de la Dirección Técnica sino también de los médicos, químicos farmacéuticos, licenciados en enfermería y enfermeros.

Infraestructura

El Centro cuenta con infraestructura especial con todos los sectores requeridos por la Farmacopea de EEUU; con cabina de flujo laminar vertical clase II tipo B2 certificadas para proteger tanto al producto como a los operarios.

Procedimientos

Todos los procedimientos, instructivos, y protocolos se encuentran por escrito y se lleva registro de todas las actividades que afectan la calidad del producto, con un plan de gestión de calidad que involucra las buenas prácticas de fabricación y los lineamientos de la USP en conjunto.

Personal

El personal está comprometido con el trabajo y ha sido ampliamente entrenado para operar en áreas controladas, sabiendo que lo que se prepara va al paciente sin análisis fisicoquímicos ni microbiológicos previos a su administración. Los operarios se hallan validados por un laboratorio externo, según los lineamientos de la USP para preparaciones intravenosas y se encuentran bajo la supervisión permanente del Químico Farmacéutico responsable.

Trazabilidad

El centro de mezclas proporciona trazabilidad de todos y cada uno de los materiales utilizados y de la especialidad farmacéutica, de todos los cálculos realizados y además identifica las mezclas preparadas con numerosa información donde se establecen datos del paciente, la fecha de validez luego de la preparación con claridad, así como datos de tiempo y condiciones de conservación y administración.

Validez (BUD: beyond use dating)

El centro de mezclas cuenta con información bibliográfica adecuada de reconocidas fuentes internacionales para determinar la estabilidad físico-química, contemplando tipos de solventes y concentraciones. Además, cuando el tiempo de estabilidad físico-química excede al microbiológico, se

reduce a la mitad los tiempos permitidos por la Farmacopea de los Estados Unidos (*según el nivel de riesgo asignado*) desde el punto de vista microbiológico para mejorar la seguridad hacia el paciente.

Logística

La Institución provee los medicamentos y envases finales (*jeringas, sueros doble puerto*) que serán utilizados en el centro de mezclas. Alimber suministra todo el material intermediario para la preparación de los fraccionamientos.



Beneficios de contar con el servicio de fraccionamiento de MIV de Alimber

- ahorro de tiempo de enfermería,
- especialización (*ambiente controlado, personal, dosis, compatibilidades*)
- ahorro de medicación (*Ver Gráfico 1*).

Todos estos objetivos se cumplen per se, siendo el último muy relevante desde el punto de vista de los números, sobre todo en Pediatría.

Ventajas

- Preparación de la medicación para 24 h en una única sesión de trabajo, con el subsiguiente ahorro de medicación y minimización de contaminación por múltiples intervenciones a un mismo vial.
- Posibilidad de reciclar dosis no administradas vigentes en buenas condiciones de conservación.
- Disponibilidad de tiempo de enfermería para tareas inherentes a su profesión.
- Anulación de interrupciones durante el proceso de preparación, lo que disminuye errores y contaminaciones.
- Reducción sustancial de accidentes tales como pinchazos en el personal de enfermería.
- Disponibilidad de información suficiente y detallada en la etiqueta de cada preparado.
- Reducción del uso de materiales intermediarios y anulación de las contaminaciones cruzadas por reutilización de los mismos.

Todos estos beneficios pueden ser evaluados por distintos indicadores en un estudio prospectivo.

Los costos de no calidad incluyen los llamados costos intangibles. Estos solo pueden valuarse después de un largo periodo de trabajo en conjunto, pero según experiencias internacionales son de gran peso en la ecuación final.

Dichos costos intangibles incluyen desde la disminución de días de internación hasta potenciales riesgos por litigios.

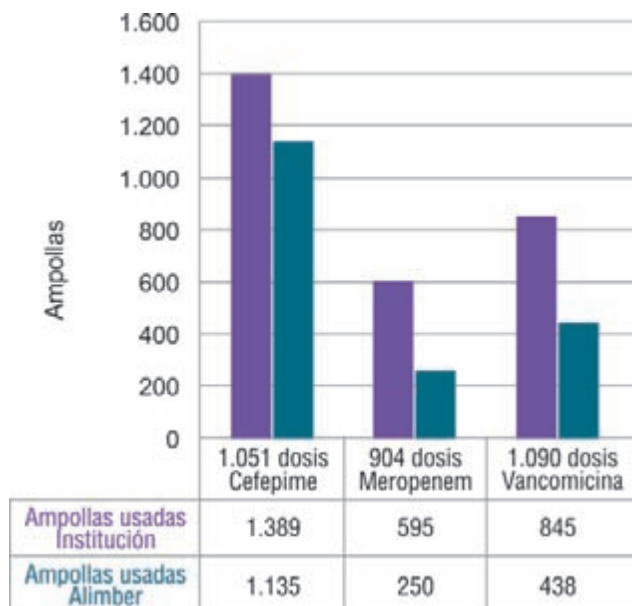


Gráfico 1: Cantidad de ampollas utilizadas por Alimber y por la Institución para realizar la misma cantidad de dosis.

Referencias Bibliográficas

- Martínez-Tutor, M.J. Evaluación económica de la centralización de mezclas intravenosas. *Farm. Hosp.* Vol.30 (6): 351-358. 2006
- Zamora, M.A.; Cabeza, J.; Moreno, T.; García, M.A. Rentabilidad de una unidad de mezclas intravenosas de nueva creación. Aspectos prácticos y relación coste-beneficio. *Farm. Hosp.* 24 (1): 38-42. 2000.
- Mato, G. Uso de medicamentos: una modalidad de ahorro. Unidades de mezclas intravenosas. *Arch. Argentina pediatría;* 100 (3): 258-261. 2002
- Hecq, J.D. Centralized intravenous additive services: the state of the art in 2010. *J.pharma.* 2010.09.002
- Armour, D.; Cairns, C.; Costello, I.; Riley, S.; Graham Davies, E. The economics of a pharmacy based central intravenous additive service for paediatric patients. *Pharmaco Economics.* 1996. 10 (4): 386-94.

CoSeal y FloSeal de Baxter

–Nueva línea de productos hemostáticos representada por FÁRMACO URUGUAYO–

El laboratorio **Fármaco Uruguayo** lanzó recientemente dos nuevos productos que completan la línea de hemostáticos **Baxter** que representa. Al ya conocido **Tisseel**, ahora suma otros dos productos de avanzada para detener el sangrado: **CoSeal** y **FloSeal**.

El evento de lanzamiento tuvo lugar en el Hilton Garden Inn, donde se acercaron destacados cirujanos y médicos del sector. Después de unas breves palabras de bienvenida por parte de la Gerente General de Fármaco Uruguayo, **Cra. María Inés Rodríguez**, se realizó la presentación científica “Actualidad en hemostáticos y sellantes avanzados en la cirugía moderna”, a cargo del **Dr. David Roldán Morales**, de México. En su exposición, desarrolló la historia de los Hemostáticos y Sellantes en Cirugía y comentó las diferentes clasificaciones que existen, así como también las recomendaciones de uso, dejando claro que “no todos los hemostáticos se pueden utilizar para todas las etapas del sangrado”.

CoSeal es un sellante quirúrgico, completamente sintético, listo para usar, y diseñado para mejorar los procedimientos quirúrgicos. Se trata de un agente sellante transparente, elástico y resistente, que proporciona una barrera mecánica para proteger contra las hemorragias intraoperatorias y postoperatorias en la reconstrucción vascular. Este producto satisface los requerimientos en tiempo de preparación, resultados y beneficios para los



pacientes. A su vez, es fácil de utilizar y brinda seguridad y eficacia.

Por otra parte, **FloSeal** detiene el sangrado rápidamente y contribuye a la disminución de tiempo, costos y materiales quirúrgicos. Se trata de una matriz hemostática, compuesta por una combinación apropiada de gránulos de gelatina especialmente desarrollados y trombina tópica. Es un gel de alta viscosidad para hemostasia, que se adapta a la forma de la herida, rellenándola y ejerciendo un efecto de taponamiento, deteniendo el sangrado, desde el capilar rezumante hasta el arterial intenso.

Tanto **CoSeal** como **FloSeal** actúan en segundos y son completamente reabsorbibles por el organismo. Ambos productos están indicados en procedimientos quirúrgicos como complemento a la hemostasia cuando el control del sangrado por ligadura o procedimientos convencionales no es efectivo o resulta poco práctico.

El cierre del evento estuvo a cargo del **Economista Hernán Betancur**, director de mercados emergentes de **Baxter**, quien se refirió a los avances científicos

en este campo y destacó la importancia de la unión con **Fármaco Uruguayo**.

Desde el año 2010, **Fármaco Uruguayo** representa a **Baxter** en el país. Según comentó la Gerente General del laboratorio, **Cra. María Inés Rodríguez**, “Los avances científicos sólo tienen sentido y se transforman verdaderamente en progreso cuando llegan a las personas y mejoran sustancialmente su calidad de vida. Estos productos nos permiten completar la línea de hemostáticos que representamos de **Baxter** y nos brinda la posibilidad de acercarnos al mercado uruguayo productos innovadores gracias a una compañía internacional, reconocida por su innovación y calidad”.



- Consecuencias del sangrado quirúrgico:

- Prolonga el tiempo de la cirugía.
- Consumo de productos.
- Riesgo de transfusión.
- Complicaciones en el paciente.

“CoSeal es ideal para el sellado en reconstrucciones vasculares logrando hemostasia complementaria. Además, la rapidez de su preparación y del tiempo de sellado, reduce el tiempo de la cirugía”

Dr. David Roldán



Importante avance en el diagnóstico de las infecciones

Tresul presentó FilmArray, moderno equipo de diagnóstico: rápido y preciso

FilmArray es un moderno sistema que permite apoyar el diagnóstico sindrómico para una variedad de patógenos asociados a las principales infecciones respiratorias, del torrente sanguíneo, para detección de meningitis y encefalitis e infecciones gastrointestinales, así como genes de resistencia a los antimicrobianos.

Los resultados precisos y rápidos (*en menos de una hora*) aportan la información necesaria para ayudar a los médicos intensivistas e infectólogos para tomar decisiones oportunas y confiables.

El pasado 15 de noviembre se realizó en el hotel Sofitel de Montevideo, una Conferencia Científica de presentación de resultados de **FilmArray**.

La apertura del evento fue realizada por **Guillermo Assandri**, Gerente General de Tresul, donde agradeció a los especialistas por confiar y utilizar esta nueva tecnología y agregó “*Con mucho orgullo decimos que Uruguay fue uno de los tres primeros países en Latinoamérica en adoptar FilmArray, y eso es mérito de los profesionales uruguayos que rápidamente entendieron la tecnología y la incorporaron al país*”.

Como coordinadora del Congreso estuvo presente la **Dra. Cristina Mogdasy**, reconocida especialista nacional en Microbiología e Infectología, que coordinó la presentación de casos clínicos tanto de nuestro país como internacionales.

La líder de opinión mundial y referente en microbiología, la **Dra. Christine Ginocchio**, Profesora de la Hofstra North School of Medicine y Vice Presidente Global de Microbiologic Affairs de BioMérieux-BioFire, realizó una importante presentación del “*Impacto Clínico y económico de un rápido diagnóstico sindrómico: casos clínicos en Enfermedades Infecciosas*”.

Posteriormente el **Prof. Dr. Rolando Soloaga** –Co-Director en Microbiología Clínica de la Pontificia Universidad Católica Argentina– trató el tema “*Sepsis, experiencia del Hospital Naval de Argentina*”, describiendo casos de pacientes evaluados con FilmArray y evaluando la eficacia de sus diagnósticos.



Por último se trataron los casos nacionales de la mano de la **Profesora Dra. Gabriela Algorta**, el **Dr. Milton Fornella** y la **Dra. Claudia Gutiérrez**.

A su vez, **Ryan Anderson**, Gerente Global de Marketing de la empresa en Estados Unidos, explicó los detalles tecnológicos del producto y su funcionamiento.

El sistema **FilmArray**, aprobado por la FDA, ha establecido un nuevo estándar en el diagnóstico molecular.

Con una facilidad de uso sin igual, los paneles FilmArray en conjunto prueban más de un centenar de agentes patógenos, requiere sólo 2 minutos y brinda los resultados en 1 hora.

FilmArray es la plataforma de diagnóstico molecular de elección porque

proporciona la manera más rápida para el mejor resultado.

El sistema **mejora el manejo del paciente, optimiza la terapia antibiótica y es costo-efectivo**.

El sistema **FilmArray** está diseñado para ser utilizado con paneles integrales cada uno de los cuales ofrece pruebas para grupos de patógenos asociados a algunos de los desafíos de salud más acuciantes de la actualidad:

- **Panel Respiratorio:** Prueba para un panel integrado de 20 virus y bacterias respiratorias.
- **Panel de cultivo e identificación de sangre:** pruebas para una lista completa de 24 patógenos y 3 genes de resistencia a antibióticos asociados con infecciones del torrente sanguíneo, panel para sepsis. Con sólo una prueba se puede identificar patógenos en 9 de cada 10 hemocultivos positivos.
- **Panel gastrointestinal:** 22 patógenos (bacterias, parásitos y virus).
- **Panel meningitis:** 14 patógenos, analiza líquido cefalorraquídeo (LCR) para una variedad de patógenos incluyendo bacterias, virus y hongos.

En el evento quedó claramente establecido que el sistema **FilmArray** permite la prueba simultánea de bacterias, virus, levaduras, parásitos y/o genes resistentes a los antimicrobianos en forma rápida y precisa, por lo que constituye un importante avance en la medicina y la infectología.



Tendencias en Medicina y **FARMANUARIO**

Un beneficio trascendente para los afiliados al Gremio Médico del interior



El pasado viernes 6 de octubre el Comité Ejecutivo de la **Federación Médica del Interior (FEMI)** y firmó un acuerdo con **Informédica**, editora de **Farmanuario**, para que todos los médicos del interior puedan acceder a información médica de manera continua.

A través de una suscripción corporativa de **FEMI**, se hace accesible el libro **Farmanuario** y las dos ediciones anuales de la revista **Tendencias en Medicina** a todo el cuerpo médico del interior.

Respecto al convenio que se firmó en dicha instancia, el **Dr. Gustavo Fernández** -Presidente de **FEMI**-, expresó lo siguiente:

“La Federación Médica del Interior está siempre proclive a la calificación de nuestros profesionales, a la capacitación para mejorar la asistencia.

Por ello vemos muy favorable este convenio que hicimos con Farmanuario que nos aporta información muy calificada. Tenemos en cuenta además que a los médicos jóvenes muchas veces les cuesta estar actualizados -dado lo frecuente de las innovaciones, tanto en medicamentos como en técnicas diagnósticas y terapéuticas-. Destacamos entonces la importancia de este convenio, que acerca mucho más las novedades al médico”.

En el cierre de la reunión, la Lic. Griselda Castro -Directora Comercial de **Farmanuario**- felicitó al Comité de **FEMI** por haber impulsado este proyecto expresando que *“agradecemos la confianza depositada y nos comprometemos a implementar de la mejor manera el Convenio, para así poder cumplir con todo el cuerpo médico del interior”.*

Importante acuerdo en promoción de la Educación Médica Continua