

Aprender Salud

REVISTA DEL HOSPITAL ITALIANO PARA LA COMUNIDAD



Con Papelnonos

**Agradecemos
a la comunidad
su protagonismo,
sus notas, sus colores...**



 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

AÑO Nº 6 | DICIEMBRE 2013
Nº 23. COLECCIONABLE
www.hospitalitaliano.org.ar



www.hsbc.com.ar
0810 222 4722

Celebrando los acordes de la vida

Despedimos el año con los Papelonos quienes nos contagiaron su vitalidad, su alegría que atraviesa lo cotidiano, el sentir que la vida es posibilidad.

El grupo, que "fabrica sus propios instrumentos" y disfruta compartiendo, nos inspira en la búsqueda de la salud y el bienestar.

Notas nuevas, que resuenan en nosotros, armonía de conjunto, trabajo en equipo y los resultados, a veces "inesperados", que surgen del compartir.

Agradecidos por la creciente participación de nuestra comunidad, les deseamos un buen descanso y feliz 2014.

La gran familia del Hospital Italiano.



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE
Ing. Juan Mosca
VICEPRESIDENTE 1º
Ing. Franco Livini
VICEPRESIDENTE 2º
Sr. Roberto Baccanelli
DIRECTOR MÉDICO
Dr. Atilio Migues
DIRECTOR DE GESTIÓN
Ing. Horacio Guevara
VICEDIRECTOR MÉDICO
PLANEAMIENTO ESTRATÉGICO
Dr. Fernán González Bernaldo de Quirós
VICEDIRECTOR MÉDICO GESTIÓN OPERATIVA
Dr. Juan Carlos Tejerizo
VICEDIRECTOR MÉDICO PLAN DE SALUD
Dr. Marcelo Marchetti
VICEDIRECTOR MÉDICO HOSPITAL ITALIANO DE SAN JUSTO AGUSTÍN ROCCA
Dr. Esteban Langlois

STAFF APRENDER SALUD

DIRECTOR EDITORIAL
Dr. Carlos Rodolfo Galarza
CONSEJO EDITORIAL
Dr. Leonardo Garfi, Marisa Kapucian,
Cdra. Cristina Agüero, Lic. Javier López,
Dra. Silvana Figar, Dra. Cristina Catsicaris,
Dr. Gastón Perman, Dr. Jorge Janson,
Dra. Irene Ventriglia, Dra. Daniela Epstein
REDACCIÓN Y EDICIÓN
Lic. Federico Somoza, Prof. Liliana Guani
MARKETING Y COMERCIALIZACIÓN
Dr. Adrián Perussich, Verónica Maciel

ARTE-DISEÑO Y PRODUCCIÓN GRÁFICA

Voz & Imagen

AprenderSalud | Año 6 | Número 23

Destinada a la comunidad, la revista Aprender Salud es la publicación de educación para la salud del Instituto Universitario y el Hospital Italiano de Buenos Aires. Destinada a la comunidad, la revista Aprender Salud es la publicación de educación para la salud del Instituto Universitario y el Hospital Italiano de Buenos Aires. Todos los contenidos incluyendo textos, imágenes y recursos didácticos son originales y están protegidos por la ley de Copyright. Número de registro: 5.868.445. De distribución sin costo entre los afiliados y circulación controlada, es propiedad de la Sociedad Italiana de Beneficencia en Buenos Aires, CUIT 30-54586767-9. Los editores y el Hospital Italiano de Buenos Aires no se hacen responsables por los dichos de terceros ni por el uso que se de a la información aquí publicada. Para su aplicación particular, consulte con su médico de confianza.

Fotocromía e Impresión
IPESA S.R.L. Magallanes 1315, CABA.
95.000 ejemplares



Comentarios y Sugerencias

Revista Aprender Salud, Gascón 450, C1181ACH Buenos Aires, Argentina. Tel.: 4959-0200, interno: 9325, lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar
Avisos: avisos.as@hospitalitaliano.org.ar | Tel.: 15-6868-4967



CONSULTANDO CON EL DR. BUSCADOR



CÓLICO RENAL



MEDICAMENTOS EN ADULTOS



SIDA



10

PAPELNONOS | TENER POSIBILIDADES ES SEGUIR VIVIENDO



VIAJE LARGO



MEDIRSE LA PRESIÓN ARTERIAL



CUANDO EL CALOR ES MÁS QUE UN GOLPE



Y COMO SIEMPRE:

RECETAS 18
CONDIMENTOS
Y ADEREZOS
CASEROS

ACTIVIDADES 28
APRENDER SALUD
EN MOVIMIENTO

NOVEDADES INSTITUCIONALES ... 33

LECTORES52
PARTICIPANDO
EN SALUD



PRESIÓN EN EL EMBARAZO



LOS ALIMENTOS Y EL VERANO



Por el equipo editorial de Aprender Salud.

CONSULTANDO CON EL DR. BUSCADOR

Internet ofrece respuestas útiles sobre tantos temas que es natural consultar también sobre síntomas o resultados de estudios. Pero el Dr. Buscador, a veces, preocupa más de lo que aclara...

¿La validación alcanza?

Luego de más de una década de avances, donde entidades internacionales acordaron criterios de calidad de información en la Web, parece estar allanado el camino para encontrar -no sin esfuerzo- información confiable y veraz. Y esto trae innumerables ventajas para la medicina, para favorecer que cada persona se incluya mejor en su tratamiento.

Sin embargo, aún en sitios de alto grado de calidad como Medline Plus (desarrollado por la Biblioteca Nacional de los Estados Unidos), el usuario no estará exento de los "efectos colaterales" de una información no dirigida especialmente a una persona. Es evidente la

incapacidad de una información general en "hacer un diagnóstico". Pero un paseo despreocupado por sus contenidos puede terminar pareciendo un viaje en el tren fantasma...

Esto no extraña, ya que los criterios de calidad no tienen en cuenta los efectos de la comunicación, cómo nos afectará, sino solamente cómo se construye la información, es decir, si hace referencia a fuentes autorizadas, si no contiene publicidad, etc. Pero no hay exigencias en cuanto a que la información tenga elementos que nos permitan juzgar si se aplican a nuestro caso en particular.



El Dr. Buscador y sus diagnósticos al paso

La contracara del problema está en cómo se agrupa la información. Cada palabra establece, a veces, una categoría muy amplia donde se agrupan conceptos muy disímiles. Por ejemplo, si decimos "agua", esta se puede asociar a una gota, un vaso, un océano, lluvia o sequía, a represa hidroeléctrica, a contaminación... (continúe usted). Aquí algunos ejemplos que contrastan lo que necesitábamos averiguar y lo que encontramos. Podemos comprobar qué rápido un síntoma común, una pregunta sobre algo banal, se puede asociar a enfermedades o grandes temores.

¿Cuántas veces tengo que tomarme la presión arterial?

INGRESÉ: Presión Arterial. **APARECIÓ:** "El enemigo silencioso", Accidente cerebrovascular, Ataque cardíaco

¿Por qué me duele la panza? ¡Me acordé que comí mucha papa poco cocida!

INGRESÉ: Dolor de estómago **APARECIÓ:** Gastroenteritis viral -síndrome del intestino irritable, apendicitis, peritonitis.

¿Qué significa el valor de mi glucemia que era casi normal?

INGRESÉ: Glucemia **APARECIÓ:** Diabetes, carcinoma pancreático!!

Lo nuevo: ¿el buscador es un oráculo?

Da la sensación, por la potencia de los buscadores, que recuperamos rápidamente la información que necesitábamos. Sin embargo, se observa que el número de contenidos generales (donde fácilmente podemos caer víctimas de la duda) lejos de disminuir, han aumentado. Es que, con sus enormes ventajas, la Sociedad de la Información ha hecho crecer exponencialmente los contenidos superficiales y, al mismo tiempo, la incertidumbre percibida, la sensación de indefensión.

>> "¿A quién no le ocurrió, alguna vez, querer despejar dudas con la llamada 'Diosa de la información?'"

>
Testimonio de Alejandra de Picciotto, del Club de Lectores de Aprender Salud.

El hecho de tenerla a la mano, disponible las 24 horas y poder inquirir por casi cualquier tema, de manera anónima, hace que la tentación de consultarla -cual bola de cristal- sea casi irresistible... En mi caso, imposible de aguantar.

Mi experiencia al respecto con temas de salud, sin embargo, no ha sido siempre buena. Si bien despejaba efectivamente mi duda inicial, hacía formularme nuevas preguntas que, a su vez, me generaban nuevas preocupaciones. Y no pasaba mucho tiempo hasta que me alarmaba cuando llegaba a la consulta médica tenía millones de interrogantes y suposiciones basadas en situaciones no comprobadas!

Consultar al "Dr. Buscador" me ha generado más problemas y dolores de cabeza que los que me ha solucionado. Mi peor experiencia fue una vez que lei sobre una anomalía que, pensé, podía tener porque poseía algunos síntomas de la lista y comencé a acrecentarlos! Me hice estudios clínicos pero vaya sorpresa que me llevé cuando vi que mis valores de salud eran normales, evidentemente me había sugestionado. Desde entonces decidí no buscar más respuestas a cuestiones de salud en Internet y recurrir directamente a la consulta médica con las dudas que pudieran surgirme, la vida ya es bastante intrincada como para complicarla más sin sentido. ¡Aunque a veces caigo nuevamente en la tentación!



El uso más sano que le encuentro es el del entretenimiento, ya que ofrece un mundo infinito en esta área. Algunas de las opciones que brinda realmente me ayudan a relajarme, y en ese sentido, lejos de arruinarme la salud, me ayuda a mejorarla... Otro buen ejemplo es el Portal de Salud, por donde puedo solicitar mis turnos y gestionar rápidamente muchos trámites, ahorrando tiempo que puedo usar para el ocio y el relax. Antes de pedir consejo o auxilio a Internet, me resulta me-

hor solicítárselo a mi médico de cabecera por el Portal, mediante el cual puedo mantenerme comunicada con él/ella.

¿Podré lograr mantenerme firme en mi decisión sin caer más en las garras del "Dr. Buscador"? Lo veremos en otro capítulo de este apasionante tema.



Los pacientes nos cuentan

Compartimos más testimonios que enviaron los lectores sobre el tema. Si desea conocer las próximas consignas y participar de las notas de la revista envíenos un mail a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar o llame al 4959-0200 interno 9325.

 "Yo estoy ya curada de espanto y adopté una conducta extrema: hacer la búsqueda el día antes del turno asignado con mi médico. Así me dura menos la preocupación." **Liliana.**

 "Hace años tenía diferentes dolores y encontré en un sitio información sobre la fibromialgia. ¡Me sugestioné y hasta me convencí de que era eso lo que tenía! Después mi médico me diagnosticó un problema en la cadera y logré curarme. El buscador es un arma de doble filo". **Hugo.**

 "Me ha pasado y lo hago bastante seguido. Si bien me ha servido en algunos casos, en otros debo reconocer que me ha preocupado y bastante. Por eso cuando hay algo que me preocupa he encontrado muy útil enviarle un mail a mi médica de cabecera, que tiene los resultados a mano en sistema y la verdad es que siempre me tranquiliza." **Claudia.**

 "En lo personal no le tengo ningún respeto al Dr. Buscador. Sí respeto al médico que me mira a los ojos y me da la mano para despedirse." **Nona Maggi.**



Si lo encontrado le presenta dudas, no se quede solo. Converse con el profesional de su confianza. Incluso puede llevar el material "dudoso" impreso a la consulta.



¿DESEA SUSCRIBIR A UN AMIGO A LA REVISTA APRENDER SALUD?

Además de continuar su distribución sin costo entre los afiliados, ofrecemos por este medio la posibilidad de que otras personas o instituciones reciban la revista del Hospital Italiano para la comunidad.

*Incluye el envío a domicilio de 4 revistas trimestrales

¿CÓMO OBTENERLA? Complete y acerque este formulario a cualquiera de los 24 Centros Médicos del Hospital Italiano. Por carta, envíelo a Tte. Gral. Juan D. Perón 4253, Código Postal C1199ABC, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, dirigido a "Suscripción Revista Aprender Salud".

MEDIO DE PAGO. La suscripción se abonará en un sólo pago anual por adelantado a través de su tarjeta de crédito.

AYÚDENOS A QUE SUS ALLEGADOS LA CONOZCAN:

Usted, que ya conoce la revista, puede hacer que un familiar, un amigo o instituciones de bien público —escuelas, bibliotecas, centros de jubilados, etc.— también la reciban. Ayúdenos a acercarnos a los posibles interesados. Recomiéndenos.

¿QUIERE SUSCRIBIR A UN AMIGO?

Compartirá con sus seres queridos esta publicación especialmente desarrollada por los profesionales del Hospital Italiano para unir prevención con calidad de vida.



| | | | | |
|---|------------------------------|---|-----------|-------------------------|
| Deseo suscribirme a Aprender Salud <input type="checkbox"/> | | Deseo suscribir a un amigo/institución <input type="checkbox"/> | | Costo: \$60 por un año. |
| Datos del nuevo suscriptor (quien recibirá la revista): | | | | |
| Nombre/Institución: | Apellido: | Fecha de Nac.: | D.N.I.: | |
| Calle: | Piso: | Dpto.: | CP: | Localidad: |
| Teléfono: | Correo electrónico: | | | |
| Datos para el débito automático por tarjeta de crédito. | | | | |
| Tarjeta: | Titular (nombre y apellido): | | | |
| Banco emisor: | Fecha de Vto.: | | Teléfono: | |
| Número (cifras que figuran en el frente) | | | | |
| D.N.I.: | Firma: | | | |

Como titular de los datos personales presto consentimiento para que el Hospital Italiano, en su carácter de responsable del Banco de Datos, efectúe el tratamiento de estos, facilitados con la exclusiva finalidad de la suscripción a la Revista Aprender Salud. Los mismos serán archivados electrónicamente en los Bancos de Datos del Hospital Italiano, Gascón 450, Ciudad Autónoma de Bs. As. El titular, conforme lo establecido por la Ley 25.326: "Tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita a intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3". La DIRECCIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES, Órgano de Control de la Ley 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que se interpongan con relación al incumplimiento de las normas sobre protección de datos personales."

> Basado en los conceptos provistos por los Dres. Guillermo Rosa Diez, Servicio de Nefrología y Pedro Daels, Servicio de Urología.

> Además de mitigar el dolor y buscar la eliminación del cálculo si lo hubiere, es importante estudiar en profundidad cada caso y establecer medidas de prevención.

> Es muy común que un paciente nos cuente que tuvo cálculos renales y también lo padeció su abuelo o su tío.

> El tratamiento y la prevención del cálculo renal es un trabajo en equipo con los urólogos y los nefrólogos.

CÓLICO RENAL

¿Cómo tratarlo y evitar que vuelva a aparecer?

El cólico renal es un tipo de dolor muy fuerte y de aparición brusca. Generalmente no calma con ninguna posición. Y llama mucho la atención, porque el riñón es un órgano que, en general, no duele. La gente se suele tocar la espalda ante dolores vagos, constantes que relacionan con el riñón pero suelen deberse a temas posturales, lumbares, de estrés.

UN CÓLICO RENAL ES ALGO QUE SE DIFERENCIA, ENTONCES, POR SER MUY FUERTE. Por ejemplo, las mujeres que lo han padecido lo comparan con el dolor del parto y hasta dicen que es peor. Esto hace que el paciente concurra a la consulta, por lo general a la Guardia. Y allí es donde los urólogos, que son los cirujanos de las vías urinarias, se encargan del tratamiento, primero de analgesia adecuada para mitigar el dolor.

Luego evalúan si puede ser eliminado espontáneamente o habrá que establecer alguna estrategia quirúrgica para ello.

En el Hospital se dispone de métodos muy avanzados como la litotricia extracorpórea con ondas de choque, en la que ha sido pionero.

LA PREVENCIÓN. Se focaliza en las personas que tuvieron un cólico, se detectó un cálculo, fueron curadas y se intenta evitar que vuelva a producirse. Otras veces, la prevención se dispara luego de descubrir un cálculo por un estudio.

Lo que habitualmente sucede es que, luego de la consulta con el urólogo y el tratamiento para solucionar el problema, cuesta más el seguimiento con el nefrólogo, que busca impedir que se repita. También vemos al que abandona el tratamiento, recae y aparece al cabo de dos o tres años con el mismo cuadro.

Entonces, remarcamos que es importante que, una vez resuelto el cálculo con el urólogo, el paciente se acerque a la consulta con el nefrólogo para que logre

determinarse por qué se le producen los cálculos. Una vez identificada la causa, se lleva a cabo un tratamiento médico muy básico que tiene como objetivo evitar que se formen nuevos cálculos. El nuestro es un tratamiento crónico que otorga importancia a la hidratación, la dieta y, según el caso, alguna medicación.

EL AGUA, UN CASO ESPECIAL. En una publicación previa -en esta revista- advertíamos sobre los pocos beneficios de tomar agua en exceso, algo que se ha popularizado mucho sin un adecuado fundamento científico. Sin embargo, esta es una de las pocas situaciones en las que se indica tomar mucha agua. Al producirse más cantidad de orina, esta se diluye más, haciendo más difícil que se precipiten las sales que forman el cálculo.

Es importante tener en cuenta esto para las personas que tuvieron cálculos, en especial a la hora de hacer ejercicio, actividad con la que se pierde líquido y requiere rehidratarse bien, más en los meses de verano.

Pero nunca en el momento agudo del cólico, ya que sólo genera más dolor por la dilatación de la vía urinaria que ocasiona la ingesta de mucho líquido.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LOS CÓLICOS RENALES? Es el resultado del impacto de un cálculo o una llamada "pedrita" que se formó en el riñón y queda impactada en alguna parte del circuito de la vía urinaria. El cálculo la consecuencia de lo que denominamos un trastorno metabólico, que puede ser de origen hereditario. Es muy común que un paciente nos cuente que tuvo cálculos renales y también lo padeció su abuelo o su tío.

Es frecuente que aparezca en la edad media de las personas y afecta tanto a hombres como a mujeres. No están relacionados a enfermedades crónicas. Se forman por algún componente que está en exceso, lo más común es que sea de calcio o ácido úrico. También puede ser que no funcionen bien los inhibidores naturales que impiden estos excesos.

TENER POSIBILIDADES ES SEGUIR VIVIENDO

"Gracias a la medicina la vida se nos estiró pero, a pesar de la medicina, este estiramiento de la vida no llena todo", nos cuenta Enrique Averbuj en relación a su experiencia en Papelnonos, un grupo de teatro musical de adultos mayores donde se integra jovialidad con instrumentos originales.

Agradecemos especialmente a la Lic. Laura Luna, coordinadora de Papelnonos Capital, y todos sus integrantes. Entrevistaron el Lic. Federico Somoza y el Dr. Carlos Galarza, equipo editorial, Aprender Salud.

En números anteriores, desde la revista, intentamos buscar nuevas respuestas al desafío que implican los avances en la medicina y la salud, que han prolongado notablemente la esperanza de vida en el último siglo: ¿cómo mantenerse independiente y lograr mayor bienestar en la adultez?

En esta oportunidad, una respuesta posible nos llegó a través de Enrique Averbuj, afiliado al Plan de salud y vecino del barrio de Almagro, quien nos relató por teléfono: "Me estoy haciendo diálisis y se me ocurrió presentarnos ahí. Se lo comenté a mi nefróloga, la Dra. Crucelegui y ella me dijo ¿Por qué no vienen? Se nos ocurrió que era un buen camino trabajar un rato para pares que están ligeramente limitados mientras están en diálisis".

¿CÓMO LLEGA A SU VIDA PAPELNONOS?
Yo era un tipo rígido, de traje oscuro, corbata, un tipo serio. Tras enviudar realicé, con una de mis hijas, una parte del camino de Santiago de Compostela (en España) y allí decidí variar de vida, pues ya no tenía más sentido ser rígido. Y de pronto, casi sin proponérmelo, conocí a los Papelnonos en una función que presencié con amigas en el Teatro San Martín.



¿QUÉ ENCONTRÓ CUANDO PASÓ DE SER ESPECTADOR A FORMAR PARTE?

Encontré, primero, un grupo de referencia, cosa que a los 70 años es muy difícil. Uno -con suerte- conserva a los viejos amigos que están tan jorobados como uno! También encontré diversidad, aquí hay mayoría femenina pero no hay divergencias, ensayamos todos juntos, aprendimos a convivir fenomenalmente bien. De vez en cuando tenemos agarradas pero, como en todo grupo humano, sabemos distinguir entre lo que es afecto, cariño y lo que son posiciones políticas o sociales, qué cosas nos gustan y aceptamos y cuáles no.

¿CÓMO SE ORGANIZAN COTIDIANAMENTE?

Cuando comencé, éramos muchos menos, entre 15 y 20, pero fuimos cambiando, nos transformamos en una asociación civil, tenemos autoridades, cumplimos con todas las normas legales, logramos darle una entidad al proyecto. Actualmente ensayamos dos veces por semana y, en general, tenemos actuaciones semanales. Un día nos reunimos para la producción de los instrumentos. Y después se formó un grupo de amigos en el que -por los menos- una o dos veces por mes vamos a un museo, a un teatro, a un cine, tenemos una actividad social.

¿QUÉ OPINA SU FAMILIA DE ESTA ACTIVIDAD QUE REALIZA?

Primero se sorprendieron, ahora se acostumbraron y ya ni vienen a vernos cuando actuamos (risas). Pero, aparte de eso, hay tranquilidad en nuestras familias -yo tengo seis hijos y 18 nietos- porque saben que hay un núcleo de contención. Todos están muy tranquilos porque saben que permanentemente estamos rodeados por un grupo humano.

¿QUÉ MENSAJE LE DARÍA A LA GENTE QUE ESTÁ DE "ESPECTADOR", COMO USTED HACE 10 AÑOS?

Que volver a tener objetivos, tener ilusiones, tener un programa de actividades -sea cual fuere- hace a una mejor calidad de vida y salud. No significa que este sea el único camino, un centro de jubilados funciona, los talleres funcionan, lo que ofrece el Hospital con los Caminantes también. Lo importante es saber que existe, que gracias a la medicina la vida se nos estiró pero, a pesar de la medicina, este estiramiento de la vida no llena todo. Tener posibilidades es seguir viviendo, en cambio, mirar todo el día televisión es una prolongación de la vida que no tiene sentido. En el caso de Papelnonos, que acabamos de venir de Junín, ya estamos planeando que en marzo tenemos que ir a Mar del Plata a festejar los 25 años: hasta marzo no nos podemos enfermar ni morir, porque nos hemos comprometido...

¿QUÉ MÚSICA INTERPRETAN?

Nosotros no somos músicos, cualquiera puede sumarse a Papelnonos. Y nuestras canciones son todas muy arriba, utilizamos melodías conocidas, desde canciones de María Elena Walsh, The Beatles, hasta tango. Las letras son propias y hablan de que otra vejez es posible, que no sólo es bueno mirar al pasado también es sabio saber que aún hay más. También tenemos algunas canciones impresas en braille, esto es para quebrar otra barrera más, demostrar que las cosas se pueden, que todos pueden leer las letras de las canciones.



> Tener posibilidades es seguir viviendo, en cambio, **mirar todo el día televisión es una prolongación de la vida que no tiene sentido.**



¿DE QUÉ SE TRATA?

Es una iniciativa creada hace 25 años en Mar del Plata por el psicólogo y musicólogo Jorge Strada, quien continúa como director de lo que ya es una red de más de 50 grupos en Argentina que se expande también a otros países. Cada sede puede tomar sus propias características pero lo que las une es que producen sus instrumentos, todos hechos en papel. En Capital Federal son aproximadamente 40 miembros, se presentan en colegios, hospitales, plazas y -una vez por año- llevan a cabo un encuentro con las otras sedes. **Si desea contactar a Papelnonos Capital puede hacerlo por teléfono al 4861-8666 o al 4584-2280 por mail a papelnonoscaped@yahoo.com.ar**

LOS PAPELNONOS

> LOS PAPELNONOS NOS CUENTAN SUS PERSPECTIVAS

EL ARTE, EL GRUPO, LA MÚSICA QUE NOS CONVOCA

"La seriedad del proyecto, la búsqueda de hacer las cosas lo mejor posible nos provoca una energía especial gracias a la música, al subimos todos juntos al escenario. Es una experiencia difícil de explicar pero es lo que intentamos que le llegue al público." **Ofelia.**

"Hasta nos sorprende la reacción de los espectadores, cómo les llega lo que hacemos: 'estos abuelos son mejores que los comunes' nos dijo un chico de 8 años en una visita a una escuela; 'vos sos mucho más vieja pero mi abuela no canta como vos', nos dijo otra". **Haydée.**

"Hay compromiso, responsabilidad, continuidad. Imaginate que ahora vamos a tener un programa de radio, dos horas todos los sábados, en FM María." **Enrique.**

LA EXPERIENCIA EN LA UNIDAD DE DIÁLISIS DEL HOSPITAL

"Fue divina, me sentí muy bien ya que noté que los pacientes estaban felices, nos tomaban de la mano, nos agradecían y nosotros recibimos más de lo que pudimos dar." **Delia.**

"Estábamos muy emocionados todos, tuvimos una conexión muy hermosa. Nosotros tenemos el ejemplo de Enrique en nuestro grupo, la vida sigue y hay que vivirla." **Trinidad.**

¿CÓMO SE ACEPTAN LOS AÑOS?

"¡Con buena voluntad! Además la vida es muy sabia, por ejemplo se te acorta la vista pero te mirás al espejo y ves menos arrugas! (risas)." **Delia.**

"Yo tengo maculopatía y tomo dos colectivos para ir y volver de los ensayos. ¡Una vez paré al camión de basura porque sentí un motor parecido! (risas). Pero llego siempre a dónde voy, son las ganas de estar bien." **Trinidad.**

NO ESTAMOS PENSANDO EN LA SALUD, ¡PERO HACEMOS TANTAS COSAS POR ELLA!

"Tenemos que recordar las letras, es decir, ejercitamos la memoria, tenemos que aprender a respirar bien para poder cantar y eso nos da otro aire. Y las coreografías las practicamos muchas veces y nos da fuerza, vigor, equilibrio, nos saca los dolores." **Elsa.**

"Cada tanto -eso sí- nos juntamos al terminar y comemos pizza con cerveza..." **Yecira.**



LOS MATICES

RESPUESTAS ANTE LOS DESAFÍOS

"Es muy diferente la forma en cómo enfrentamos las situaciones más difíciles de la vida como las enfermedades, los duelos, etc. Acá no hay grandes lamentos, no magnificamos las cosas. Y eso es fundamental para atravesarlas: no victimizarse." **Miguel.**

"Nosotros trabajamos para construir esta identidad, lo que es común al grupo, pero tampoco dejamos de hacer las cosas que siempre hacemos: uno escribe, pinta y lo sigue haciendo." **Amelia.**

"Nosotros creemos que podemos trascender. No es un ejemplo -no nos creemos superiores- pero sí un impulso que se puede mantener a través del tiempo. Y es un aliento para las otras generaciones, mis hijos me dicen: 'quisiera llegar yo mami a tu edad así como estás.'" **Yecira.**

ESTA ETAPA DE LA VIDA

"Yo puedo decir, después de haber criado a mis hijos, que es la mejor etapa de mi vida, en la que menos ansiedades y más serenidad tengo, me desaceleré y elijo lo fundamental. Y lo fundamental para mí es estar con mis coetáneos, con quienes tenemos un vínculo muy fuerte y muy hermoso." **Rita.**

"Esta etapa nos da certezas, certeza de que estamos cerca de morirnos, pero eso no nos produce tristeza. Tenemos tantos proyectos y tantas ganas de llevarlos a cabo que el final del camino no lo vemos, no nos interesa y no nos preocupa. Somos la primera generación en la historia de la humanidad que aprende cosas de sus nietos, hasta ahora nunca se dio. ¡Hasta de nuestros bisnietos, es increíble!" **Enrique.**

"Yo tengo 85 años y quiero disfrutar la vida, por eso estoy en este grupo donde hay amigos, hay alegría, hay canto... ¡Y le cantamos a la vida!" **Amelia.**

-Nos gusta que nos digan Viejos, es cariñoso, hay una relación...

-¡Ya a los cincuenta te lo dicen los hijos!

-A mí me gusta que me digan Doña.

-A mí no, me parece del campo...

-Lo que no nos gusta es que nos digan "ancianos". Eso no nos va.

-Lo peor es sentirnos invisibles, es terrible que te ignoren...

MEJORANDO EL USO DE LA MEDICACIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES

Recetados, homeopáticos, los que anuncia el Dr. Propaganda...
¿Cómo gestionar de forma segura la toma de los remedios?

“Los adultos mayores necesitan, en general, tomar diversos remedios. Es importante trabajar en equipo para que esto no provoque problemas”, advierten los Dres. Marcelo Schapira y Pablo Calabró, del Área Medicina Interna Geriátrica, quienes propusieron recorrer, número a número, diferentes aspectos cotidianos de la gestión de la medicación en los adultos. A continuación, las respuestas a algunas preguntas frecuentes sobre el tema.

TOMO MUCHOS REMEDIOS, ¿ESTÁ BIEN O ESTÁ MAL?

No es tan importante la cantidad sino qué medicamentos está tomando. Y esto está relacionado con el concepto de medicación adecuada o potencialmente inadecuada. Por ejemplo, si un paciente es diabético, hipertenso y tiene artrosis, puede que esté tomando cinco medicamentos bien indicados... La cantidad es sólo una parte.

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENEN LOS “OTROS” MEDICAMENTOS?

Para el médico es fundamental considerar todos los medicamentos que toma el paciente, los indicados y todos los demás que puede consumir habitual u ocasionalmente (remedios homeopáticos, de venta libre, vitaminas, etc.). Muchas veces el paciente les resta importancia, se avergüenza y no los menciona a menos que se lo pregunten.

CUANDO UNO TOMA VARIOS MEDICAMENTOS TIENE MÁS CHANCES DE QUE EXISTAN INTERACCIONES ENTRE ELLOS.

Un medicamento no es agua bendita, tiene potenciales efectos adversos que hay que contemplar. Por ejemplo, mayor

riesgo de inestabilidad al caminar, problemas en la memoria, a nivel renal o hepático. Hay que evitar la “interacción” desfavorable.

¿QUÉ ES LA INTERACCIÓN?

Se llama así a la modificación del efecto de un fármaco por la acción de otro cuando se administran conjuntamente. Aquí nos referimos a la posibilidad de que la combinación produzca efectos no deseados que, en ocasiones, pueden hacer daño. Para evitarla, el médico evaluará que no haya riesgos de interacción antes de indicar un medicamento. Incluso en el Hospital, la base de datos de la Historia Clínica Electrónica, advierte de esto al recetar un medicamento y pregunta al médico si continúa con la prescripción.

¿QUÉ SUCEDE CON LOS QUE NOS INDICA EL DR. PROPAGANDA?

Uno suele ver en la televisión cómo una pastilla le resuelve los problemas a una persona. Pero la situación que estamos describiendo es otra: cuál es el impacto en alguien que ya toma varios medicamentos en forma crónica y a quien, inadvertidamente, le vamos a agregar otro no indicado por el médico.

También los conocidos participan recomendando, siempre recomendamos comentar las publicidades con su médico, por ejemplo la de algunos medicamentos para la gripe, para la tos, los antiinflamatorios como ya se mencionó en AS número 21, pág. 8 porque algunos tienen contraindicaciones, en especial en los adultos mayores.



La “gestión” de la medicación crónica en tres conceptos prácticos

- 1. Cuando visita al médico, lleve anotado todo lo que toma.** Todos los medicamentos son importantes de mencionar, los habituales y los ocasionales (de venta libre, homeopáticos, vitaminas, suplementos). Si le resulta más sencillo, lleve las solapas de las cajitas de remedios a la consulta con su médico.
- 2. Es un traje a medida.** Pocos remedios son “de por vida” y es importante chequear periódicamente lo que se toma. El médico evaluará la utilidad de la medicación a lo largo del tiempo porque algunas situaciones pueden cambiar y modificar la indicación.
- 3. Mejor todo por escrito.** Cuando sale de la consulta es importante llevarse anotadas las indicaciones nuevas ya que es muy fácil confundirse.

> Cuando un paciente se atiende con varios especialistas, la consulta suele comenzar por la pregunta ¿qué está tomando?

¿CUÁL ES EL ROL DEL BUEN EQUIPO PACIENTE-MÉDICO-FAMILIA?

El paciente deposita su confianza y los médicos de cabecera tenemos que ir detallando y decidiendo en base a toda la información, más aún cuando al adulto mayor lo atienden varios médicos y tiene diferentes indicaciones. La participación de la familia también es muy importante para acompañar el cuidado, pero sin restarle independencia al adulto, ese es todo un tema.

La Obra Social de Relojeros Joyeros y Afines
desea acompañar el crecimiento
del Hospital Italiano de Buenos Aires,
y lo felicita en su 160 Aniversario
en la búsqueda de la excelencia.



OSRJA

OBRA SOCIAL DE RELOJEROS, JOYEROS Y AFINES DE LA ARGENTINA
R-NOS 1-1920-3

lecer apart

**DESCUENTOS
ESPECIALES**
A SOCIOS
DEL PLAN
DE SALUD



TOTALMENTE EQUIPADOS
SEGURIDAD 24 HS.
CONEXIÓN A INTERNET WI-FI
AIRE ACONDICIONADO
CALEFACCIÓN INDIVIDUAL
SERVICIO DIARIO DE MUCAMA
DESAYUNO INCLUIDO
COCHERAS OPTATIVAS



▶ a 50 mts. del Hospital Italiano
▶ a 200 mts. de Av Corrientes y Subte B



Departamentos de 1 y 2 ambientes

APART HOTEL

011 4.862.2308 • info@lecerapart.com
www.lecerapart.com

J.D. PERÓN 4301
BUENOS AIRES

CONDIMENTOS Y ADEREZOS CASEROS

Elegimos, junto al Club de Lectores, destacar algunas preparaciones y sus secretos.

Muchas forman parte del recetario digital elaborado por los expertos en unir sabor y saber, nuestra comunidad de pacientes. Todas aprobadas por el jurado familiar, que con sorpresa comprueba que son ricas ya pesar de que son sanas!

ALIÑOS para todos los días

Lo que hoy le proponemos es que arme el menú que más le guste y lo condimente con alguno de los aderezos. ¿Ya eligió los ingredientes para su preparación? Ahora piense cómo los combinará para darles un toque especial.

de mostaza

Colocar en un recipiente: 1 parte de vinagre, agregar una cucharadita de mostaza y 2 de aceite de oliva. Mezclar bien con un tenedor o batidor pequeño y condimentar a gusto. ¿De mostaza y miel? Agregue 1 cucharada sopera de miel a la mezcla.

con cebolla de verdeo

Cortar la cebolla de verdeo bien lavada en rodajitas y reservar la parte verde. Condimentar la parte morada con unas gotas de aceto balsámico y oliva, cocinar por 1 minuto en el microondas y luego unir esta preparación con la parte verde reservada. Agregar aceite de oliva, condimentos a gusto y mezclar bien.

de tomates secos

Hidratar 4 tomates secos en una taza con agua hirviendo, dejarlos hasta que se ablanden. Escurrirlos bien, cortarlos en tiritas bien finas, agregar romero fresco o seco a gusto, aceite de oliva y espolvorear con mix de pimientas recién molidas.

alioli

Machacar de 3 a 6 dientes de ajo hasta que queden como una crema (se puede hervir con un poco de leche y agua hasta que estén blandos para luego vaciarlos). Agregarles vinagre hasta formar una salsa. A esta preparación se le puede agregar perejil picado u otra hierba de su preferencia.

con semillas y/o frutas secas

Elegir las semillas que más le agraden y tostarlas en el horno o una sartén. Molerlas en el mortero, picarlas o licuarlas y agregar a la ensalada condimentada a su gusto. Variedades: sésamo, chia, girasol, zapallo, y/o las frutas secas nueces, almendras, avellanas.

ALIÑOS exóticos de la Tía Vivi

Nuevamente Viviana Lepes, cocinera que forma parte de la comunidad del Hospital, nos acerca cuatro recetas originales -con su toque propio- para usar en ensaladas y carnes.

de carnes y verduras

“Colocarlo a último momento, justo antes de servir la ensalada”. Mezclar en un bol 2 cucharadas de coco tostado, el jugo de 2 limones, 2 dientes de ajo picados, 1 chile rojo sin semilla (opcional) bien picado, 15 grs. de hojas de berro o rúcula, ½ taza de yogur natural y, si es necesario, aceite.

de pera y mostaza

“Para el que busca nuevas combinaciones”. Mezclar muy bien 1 pera cortada en cubos muy pequeños, ½ taza de vino blanco, 1 diente de ajo picado, 2 cucharaditas de mostaza de Dijón, 2 cucharadas de vinagre blanco, ½ taza de aceite de oliva y condimentar a gusto.



de miel y mostaza de Dijón

“Queda muy rica sobre una ensalada de verduras asadas”. Mezclar ¼ taza de aceto balsámico, 2 cucharadas de miel, 1 ½ cucharada de mostaza de Dijón, 1 ajo picado, ¼ de aceite de oliva, 1 taza de albahaca picada y condimentar.

de hojas verdes

Mezclar 1/3 de taza de aceite de oliva, 6 cucharadas de jugo de limón, 3 cucharadas de té de perejil picado, 2 cucharadas de té de hierbas frescas (orégano, tomillo, menta), 1 o 2 cucharadas de té de miel, 1 cucharada de té de mostaza y 1 diente de ajo picado. Condimentar y esparcir sobre las hojas.

ADEREZOS clásicos

Con el Club de lectores repensamos algunas alternativas caseras y sabrosas que combinan con todo.



MAYONESA SIN HUEVO de la Abuela Lidia

"Esta receta es para consumir en el momento, no se conserva. Me la piden siempre mis nietos."

PREPARACIÓN. Hervir 2 zanahorias medianas y 1 papa grande. Hacer un puré agregándole 1 pocillo de leche descremada, colocarlo en la licuadora e ir agregando -poco a poco- 1 pocillo de aceite. Condimentar a gusto.

SALSA CRIOLLA para toda la familia

"Sirve como aperitivo, como ensalada, con el asado y también para hacer interesante un pescado al horno, etc."

PREPARACIÓN. Cortar en cuadraditos pequeños 1 cebolla blanca mediana, 1 cebolla morada mediana, 3 tomates, 1 morrón rojo, 1 morrón verde y un morrón amarillo. Colocarlos en un recipiente, condimentar con aceite de oliva, vinagre y sal a gusto. Para que la cebolla quede más suave, una vez picada, colocarla en agua helada por 15 minutos.

ESCABECHE de Susana

"Seguro que cada familia tiene su propia versión, esta es la nuestra."

PREPARACIÓN. Pelar y cortar en tiras 3 zanahorias. Colocarlas en una cacerola y agregar 3 cebollas cortadas en rodajas, 3 dientes de ajo enteros, 1 hoja de laurel, sal y pimienta en granos. Cubrir con una taza de vinagre y ½ de aceite, cocinar a fuego medio hasta que las zanahorias estén blandas. Puede servirse frío o caliente.

MOSTAZA CASERA de Edmundo Rochaix

"No es la de Dijón pero puede competir ya que se adaptará al gusto personal. ¡Suerte y a disfrutar!"

PREPARACIÓN. Mezclar muy bien 100 gr. de mostaza en polvo, 150 gr. de harina blanca o integral, 1 cucharada grande de estragón (debe ser bien perfumado) y 1/2 cucharadita de café (como máximo) de diferentes especias elegidas (las recomendadas son nuez moscada, páprika, jengibre, curry y pimienta). Una vez mezclado, se comienza a agregar vinagre de manzana hasta hacer una pasta blanda homogénea. Se puede intercalar el vinagre con vino blanco. Cuando está lista, se coloca en la heladera y se la estaciona durante un mes a partir del cual se puede utilizar. **Secretos.** Siempre mantener en la heladera. Es conveniente, durante este tiempo, revolver la mezcla y ajustar el vinagre y las especias si se cree conveniente. El color normal del resultado de esta preparación estará dentro de la gama del color de la mostaza elegida.

CHIMICHURRI DE VEGETALES por N. R.

"En casa nos gusta comer asado el fin de semana y para cuidar la presión arterial aprendí a cocinar uno para acompañar las carnes magras."

PREPARACIÓN. Picar 1 puerro, 1 rama de apio, 1 zanahoria pequeña, ½ ají rojo, 1 cebolla de verdeo y ajo a gusto. Colocar todo en una cacerola con ½ vaso de vino tinto, ½ de vinagre de vino y una cucharada de aceite de oliva. Cuando está todo tierno, se le agrega orégano o albahaca, pimienta y algo de nuez moscada. La cantidad de líquido depende del gusto de cada uno.

"Amplían las combinaciones posibles y rompen con la monotonía de las dietas"



Maria Elena Campos, cocinera experta del Club de Lectores comparte sus recetas y secretos.

La palabra salsa suele ser asociada con muchas calorías. Sin embargo, si son livianas y se utilizan como aliño en ensaladas, carnes y pescados permiten aportar un sabor especial. Amplían las combinaciones posibles y rompen con la monotonía de las dietas. Muchas de las salsas de la cocina tradicional pueden modificarse reduciendo la cantidad de aceite o grasa utilizados y empleando hierbas aromáticas para incrementar el sabor.

VINAGRETA para ensaladas

Batir enérgicamente, hasta obtener una emulsión, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen con una cucharada de vinagre.

ALIÑO de miel y lima

Mezclar el jugo de 2 limas recién exprimido, 1 cucharada de vinagre de arroz y 3 cucharadas de miel.

SALSA DE YOGUR a la mostaza

Formar una salsa con un yogur natural, 2 cucharadas de mostaza y 1 de aceite de oliva.

OPCIONES rápidas



Algunos complementos sencillos para conseguir un sabor diferente en pocos minutos.

Lo invitamos a que nos envíe también su creación a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

SALSA DE ATÚN

Colocar en un bol 200 grs. de queso crema, agregarle 1 lata de atún escurrido y bien picado, 1 cucharada de vinagre y condimentar a gusto.

DE PALTA Y NARANJA

Pelar una palta y una naranja y cortarlas en trozos. Colocarlas en un recipiente y agregar un puñado de pasas de uva. Condimentar a gusto con jugo de limón, pimienta negra molida y aceite de oliva.

Silvia A. Negro

DE CEBOLLA Y PEREJIL

Mezclar muy bien 1 pote de queso blanco descremado, 1 cebolla rallada, 1 cucharada de perejil picado y mostaza a gusto.

Litiana Visozo

ADEREZOS gourmet



Una demostración de que se puede dar un toque especial a las comidas o lucirse con amigos, sin necesidad de recurrir a las consabidas alternativas de mucho queso, crema, o manteca.

crema de remolachas

Hervir ¼ kg. de remolachas hasta que estén blandas. Escurrirlas, pelarlas, cortarlas en trozos y poner en la licuadora junto con 2 cucharadas de aceite y 2 de vinagre. Licuar hasta formar una pasta. Colocarlas en un recipiente, agregarle 100 grs. de queso crema, condimentar a gusto y unir bien.

pasta de ciboulette

Procesar un ramo de ciboulette con aceite de oliva. Agregar 150 grs., de queso crema, una cucharada de aceite de oliva y el ciboulette picado. Condimentar con mostaza molida y pimienta negra.

mayonesa de calabaza

Cocinar en horno de microondas 2 rodajas de calabaza. Cuando estén bien cocidas hacer un puré con aceite de oliva hasta lograr una crema liviana. Se puede realizar en licuadora o mixer. Condimentar con pimienta, nuez moscada y ajo machacado. Opcional: cebolla de verdeo o morrón picado.

Ester Rodrigo

de habas

Hervir ¼ kg. de habas hasta que estén tiernas pero sin que se pasen (10 minutos aproximadamente). Luego colarlas y pelarlas, agregar aceite de oliva y muy poquita cantidad de ajo picado (para que las habas no pierdan el sabor). Procesar hasta que quede un puré homogéneo.

Jreín para acompañar el guefilte fish

Mezclar 3 remolachas cocidas y pasadas por la procesadora con 3 cucharadas de vinagre blanco, 3 de azúcar, 1 cucharadita de sal y raíz de rábano picante a gusto. Dejar reposar durante una hora.

Abuela Meide

de mostaza y finas hierbas

Colocar dentro de un bol 1 yogur batido sin sabor, 1 cucharada de mostaza, 5 cucharadas de aceite de oliva, páprika o pimentón dulce, pimienta, cáscara de un limón rallada y hierbas a gusto. Mezclar todo hasta formar una salsa uniforme.

Florencia Parma

aderezo francés

Colocar en una taza 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 de jugo de limón, ½ de mostaza y condimentar a gusto. Pinchar ½ diente de ajo con un tenedor y batir el aderezo con este. Verter sobre la ensalada, agregar la pimienta a gusto y remover bien.



APORTES DEL COCINERO Adrián Perussich

Adrián Perussich, egresado del Colegio de Cocineros del Gato Dumas, destaca dos propuestas y consejos para la preparación de estos aderezos y aliños.

VINAGRETA de morrón



Pelar un ají o usar uno en conserva sin semillas. Licuarlo o mixarlo. Agregar 20 cc. de vinagre y, finalmente, mezclar con aceite.

VINAGRETA francesa

Picar finamente una échalotte pequeña (20 gr.), agregar una pizca de estragón picado (si es fresco) o seco, una cucharadita de mostaza de Dijón y mezclar con el aceite (en la receta original se usa girasol).



En todos los casos deberán mezclarse los condimentos enunciados y -al final de la preparación- agregar, de a poco, el aceite, batiendo enérgicamente para generar la emulsión del aliño o vinagreta.

para variar ingredientes

En todos los casos, cuando se nombra vinagre puede cambiarse por jugo de limón colado o aceto balsámico.

aceite de oliva

Cuando se utiliza el término "aceite de oliva" se entiende que es el "extra virgen". Por lo general, se utiliza una parte de vinagre y tres de aceite para equilibrar la acidez.

Encuentre más en el área información de salud de www.hospitalitaliano.org.ar, sección Intercambiando Recetas

Rayuela Ciudad

Juguetería Didáctica



JUGUETERÍA DIDÁCTICA
 Av. Corrientes 4466 (Cap. Fed.)
 Av. Fco. Beiró 3251 (Cap. Fed.)
 Tel: 011 4862-3187



PROMOCIÓN
 PARA LOS AFILIADOS
 DEL ITALIANO

\$599

EN 3 CUOTAS SIN INTERÉS
 CON TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO



Stevia
DULRI

Apto para Diabéticos y Celiacos

La manera
 diferente de endulzar



www.steviadulri.com

Visítanos también en [facebook](#).

Endulzante obtenido a partir de sustancias de origen **NATURAL y VEGETAL 0 Calorías**
 Adquiérala en supermercados y dietéticas de todo el país - info@steviadulri.com -

SALDIET®

Dharam Singh

0%
 de sodio!



Ahora también
 en sobrecitos!

Solicítelo: Farmacias · Hospital Italiano · Supermercados y Dietéticas del todo el país

Tel.: 4637-3497 / e-mail: saldiet@hotmail.com / website: www.saldiet.com

NUEVO LIBRO

SIDA. LA EPIDEMIA QUE NOS TOCA VIVIR



Compartimos extractos del libro "La era del SIDA: 100 preguntas", el nuevo material publicado por Delhospital ediciones y escrito por los Dres. Waldo Beloso y Esteban Martínez.

El libro recorre el universo del SIDA, desde el descubrimiento de esta misteriosa enfermedad, la necesidad actual de una prevención activa, hasta los aspectos más novedosos de la conservación del estilo de vida en aquellas personas con VIH. De su lectura surge que, si bien el SIDA dejó de ser una condición irremediablemente letal por el desarrollo de tratamientos, no dejó de ser una enfermedad grave.

>> Los factores de riesgo y la prevención

El contagio se produce básicamente debido a relaciones sexuales no protegidas, vaginales o anales (por vía oral el riesgo es mucho menor), o por contacto con sangre contaminada, ya sea por compartir jeringas para la inyección de sustancias o por la transfusión de hemoderivados, aunque afortunadamente esto último ya hace muchos años que no ocurre porque hay un control muy estricto. Es importante establecer que el VIH es relativamente ineficaz para contagiarse en comparación con otras enfermedades que se transmiten por vía sexual o por sangre.

¿Cuáles son las medidas que evitan el contagio?

Fundamentalmente, el uso de preservativos y otras protecciones de barrera que eviten el contacto directo entre el semen o el fluido vaginal y la mucosa del receptor. Y tratar de evitar el contacto con fuentes de sangrado como las heridas sangrantes o el fluido menstrual, o con objetos potencialmente contaminados con sangre: la maquinilla de afeitarse, cepillos de dientes, etc.

¿Por qué no hay una vacuna para el SIDA?

En el terreno de la vacuna preventiva -que evite el contagio- se necesitan células de las defensas activadas contra el virus y anticuerpos protectores que estén presentes en las mucosas para que la persona no se contagie por vía sexual. La realidad es que no hay ninguna vacuna hoy disponible que haga todo esto y es algo muy difícil de conseguir en el breve plazo.

>> Vivir con VIH

¿Cómo comenzó el tratamiento de la infección por el VIH?

Comparando el VIH con otras grandes "pestes", epidemias globales o pandemias de la historia, se puede decir que nunca antes existió disponibilidad de un tratamiento tan rápidamente. Basta pensar que la epidemia se empezó a detectar a principios de los años 80, el virus se identificó hacia 1984 y ya en 1987 existía un primer tratamiento eficaz. En cambio, desde que se identificó el bacilo de Koch hasta que hubo tratamiento adecuado contra la tuberculosis transcurrieron cerca de 50 años.

La infección por el VIH es una enfermedad cuya historia natural ha cambiado sustancialmente y con ello la expectativa de vida. Todo este cambio se produce a partir de la disponibilidad del tratamiento antirretroviral sin cargo para todas las personas que lo necesitan. Hoy por hoy podemos interpretar que el tratamiento de la enfermedad ha sentado las bases para transformarse en una condición crónica y así como sabemos que una persona puede estar 20 años tomando estos medicamentos, no hay por qué no pensar que puede tomarlos durante más tiempo.

¿Se puede pensar en una pareja a largo plazo, en un proyecto de pareja?

Claramente que se puede y de hecho sería algo deseable para la mayoría de las personas. Obviamente, en cualquier proyecto de establecer una pareja estable, la comunicación del diagnóstico y el poder enfrentarlo en conjunto constituyen uno de los pilares que puede sustentar el largo plazo. En cuanto al riesgo de transmisión del VIH, lo importante es saber que uno de los principales reaseguros para la pareja, en caso de que sea serodiscordante (uno está infectado y el otro no), es que el tratamiento del paciente sea eficaz: si la persona tiene una carga viral indetectable, la transmisión es realmente improbable; si a eso se suma el hecho de usar siempre, y de manera adecuada, un método de barrera como el preservativo, las probabilidades de contagio son mínimas. No hay que pensar que quien tiene una relación a largo plazo con un paciente con VIH tiene más riesgo de contagiarse que una persona que mantiene relaciones eventuales con distintas personas, porque está bien demostrado que eso no es así.

¿Se puede pensar en un proyecto de familia y en tener hijos?

Sí. Y este es un punto fundamental en cualquier proyecto de pareja a largo plazo y no tiene por qué estar limitado por la presencia de la enfermedad. Hay distintas formas de encararlo, una posibilidad es la de la fertilización asistida.

> La prevención activa, la sexualidad segura con el uso de profilácticos, sigue siendo el principal modo de evitar el contagio.

Adquiera este y otros títulos en los stands de venta en el Hospital. Más información en: www.hospitalitaliano.org.ar/editorial

Aprender Salud en movimiento

El Plan de Salud comunica que se acrecienta la propuesta para poder realizar actividades recreativas y de movimiento al aire libre, con la guía de un profesor. Así, ha organizado puntos de encuentro y horarios para los diferentes parques de Capital Federal y alrededores.

Sin necesidad de inscribirse y cerca de casa, las actividades grupales son sin costo, no abonan coseguro. Puede invitar a sus conocidos, son abiertas a la comunidad.

>> *seguridad*
motivación
yo también puedo!
compañía
grupo. <<



Los Puntos de Encuentro y los horarios

Estos son los lugares donde se llevan a cabo las diferentes actividades. Lo invitamos a que se acerque directamente. Más información sobre las actividades llamando al 4861- 3375 o al 156352 8825 de lunes a viernes de 8 a 21 hs.

¿qué actividades puedo realizar?

CAPITAL

BELGRANO

CAMINANTES | Martes y jueves, 8 hs.

GIMNASIA | Martes y jueves, 9 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Obligado y Juramento, frente a la Iglesia La Redonda

FLORES

CAMINANTES | Miércoles y sábado, 9.30 hs.

GIMNASIA | Miércoles y sábado, 10,30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Irlanda, Av. Gaona y Av. Donato Álvarez

BARRIO NORTE

CAMINANTES | Lunes y viernes, 8 hs.

YOGA | Miércoles y viernes, 9 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Vicente López, Juncal y Montevideo

PARQUE CENTENARIO

GIMNASIA | Lunes, 10 hs. y

Miércoles y sábado, 10 hs.

CAMINANTES | Miércoles y sábado, 18 hs.

DE CAMINAR A CORRER | Miércoles y sábado, 19 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Av. Patricias Argentinas y Marie Curie

CABALLITO

GIMNASIA | Lunes y miércoles, 8.30 hs.

CAMINANTES | Martes y viernes, 17 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Parque Rivadavia, Av. Rivadavia y Ambrosetti (Ombú Histórico)

ENCUENTRE LA GRILLA COMPLETA CON LOS HORARIOS DE CADA ACTIVIDAD Y EL NOMBRE DE LOS PROFESORES INGRESANDO A WWW.HOSPITALITALIANO.ORG.AR/ISALUD

RECOLETA

CAMINANTES | Lunes y viernes, 9.30 hs.

YOGA | Lunes y miércoles, 10.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Monseñor D' Andrea, Av. Córdoba y Jean Jaurés

LINIERS

CAMINANTES | Lunes y miércoles, 8.30 hs.

YOGA | Lunes y miércoles, 9.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Av. Rivadavia al 10.400 y Corvalán

VILLA URQUIZA

TAICHI | Martes y jueves, 9 hs.

CAMINANTES | Miércoles y sábado, 8 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Echeverría, Nahuel Huapi y Capdevila

ZONA NORTE

OLIVOS

TAICHI | Lunes y miércoles, 9 hs.

CAMINANTES | Lunes y miércoles, 18.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Quinta Presidencial, Av. Maipú y Villate

SAN ISIDRO

CAMINANTES | Lunes, miércoles y viernes, 9.30 hs.

GIMNASIA | Lunes, 17 hs. y Jueves, 9.30 y 17 hs.

STRETCHING | Martes, 9.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Dardo Rocha e Italia (Hipódromo)

ZONA OESTE

CASEROS

CAMINANTES | Martes y jueves, 8.30 hs.

GIMNASIA | Martes y jueves, 17 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Nacional, Av. San Martín y Alberdi (frente a la Locomotora)

RAMOS MEJÍA

CAMINANTES | Martes y jueves, 9 hs.

GIMNASIA | Martes y jueves, 11 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Mitre, Mitre y Pueyrredón

SAN JUSTO

GIMNASIA | Lunes y miércoles, 8 hs.

CAMINANTES | Lunes y miércoles, 9.15 hs.

GIMNASIA | Martes y jueves, 18 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Hospital Italiano de San Justo, Salón de Usos Múltiples

ZONA SUR

AVELLANEDA

CAMINANTES | Martes y jueves, 8.30 hs.

YOGA | Martes y jueves, 9.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Lolita Torres, Belgrano y Gral. Paz

SEGURIDAD EN VACACIONES

¿EL VIAJE COMIENZA UN DÍA ANTES?

Es muy importante, a la hora de planificar un viaje largo en auto, hacerlo bien descansado tanto ese día como los días previos dado que la falta de sueño en la noche anterior al viaje equivale al haber consumido alcohol.

> Basada en la entrevista a la Dra. Stella Maris Vallensi, Sección Trastornos del sueño, Servicio de Neurología.



> **Si uno no duerme durante toda una noche, el organismo tarda siete días en recuperarse, aproximadamente.**

Se ha comprobado, a través de diferentes estudios, que la falta de sueño la noche anterior al viaje puede hacer que los reflejos y la capacidad de reacción se reduzcan. Otro tanto sucede cuando se consumió alcohol. Y el organismo, en esos casos, hasta puede tener microrintrusiones de sueño -el conocido cabeceo- que es muy peligroso en caso de estar conduciendo.

¿CUÁL ES EL DESCANSO ADECUADO?

Se calcula que -en adultos- aproximadamente se necesitan entre seis y ocho horas de sueño reparador. Pero cada uno sabrá con qué cantidad se siente realmente descansado (es difícil que uno pueda sentirse bien con menos de seis). Es importante descansar las horas habituales antes de salir y no modificar la cantidad de sueño que el organismo está acostumbrado a tener.

EL CONSUMO DE ALCOHOL EL DÍA ANTES DE SALIR.

Es recomendable evitarlo ya que el alcohol siempre relaja y puede propiciar el sueño pero, al mismo tiempo, lo fragmenta. Si uno consume alcohol -aunque no sea en grandes cantidades- estará perjudicando su descanso. Y eso puede experimentarse con un simple cansancio que, en caso de un viaje largo, puede ser peligroso para los reflejos. No basta con evitar el alcohol durante el manejo.

LAS COMIDAS COPIOSAS.

Es mejor evitarlas la noche antes de viajar, comer mucho también fragmenta el sueño. Se recomienda cenar liviano la noche anterior y lejos de la hora de dormir. Y evitar salir con un desayuno muy abundante, ya que puede propiciar el sueño durante el trayecto.

PLANIFICAR EL RECORRIDO.

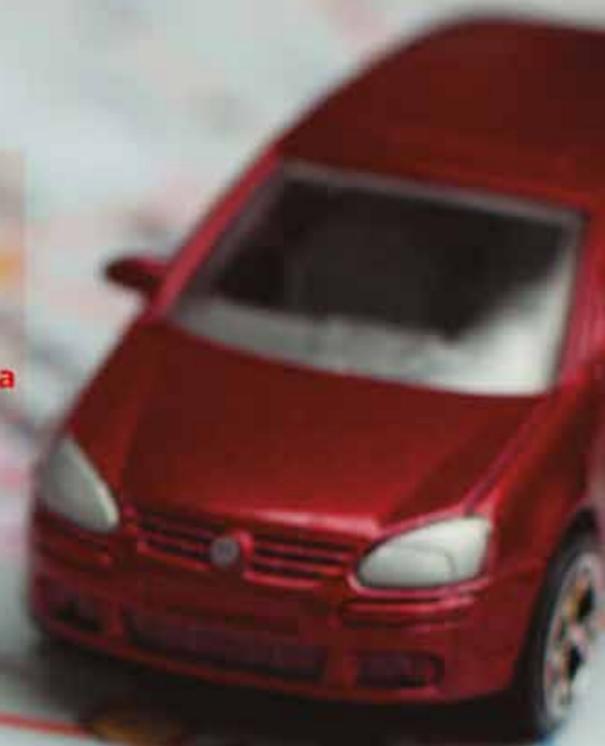
Es conveniente calcular de antemano el tiempo para los descansos y las paradas. Un consejo útil es intentar replicar las costumbres de un día habitual: levantarse a la misma hora, respetar los horarios de las comidas, hacer una pequeña siesta (si uno suele realizarla). Y cuando uno siente fatiga (pesadez en los párpados, enrojecimiento y prurito ocular, bostezos) es bueno detenerse, en la medida que se pueda y respetando el tránsito.



> **Beber alcohol en la jornada previa puede producir fallas en los reflejos al día siguiente, cuando la alcoholemia ya es normal.**

UNA VEZ EN EL DESTINO.

Por lo general, el entusiasmo de llegar puede hacernos evitar el descanso luego del viaje, querer hacer todo el primer día. Para la vuelta, recuerde que en las despedidas se combinan las comidas copiosas, el alcohol y la falta de descanso...



PREPARANDO EL AUTO PARA SALIR

Listamos los requisitos que exige la Agencia Nacional de Seguridad Vial a la hora de circular.

DOCUMENTACIÓN: licencia de conducir correspondiente al tipo de vehículo, DNI o cédula de identidad, cédula verde, cédula azul (en caso de circular en un vehículo que no sea de su propiedad y que la cédula verde se encuentre vencida), Oblea de RTO (Revisión Técnica Obligatoria) o VTV (Verificación Técnica Vehicular) y comprobante de póliza de seguro obligatorio vigente.

ELEMENTOS OBLIGATORIOS: matafuegos con control de carga y alcance del conductor, balizas portátiles.

¿CÓMO EVITAR EL CANSANCIO DURANTE EL VIAJE?



> **LO MÁS EFECTIVO ES DETENERSE Y CAMINAR UNOS MINUTOS.** El mejor método para "despabilarse" es la actividad física, en lo posible al aire libre. Moverse favorece el retorno venoso y ayuda a la mayor concentración para el manejo.



> **EVITAR LAS COMIDAS ABUNDANTES.** Puede ser de ayuda ingerir bebidas o infusiones como el café, mate, té o gaseosas (las light tienen un poco más de cafeína que las comunes, en Brasil las hay con guaraná).



> **LOS ANTEOJOS DE SOL.** Pueden ser útiles para atenuar los cambios de luz que ocasionan el sol y los vehículos. El sol también puede generar adormecimiento por la sensación de calor que transmite. En esos casos conviene climatizar el habitáculo con una temperatura más fresca. Si decide conducir de noche, los anteojos pueden ser de utilidad en el momento del amanecer, para evitar el cansancio que puede ocasionar la salida del sol.

160 AÑOS CUIDANDO LA VIDA CON LA MISMA PASIÓN

Somos un hospital que mantiene vivos la solidaridad, la dedicación y el amor al prójimo, como valores esenciales de la existencia y la dignidad humana.

Seguimos construyendo nuestro futuro.



ACCIONES DE MEJORA EDILICIA

... **NUEVA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS NEONATOLÓGICOS EN SAN JUSTO**

El nuevo sector ofrece las condiciones de infraestructura que requiere el cuidado de los recién nacidos prematuros extremos y con patología quirúrgica, incorporando a las familias en el proceso de recuperación del bebé desde el primer momento.

La nueva Unidad tiene 370 m² y está integrada por 10 cunas de Terapia Intensiva, 4 de Terapia Intermedia y 1 quirófano incorporado. Además, cuenta con áreas de Alta Complejidad para aislamiento y ofrece terapias para el tratamiento de patologías graves, que no responden a los tratamientos convencionales, llamadas "terapias de rescate".

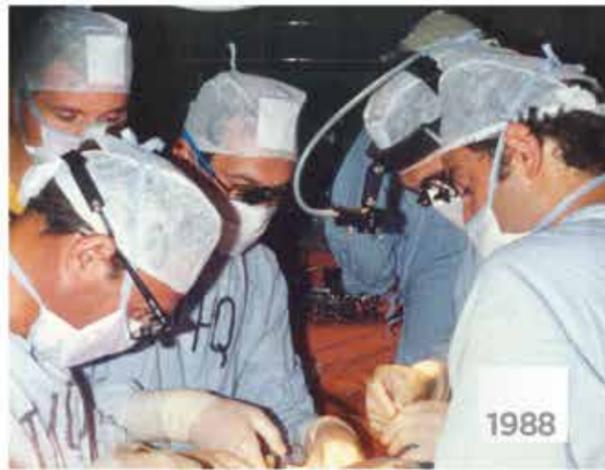
El equipo médico está compuesto por la Dra. Maritza Márquez (Coordinadora), los Dres. Alejandro Jenik y Sebastián García y la Lic. Stella Reinoso (Coordinadora de Enfermería).



POR LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS PREMATUROS.

Con motivo de la celebración de la Semana de la Prematuridad el Hospital Italiano de San Justo convocó a las familias con niños que nacieron antes de término para celebrar la vida junto a todo el equipo de Neonatología y autoridades.

1000 TRASPLANTES HEPÁTICOS 1988-2013



1988



2013

Hemos alcanzado este hito institucional a 25 años del primer trasplante hepático en Argentina, realizado en nuestro Hospital por los mismos integrantes del actual equipo médico.

Este tratamiento se llevó a cabo en cerca de **setecientos adultos y más de trescientos niños**. Fue, incluso, posible de realizar sin transfusión de sangre por cuestiones de credo. Y más de cuarenta mujeres pudieron lograr un embarazo después de ser trasplantadas.

TRASPLANTES HEPÁTICOS EN EL HOSPITAL ITALIANO

| 1988 | 1989 | 1990 | 1992 | 1993 | 1998 | 2004 | 2009 | 2010 | 2013 |
|---|--|---|--|--|--|--|---|--|---|
| 10 de enero Primer trasplante hepático en un adulto en la Argentina. | Primer reducción hepática (pequeña segmenta de un hígado completa de un adulto) trasplantado a una niña de 2 años. | Primer bipartición hepática (un donante para dos receptores). | Primer trasplante con donante vivo para pacientes pediátricos. | Trasplante de hígado hiperreducido de un adulto a un bebé de menor de 6 kg. Utilización de un hígado de cerdo con circulación extracorpórea para mantener con vida a un paciente hasta el momento del trasplante. | Primer utilización de un sistema no biológico de soporte hepático, MARS. Primer trasplante hepático con donante vivo relacionado para un paciente adulto. Primer trasplante combinado hepatorenal. | Primeros 500 trasplantes hepáticos realizados en el transcurso de 16 años. | Primer trasplante multivisceral a un niño de 3 años de edad. Se trasplantó el hígado al duodeno, al páncreas y el mesénquima delgado. | Incorporación de la nueva generación de hígado artificial (Flamitrus). | Primeros 1.000 trasplantes hepáticos realizados en un periodo de 25 años. |

NUEVO ESPACIO PARA ENDOCRINOLOGÍA, METABOLISMO Y MEDICINA NUCLEAR



Ofrece mayor comodidad a los pacientes y permite incorporar nuevos equipos con el fin de realizar estudios cada vez más complejos.

>> Incorporó la sala de densitometría, una nueva recepción y una nueva sala de espera en el nivel 0.

>> Se construyó un laboratorio exclusivo para estudios de biología molecular y otro para estudios de determinaciones hormonales, al que se le sumó nuevo equipamiento.

>> Se creó un área de infusiones dentro del servicio.



INSTITUTO UNIVERSITARIO
DEL HOSPITAL ITALIANO

SE ENCUENTRAN
ABIERTAS
LAS INSCRIPCIONES
PARA EL CICLO 2014

CARRERAS DE GRADO: Farmacia, Medicina, Bloquímica, Lic. en Enfermería (1er y 2do ciclo).

POSGRADO: Maestría en Investigación clínica, Maestría para Profesionales de la Salud, Especialización en Psicología vincular de familias con niños y adolescentes.

El Instituto Universitario del Hospital Italiano brinda una formación sólida que conjuga saber teórico y experiencia práctica, dada por el inmenso flujo de actividad profesional del Hospital.

INFORMES E INSCRIPCIÓN: 4959-0200
Interno 9460 (Grado) Interno 5324 (Posgrado)
www.hospitalitaliano.org.ar/educacion
Facebook: FIUEMHI || Twitter: @FIUEMHI



12da. Carrera
del Hospital Italiano y FUNI

Más de 1500 personas corrieron por los derechos de los niños curados de cáncer. Los protagonistas de este evento deportivo acompañaron a los ganadores al escenario y nos brindaron un gran entusiasmo. ¡Muchas gracias a todos por participar! Los esperamos el año próximo.

TEMPORARENT

• BUENOS AIRES - ARGENTINA •



DEPARTAMENTOS PARA ALQUILER
DIARIO, SEMANAL O MENSUAL.
CON TODOS LOS DETALLES
QUE HARÁN DE TEMPORA RENT
EL LUGAR IDEAL.

SERVICIOS

- Atención Personalizada • Seguridad 24hrs
- Piscina • Terraza con solarium • Laundry • Wi Fi
- Sala de reuniones • Gimnasio • Conserjería

DESCRIPCIÓN DE LAS UNIDADES

- Amplios departamentos • Kitchenette Equipada
- Horno eléctrico • Heladera tipo mini bar • Wi Fi
- Caja de seguridad • AA frío/calor - LCD 32"

UBICACIÓN

Nos encontramos frente al HOSPITAL ITALIANO,
a cuerdas de Av. Corrientes y del Subterráneo.



PARA REALIZAR SU RESERVA

CONTACTENOS:

(+5411) 4862 9218

reservas@temporarent.com.ar
www.temporarent.com.ar

reservas@temporarent.com.ar • (+5411) 4862 9218 • Tte. Gral. Perón 4171, Buenos Aires, Argentina
www.temporarent.com.ar

PLAN DE SALUD | HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

ATENCIÓN MÉDICA EN LAS VACACIONES

HOSPITALES Y CLÍNICAS DEL INTERIOR DEL PAÍS

Los afiliados al Plan de Salud cuentan con cobertura médica en los siguientes hospitales y clínicas en centros de veraneo.

BAHÍA BLANCA

Hospital Italiano
Regional del Sur
Necochea 675
(0291) 481-3344

MAR DE AJÓ

Clínica San Martín de
Porres
Av. Libertador 1040
(02257) 42-0911

PINAMAR

Policlínica Pinamed
Salud
Rivadavia 1083
(02254) 48-2223

SAN BERNARDO

Clínica San Bernardo
La Rioja esq. Garay s/n
(02257) 460 336/ 463
400

BARILOCHE

Sanatorio San Carlos
Av. Bustillo Km. 1
(02944) 43-5099

MAR DEL PLATA

Hospital Privado
de la Comunidad
Córdoba 4545
(0223) 499-0000

ROSARIO

Policlínica Bunge
Av. Shaw 59
(02254)482400/48040
0/495400

VILLA GESELL

Clínica Privada del Sol
Avenida 3 Nro. 3014
(02255) 466466/66331

CÓRDOBA

Hospital Italiano
de Córdoba
Roma 550
Barrio General Paz
(0351) 410-6500

MENDOZA

Clínica 25 de Mayo
25 de Mayo 3542/58
(0223) 499-4090 /
4091 ó 475-2115

ROSARIO

Sanatorio Centro
Aurea Med S.A.
Paraguay 975/983
(0341) 530-9000

LA PLATA

Hospital Italiano
de La Plata
Calle 51 entre 29 y 30
(0221) 453-5000

NEUQUÉN

Hospital Italiano
de Mendoza
Av. Lateral Norte de
Acceso Este 1070
(0261) 431-1000

ROSARIO

Sanatorio Parque
Bv. Oroño 860
(0341) 420-0222

HOSPITALES
CLÍNICAS



MAR DE AJÓ

Farm-Ajó
Av. Tucumán 1434
(02257)-420362

PINAMAR

Osvaldini
Av. Shaw 658
(02254)-482867/481360

GODOY CRUZ (MZA)

Del Águila Hospital
San Martín 996 esq.
Trop. Sosa
(0261)-4248444

ROSARIO

Pellegrini
Pellegrini 1195/97
(0341)-4854100

MAR DEL PLATA

Nueva Córdoba
Córdoba 4546
(0223)-4941294/6665
Dante

CDAD. DE CORDOBA

Federico
Av. Shaw 98
(02254)-490060/482225
Peragallo
27 de abril 217
(0351)-4217071/4282227

BARILOCHE

Zona Vital Nahuel
Moreno 301 esq.
Rolando
(02944)-420752

TANDIL

SINDICAL S.T.M.T.
Yrigoyen 1059
(02293)-440822

Moreno 3602
(0223)-4943337

Bauza
Alberti 1601
(0223)-4512701/
4519284

CDAD. DE MENDOZA

Cámara de Farmacia
25 de mayo 2011 esq.
Coronel
(0261)-4257741

FARMACIAS





////// Todo sirve, siempre es mejor alguna medición que ninguna.

MEDIRSE LA PRESIÓN ARTERIAL, UN MODO DE TRABAJAR JUNTOS CON EL MÉDICO

////// Sin duda que no es natural, no es parte de la vida cotidiana medirse y anotar. Pero si usted es hipertenso tendrá muchas ventajas, especialmente si comparte los datos con su médico. ¿Cómo registrarla correctamente?

////// En una nota anterior nos preguntábamos por qué puede pasar que, a pesar de realizar esfuerzos por normalizar la presión arterial, esta no se mantenga en los niveles que el médico considera adecuados (AS número 21, pág. 44). Y, como estrategias para optimizar el trabajo en equipo, destacamos la im-

portancia de incorporar frutas y verduras a la dieta diaria, ahorrar sal en los alimentos elaborados y tomarse la presión de forma frecuente, iniciativa que exploramos en esta nota.

¿POR QUÉ ES MEJOR TOMARSE LA PRESIÓN ARTERIAL PERIÓDICAMENTE? Se sabe que esta varía a lo largo de las horas, entonces, la presión registrada en la consulta con el médico puede no sea la que se tiene habitualmente. Un paciente nos cuenta que es importante "amigarse" con el tensiómetro para aportar más datos en la consulta y que el tratamiento sea más efectivo: "es como comandar un avión con pocos instrumentos." Para "aterrizar" la presión arterial necesitamos de muchos datos, es decir, varias tomas de valores periódicos.

¿CÓMO LLEVAR A CABO EL REGISTRO SIN OBSESIONARSE? Algunas personas

nos cuentan que, cuando comienzan a tomarse la presión arterial más frecuentemente, se preocupan demasiado al comprobar que no obtienen un valor único. La presión varía, cambia, pero dentro de un rango predecible. No es loca ni traicionera, el cuerpo humano está hecho así, para tener pequeñas variaciones de presión arterial. Esta oscilación, generalmente de entre uno o dos puntos, es muy característica en cada persona. Si continúa registrándola comprobará cómo se repiten los valores, verá que su presión es predecible.

¿CUÁNTAS VECES TENGO QUE TOMARME LA PRESIÓN? Esto depende de cómo esté su presión arterial, pregúntele a su médico qué sería aconsejable en su caso. Ante un cambio o ajuste de la dosis de la medicación es probable que necesite un control más estrecho. Otras veces, si su presión está bien controlada y estable, bastarán controles menos frecuentes.

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS RESULTADOS? En este trabajo en equipo será el médico el encargado de interpretar los resultados de acuerdo al registro que haya elaborado el paciente. La principal utilidad para su salud será que su médico podrá adecuar mejor el tratamiento. Para eso, se necesitan todos los valores de presión que usted se tomó, no solo lo que se acuerda. Es tan importante acordarse de tomarse la presión como llevársela anotada a su médico.

¿CÓMO HACER PARA ACORDARSE? Los pacientes nos cuentan que realizan varias estrategias: se la toman al principio de mes, cuando pagan las cuentas, cuando piden un turno o sistemáticamente un día de la semana. Es importante encontrar algún método para recordarlo.

> **El Portal de Salud, una herramienta para facilitar el registro.**

.....
Ahora usted puede llevar el registro de su presión y anotarlo en el Portal junto con otros datos como su peso, altura, etc. Ingrese desde

www.hospitalitaliano.org.ar

> Basado en las recomendaciones provistas por profesionales de la Sección Hipertensión Arterial, Servicio de Clínica Médica.

¿ME ESTARÉ TOMANDO BIEN LA PRESIÓN? ★

Conocer algunos detalles de cómo medirse la presión arterial adecuadamente ayuda a que, tanto usted como su médico, confíen en los datos obtenidos. Para medirse la presión arterial en forma adecuada:

- >> Realice de 3 a 5 minutos de reposo previo.
- >> Apoye la espalda en el respaldo de la silla.
- >> No cruce las piernas.
- >> Evite que esté ajustada la manga de la ropa.
- >> No hable mientras se mide la presión y hasta que finalice la toma.

¿TODOS LOS EQUIPOS SIRVEN?

Es fundamental utilizar un equipo que le mida la presión en el brazo, los de muñeca no son confiables. Puede utilizar un estetoscopio y el tensiómetro de siempre. La ventaja de los equipos automáticos o semi-automáticos es que son más fáciles de usar, algunos tienen memoria, pero son algo más costosos. Si ya tiene uno, llévelo a la consulta, si va a comprarlo, asesórese antes con su médico. El que tiene forma de reloj (llamado aneróide) requiere un pequeño entrenamiento. Si lo tiene, puede comenzar a probarlo y luego llevarlo a la consulta. Si usted tiene problemas de audición, quizás no le convenga este sistema porque no va a escuchar bien los latidos.

////// Al menos una vez al año, lleve su tensiómetro a la consulta con su médico.

CUANDO EL CALOR ES MÁS QUE UN GOLPE

Esta nota busca destacar aspectos a veces olvidados, ya que es común que el discurso de los medios, en esta época, sólo se focalice en tomar agua.



Por el Dr. Carlos Galarza. Director Editorial de Aprender Salud.

Curiosamente, cuando las personas tienen síntomas por aumento de la temperatura, muchas veces no tienen calor. Y, en cambio, podemos advertir que nos estamos "cocinando a fuego lento", por ejemplo, cuando percibimos una sensación de incomodidad, embotamiento o "abombamiento", confusión o desorientación.

Estos síntomas se suelen definir como "estrés por calor" y pueden ser el comienzo de una entidad más molesta y extrema (que puede llegar a ser grave) y que en los medios se conoce, extrañamente, como "golpe de calor". Como aquí se destaca, este proceso de sentirse mal generalmente ocurre de manera gradual, es prevenible y está relacionado con lo que estamos haciendo. No es algo súbito o externo como sugiere la palabra "golpe".

Si las personas no modifican lo que las está "sofocando" (su actividad, exposición al sol, ropas excesivas, etc.), los síntomas pueden acentuarse produciendo mareos, sensación de flojedad, incluso descenso de la presión arterial y sensación de que se pueden desmayar. También puede acompañarse de una angustia creciente, motivo por el cual, a veces, se confunde con algo de origen psicológico. Esta sensación cede cuando se resuelve el aumento de temperatura.

EN INVIERNO TAMBIÉN SUCEDE.

Lo más típico es al vestir mucha ropa e ingresar en lugares de elevada calefacción (salas de espera, restaurantes, departamentos con losa radiante) o con poca ventilación (transporte público, el auto, etc.).

MECANISMOS EXTERNOS DEL DISBALANCE EN LA TEMPERATURA CORPORAL

Entenderlo puede ayudar a prevenir. Mencionamos acá algunos datos con ejemplos.

TEMPERATURA. El cuerpo produce calor y mantiene, por diferentes mecanismos, una temperatura estable de alrededor de 36.5° C. Cuando la temperatura ambiente es menor a la del cuerpo, este libera calor sin esfuerzo, por difusión simple. Pero cuando es mayor, el cuerpo absorbe calor. Esto aumenta la temperatura corporal ocasionando transpiración o la piel seca y roja. Generalmente, de continuar así, se pierde líquido.

HUMEDAD Y SENSACIÓN TÉRMICA. Cuando la temperatura externa es similar o mayor a la del cuerpo, se necesita de la transpiración para reducir la temperatura corporal. Pero cuando hay mucha humedad, se hace más difícil la evaporación. Por eso se suele informar tanto la temperatura como la humedad. Incluso, se los integra en la famosa "sensación térmica". Un día de 36° C con mucha humedad dará una sensación térmica más elevada.

> Muchas personas no sienten calor cuando la temperatura interna va en aumento, sólo se siente mal

¿Cómo aliviarse?

Ponerse horizontal y levantar las piernas en un lugar fresco y bajo techo.

Sacarse el abrigo y/o desabrocharse la ropa.

Humedecer la piel con un paño húmedo o rociador y ponerse delante del ventilador.

Beber mucha agua.

¿Cómo prevenir?

Evitar la exposición al sol y al calor en torno del mediodía. En caso de exponerse, use ropa suelta, de materiales livianos, trama abierta y colores claros (no basta que sea "puro algodón"). También ayuda usar sombrero y sombrilla.

Evitar las comidas abundantes, copiosas, pesadas. Consumir alimentos frescos, como frutas y verduras.

Evitar el consumo de bebidas alcohólicas porque aumentan el calor y deshidratan.

Manténgase hidratado bebiendo diferentes líquidos a lo largo del día. En lo posible, de a poco. Si bebe todo el líquido junto posiblemente lo despidas rápido.

> Es frecuente que el estrés por calor incida más en las ciudades



UNA ACLARACIÓN: ¡LA TEMPERATURA AMBIENTE SE MIDE A LA SOMBRA!

Al sol puede ser mucho más elevada. Por ejemplo, dentro de un auto estacionado al sol puede llegar a hacer más de 50° C.

Y EN LA "SENSACIÓN TÉRMICA" no se incluye el efecto de la radiación, el calor que absorbe el cuerpo por este mecanismo. Será distinto según el tiempo de exposición al sol, la vestimenta y el rebote del calor de la superficie (el asfalto, el cemento, etc.). Para protegerse de este, los habitantes del desierto se cubren con túnicas.

EL AGUA NO HACE MILAGROS.

Por supuesto que ayuda beber agua, especialmente cuando son muchos los días consecutivos de calor, caso en el que aumentan las chances de deshidratación. Pero si decidió caminar por la Plaza de Mayo o las callecitas de Roma en pleno mediodía, por más que beba un litro de agua por minuto, estará muy afectado por todo el calor que su cuerpo va a absorber, puede tener estrés por calor o hasta los síntomas del "golpe". Otro ejemplo típico es la insolación en la playa, beber agua no lo va a liberar del efecto del sol en la piel, de las quemaduras etc.

Cuando el calor se mantiene durante días consecutivos hay mayores chances de deshidratación

Elaboramos el siguiente resumen basándonos en la información que provee el Ministerio de Salud y el sistema de alertas por olas de calor elaborado por el Servicio Meteorológico Nacional.

EL GOLPE DE CALOR. Sucede cuando la temperatura corporal supera los 40° C, situación que varía de acuerdo a cada individuo. Conlleva una gran pérdida de líquidos corporales e incluso puede ocasionar daños neurológicos. Las personas con mayor riesgo de padecerlo son los niños menores de seis años, los mayores de 65, personas con alguna discapacidad motora o psíquica, pacientes crónicos y cardíacos. También quienes viajan como turistas a zonas muy cálidas.

EL SISTEMA DE ALERTAS POR OLAS DE CALOR. Intenta advertir a la población cuando la temperatura, además de elevada, es continua, lo que la vuelve peligrosa para la salud. Por ejemplo, un alerta amarilla se dará cuando la mínima del día supere los 20°C, la máxima los 32°C y el pronóstico anuncie, por lo menos, 48 hs. más con registros iguales o superiores. El sistema incluye los niveles verde (sin efecto sobre la salud), amarillo (leve-moderado), naranja (moderado-alto) y rojo (alto-extremo).

CUÁNDO ACUDIR RÁPIDAMENTE A LA CONSULTA MÉDICA. En caso de mareos o desvanecimiento, dolor de cabeza, sensación de fatiga, sed intensa, náuseas y vómitos, calambres musculares, convulsiones, sudoración -que cesa repentinamente-, somnolencia y respiración alterada.

ALERTAS POR OLAS DE CALOR

DESDE EL MINISTERIO DE SALUD RECOMIENDAN

> Beber agua inclusive cuando no se tenga sensación de sed y especialmente en personas mayores de 65 años.

> No realizar ejercicio físico en ambientes calurosos. Tomar líquido antes, durante y después de practicar cualquier actividad al aire libre.

> Evitar el encierro en lugares llenos de gente como el subte. De ser inevitable, puede ayudar tener un poco de agua a mano, mojarse la cabeza y abanicarse.

| NUEVAS RESPUESTAS

Ayuda Médica

En la cadena de la vida, el 1er eslabón que activa el servicio de emergencias y realiza las primeras maniobras es usted! Por eso es fundamental capacitarse!



Comité de docencia e investigación
Grupo Ayuda Médica

Comuníquese de Lunes a Viernes de 9 a 17 hs al:

0810 333 4040

Seguridad y tranquilidad al alcance de su mano

En caso de emergencia, o si necesita ayuda, solo pulse el **Botón de Ayuda Personal** desde cualquier lugar de su hogar y acceda a una comunicación de voz en manos libres con nuestro **Centro de Atención durante las 24Hs.** Nosotros le avisaremos inmediatamente a sus familiares, sus prestadores médicos y los servicios de emergencia que la situación requiera, brindándole una rápida y eficaz respuesta a su necesidad.



*Automáticamente...
Sin trasladarse...
Sin recordar números telefónicos...*

0810-122-2836

info@atemponet.com - www.atemponet.com

La seguridad de sentirse acompañado, siempre.



Afiliados
HOSPITAL ITALIANO
Descuento Especial

CLUB DE BENEFICIOS APRENDER SALUD

Presentando su credencial de socio, podrá acceder a descuentos y beneficios en los siguientes servicios que se listan a continuación.

GIMNASIOS

- **Dellarmonia**
15 % de descuento- Granaderos 503° D, tel 4775-5575 dellarmonia@gmail.com.ar

- **Open Park Wellness**
15 % de descuento- Av. Rincón 3170, tel 4484-6081 www.open-park.com.ar

- **Life Pilates**
20 % de descuento- A. del Valle n° 19 Lanús Oeste, tel 4269-4666

- **Club Por Deporte Escuela de Natación**
20 % de descuento Agronomía, tel 4566-1198/ 15-4401-5933 www.clubpordeporte.com.ar

- **Mas y Mas**
15 % de descuento- Av. J.M. Moreno 312. Caballito, tel 4904-0314

- **El Monasterio**
Curapaligüe 760. Parque Chacabuco, tel 4633-3456/46323612 www.padelmonasterio.com.ar

- **Proactiva Gym**
10 % de descuento- Marcelo T. de Alvear 789. Centro/ Palermo, tel 4315-0909

- **Window Fitness**
15 % de descuento- Av. Calle Real 186 1° A piso, Merlo, tel 0220-4866310 www.windowfitness.com.ar

- **Tempo**
20 % de descuento- Av. Hipólito Irigoyen 8867. Lomas de Zamora, tel 4244-3757

- **Feel Gym**
10 % de descuento- Belgrano 333- 1° piso- Local 40- Graal. Queen Village. San Isidro, tel 4707-0132 www.feelgym.com.ar

- **Energym**
15 % de descuento- Av. Avelino Rolón 91- 1° piso. San Isidro, tel 4766-7609

- **Starway Gym**
10% de descuento- Rawson 3719. La Lucila, tel 4794-9203

- **Gym Plaza**
15 % de descuento- Intendente Campos 2069- 1° piso. San Martín, tel 4753-5508

- **Top Gym Fitness Center**
15 % de descuento- Italia 1165. San Antonio de Padua, tel 0220-486-0110

- **Mamis Gym**
Microcentro, tel 2007-6277/ 15-6741-8422 www.mamis-gym.com.ar

HOTELERIA

- **Hosteria de Campo Santa Maria**
Comercial Cuartel VIII Altamira, Mercedes- Buenos Aires, tel 02324-423234 www.hosteriasantamaria.com.ar

- **Antiguo Solar**
10 % de descuento en alojamiento. Ángel Gallardo 360. S.C. de Bariloche, tel 02944-400337 www.antiguosolar.com

- **NM Apartments**
10 % de descuento en alojamiento- 4708 Olive Branch Road. Orlando - Florida- EE. UU. tel 15-6276-3674 www.nm-apartments.com

- **Hotel Villa Huinid**
10 % de descuento- Av. Bustillo Km 2,6. Bariloche tel 02944-523523 www.villahuinid.com.ar

- **Hotel Boutique Villaggio**
15 % de descuento- 25 de Mayo 1010- Ciudad de Mendoza, tel 02615245200/201 www.hotelvillaggio.com.ar

- **Apart Hotel Garden- All Suites**
15 % de descuento- Av. Colón 631- Ciudad de Mendoza, tel 0261-4290609 www.gardenhotelmendoza.com

- **Resort Pueblo del Río**
15 % de descuento- Ruta Nacional n° 7- A 8 km. Potrerillos-Mendoza, tel 0261-4246745 www.pueblodelrio.com

- **Apart Hotel Nacoos**
10 % de descuento- Avdas Nacoos- Praia de Canasvieiras. Florianópolis- Brasil, tel (48) 3266-0656 www.aparthotelnacoos.com.br

- **Posada La Escondida**
Uritorco 74- VGB, Cordoba. Villa General Belgrano, tel (03546) 464124 www.laescondidavgb.com.ar

- **Complejo Irupu**
San Lorenzo y Paraná. Federación- Entre Ríos, tel 03456-482234 www.complejoirupa.com.ar

GASTRONOMÍA

- **Sushi Night**
Araoz 2791, Palermo, tel 4831-0300

- **Empresa Celiaca "Ciudad Madre"**
10 % de descuento- Río Cuarto 3949. C.A.B.A, tel 4912-9029

SERVICIOS

- **Casa de Sepelios Virgili**
10 % de descuento- Av. San Juan 2167 C.A.B.A. Llame para cotear precios finales tel, 4941-2045/49415795 www.casavirgili.com.ar

- **Casa de Sepelios Córdoba**
30% de descuento- Av. Córdoba 3677. Capital Federal tel, 0800-666-8352 www.casanapolitano.com.ar

- **Geriatría Casa del Sol**
Pringles 377/379. Capital tel, 4981-4574/1544216628 www.casadeelsol.com.ar

- **Geriatría Bello Horizonte**
Constitución 1822. San Miguel tel, 4664-0220 geriatricobellohorizonte@yahoo.com.ar

VARIOS

- **Buenos Aires Bebe**
Perón 4293. Almagro tel, 3968-4334

- **Cie Vie**
(ropa para bebés) tel 15-6851-1506 www.cievie.com.ar

- **Estudio V Photo & Video Desing**
Mauro 4109 4° C. Colegiales (011) 4553-5186 www.estudiov.net

- **The Flowers Company**
20 % de descuento tel 15-6045-7070 www.theflowercompany.com.ar

- **Carla Levy**
Malabia 429 2° piso. Palermo tel 4854-4885/4889 www.carlalevy.com.ar

- **Espacio Creativo**
Salguero 3079. Palermo tel, 4807-7797

- **Bouzak**
Microcentro, Florida 165- Galería Güemes- of, 900/1/2/3 tel, 4345-4002/5 www.bouzak.com

- **Saphyra Centro Técnico estético**
G. Ardoino 1112 (2° Riv) Ramos Mejía tel, 4653-6068/ 1565491398

- **Holos- Taller de Enmarcado**
Junín 141. Congreso tel, 15-4438-1616 www.cuadros-holos.com.ar

- **Dietética Belgrano**
Av. J.B. Alberdi 2290. Flores tel, 46134411



Ciudadanía Italiana en el Club Italiano

Av. Rivadavia 4731 · Capital Federal
Tel.: 4901-1061/63 · Fax: 4902-0132



- Pedido de partidas a Italia.
- Pedido de partidas Argentinas.
- Búsqueda de información para conseguir documentación.
- Legalizaciones.

- Traducciones efectuadas por traductora pública matriculada.
- Sentencia de divorcio.
- Rectificaciones / Información Sumaria.
- Armado de carpetas consulares.

Atención personalizada: lunes, miércoles y viernes de 18 a 20 hs.

Cel.: 15 4156-8176 · Cel.: 15 6163-7812

E-mail: asocitaliana@speedy.com.ar · E-mail: dantefontanaasoc@hotmail.com

PLAN DE SALUD | **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

CALCIO PARA PREVENIR ALGUNAS FORMAS DE HIPERTENSIÓN EN EL EMBARAZO

El Hospital participa de una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que intenta constatar si la fortificación de alimentos con calcio logra disminuir el riesgo de preeclampsia. ¿De qué se trata y cómo participar?

“Desde hace muchos años se comprobó que las mujeres de poblaciones con bajo consumo de calcio tenían más probabilidad de desarrollar hipertensión en el embarazo y que, una vez que lograban suplementarlo, conseguían disminuir esa chance. Dado que nuestra sociedad no tiene un alto consumo, hay una propuesta de la OMS para fortificar los alimentos con calcio”, detalla el Dr. Gustavo Izbizky, Sub Jefe Servicio de Obstetricia.

>> UNA INICIATIVA MUNDIAL

De este proyecto participan países de todo el mundo, el centro coordinador se encuentra en Sudáfrica. En nuestro país, además del Hospital Italiano, participa la Maternidad Sardá y la Maternidad de Tucumán. También, se espera, se sumen otras maternidades.



> En todos los controles del embarazo se le mide la presión arterial a la mujer.

>> ¿EN QUÉ CONSISTE?

En la suplementación de calcio a las mujeres antes y durante el embarazo para disminuir el riesgo de preeclampsia. Se busca, para ello, a mujeres que hayan tenido hipertensión en un embarazo previo y estén pensando en volver a quedar embarazadas. Es por ello que el Hospital está convocando a quienes deseen participar del protocolo. Afecta a entre el 3 y el 10% de las mujeres.

>> LA HIPERTENSIÓN EN EL EMBARAZO

Es algo que se da más frecuentemente en el primer embarazo o se puede asociar a embarazos gemelares, obesidad, un problema renal o hipertensión previa, entre otros factores. Por suerte, la mayoría de los casos se presenta después de las 34 semanas donde el pronóstico es muy favorable. En una pequeña proporción se desarrolla un trastorno llamado preeclampsia, que puede ser de mayor gravedad, sobre todo si no se diagnostica.

En general, es una enfermedad que aparece de pronto con muy pocos signos o síntomas previos. Lo más frecuente es “encontrarla” durante el registro de la presión en los controles prenatales. Otras veces, las mujeres concurren por síntomas (dolores de cabeza que no ceden, fuertes dolores en la boca del estómago, visión borrosa, visión de luces) que pueden alertar -más que al diagnóstico de hipertensión- al de preeclampsia. Hoy existen herramientas que permiten saber, con más precisión, qué mujeres tienen mayor riesgo de padecerla. Se sabe que en los grupos de riesgo el bajo consumo de aspirina luego de las 13 semanas y el consumo de calcio (durante del embarazo) disminuye la frecuencia de la enfermedad.

>> ¿RESPECTO DE LA PREVENCIÓN?

Factores de riesgo. Los extremos de la edad reproductiva, el primer embarazo, la obesidad, la diabetes, la hipertensión crónica, la enfermedad renal o algunas de origen reumatológico, entre los más importantes. Actualmente, a través de diferentes estudios que se llevan a cabo en el primer trimestre, puede “afinarse” el grupo de mujeres que podría desarrollar esta enfermedad de forma temprana y severa. El tratamiento. La cura de la preeclampsia es el parto, si bien es bueno siempre para la mamá puede no serlo para el bebé, de acuerdo a la semana de embarazo que se trate. Es un delicado equilibrio que intenta preservar lo mejor posible la salud de la mamá y del bebé.

>> FACTORES DE RIESGO

Los extremos de la edad reproductiva, el primer embarazo, la obesidad, la diabetes, la hipertensión crónica, la enfermedad renal o algunas de origen reumatológico, entre los más importantes. Actualmente, a través de diferentes estudios que se llevan a cabo en el primer trimestre, puede “afinarse” el grupo de mujeres que podría desarrollar esta enfermedad de forma temprana y severa.

>> EL TRATAMIENTO

La cura de la preeclampsia es el parto, si bien es bueno siempre para la mamá puede no serlo para el bebé, de acuerdo a la semana de embarazo que se trate. Es un delicado equilibrio que intenta preservar lo mejor posible la salud de la mamá y del bebé.

PROTOSCOLOS DE INVESTIGACIÓN: 3 ASPECTOS DE IMPORTANCIA*

1. **Para participar usted debe conocer muy bien acerca de todos los aspectos del estudio.** Esto significa que, primero, el médico debe explicarle claramente por qué se realiza, por qué usted es un buen candidato a participar, qué beneficios podrá obtener y, también, los riesgos que pudiera correr.
2. **El consentimiento informado.** Lo firma el paciente antes de comenzar el protocolo y luego de haber meditado el tema, de haberlo consultado con su familia, amigos o conocidos y tomado el tiempo que fuese necesario.
3. **¿Si me arrepiento, puedo abandonar el ensayo?** Por supuesto. Dado que la persona que participa siempre elige hacerlo de manera libre (sin coacción), puede retirarse en cualquier momento sin necesidad de justificar su decisión.

*Fragmento basado en el texto elaborado por el CEPI para pacientes que han sido invitados a participar en un protocolo de investigación.

>> ¿CÓMO PARTICIPAR?

Quienes estén interesadas en el tema y deseen ayudar a lograr disminuir la presentación de esta enfermedad, pueden contactarse con el Servicio de Obstetricia al 4958-4421 o por mail escribiendo a olivia.cambiaso@hospitalitaliano.org.ar o lucia.vaszquez@hospitalitaliano.org.ar

Si te enfermás... ¿Pensaste quién te va a acompañar?
Acompañar a un enfermo ahora tiene solución.

Aziscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio prepago



Es mejor prevenir
Cuotas accesibles y nada más

- Servicio de asistentes en internación
- Servicio de asistentes en domicilio
- Personal permanente o temporario
- Personal capacitado

Ahora afiliados al
HOSPITAL ITALIANO
Beneficio Especial
Ampliación de Cobertura

Paraná 976 - 1°
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
4813-7748 / 4811-4601
www.aziscom.com.ar



**Nuestro objetivo es mejorar
su calidad de vida**

Nuestras Delegaciones

Sede Central

Cachimayo 301 C.A.B.A.
osedeiv@osedeiv.com.ar
Tel. 4432-6372 / 2948 / 2440

Sucursal Mendoza

Montevideo N° 230 Piso 3° Of. 4
Ciudad de Mendoza
afiliacionesmza@osedeiv.com.ar
Tel. (0261) 425-3899 / 423-1238

Sucursal San Juan

Sarmiento N° 42 Of. 4 (Sur)
Ciudad de San Juan
osedeivsanjuan@speedy.com.ar
Tel. (0264) 420-3522

Sucursal San Luis

Pringles N° 630 PB Of. "D"
Ciudad de San Luis
osedeivsanluis@sanluisctv.com.ar
Tel: (02652) 35-2144

Sucursal Córdoba

Bvd. Iliá N° 50 1° piso Of. 6.
Torre Olympus Center
Nueva Córdoba, Ciudad.
cordoba@osedeiv.com.ar
Tel: (0351) 598-7106

Sucursal Rosario

Dorrego 834 1° Piso
Ciudad de Rosario

¿VA EN LA HELADERA?

NUNCA CRUDO SOBRE COCIDO

Las carnes crudas u otros productos que puedan gotear líquido habrán de colocarse en los estantes inferiores para evitar contaminar a los de abajo. Tampoco debe haber productos crudos sobre botellas ni latas. Esto es de especial importancia para prevenir la salmonelosis o el síndrome urémico hemolítico en los niños, (ver AS número 19, pág. 48).

MEJOR LAVAR ANTES DE GUARDAR

En especial los alimentos que pueden ser consumidos por niños como uvas, tomates cherry u otros vegetales. Lo mismo con picos de botellas, sachet -en especial latas de gaseosas- y demás envases que puedan haberse contaminado en el almacenamiento. Además, ayudará a mantener limpia a la heladera.

SI SE LLENA MUCHO, ENFRÍA MENOS.

Evitar abarrotarla de alimentos intentando dejar que el aire frío circule entre ellos. Esto favorece la rápida refrigeración y la vida útil del motor de la heladera.

Para la elaboración de esta nota se consultó el libro "Comer sin riesgos 1. Manual de higiene alimentaria para manipuladores y consumidores", de Ana María Rey y Alejandro A. Silvestre.

La heladera es un invento que -junto al agua de red y el sistema de cloacas- hizo y hace mucho para la salud de la población. Repasamos algunas reglas útiles para almacenar de modo seguro los alimentos que necesitan frío.



LA CONSERVADORA O "HELADERITA" DE PASEO

Mantener la cadena de frío. En especial si lleva aderezos, quesos untables u otros alimentos de heladera. La temperatura límite para mantener la cadena de frío, según la Organización Mundial de la Salud, es de 10° C.

Las botellas congeladas no hacen agua. En lugar de desparramar una bolsa de hielo entre los alimentos puede llevar botellas con agua congelada (grandes o chicas) ya que no se derramarán cuando se derritan. Si contienen agua segura, también se las podrá consumir bien frías.

Utilice recipientes herméticos para cada alimento. Así podrá mantener las propiedades de cada uno, incluso le permitirá llevar frutas o verduras cortadas y listas para comer.

Evite exponer los alimentos al sol. Intente que estén el menor tiempo posible fuera de la conservadora. Conviene ir sacando sólo lo que se va a comer -a medida que lo precise- y no hacer un "gran despliegue".

SOBRE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y EL HUEVO

Como usted sabrá, cuidar la higiene en el consumo de huevos previene la salmonelosis. Aquí algunos consejos de la web del CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) www.cdc.gov/spanish:

- Lavarlos únicamente antes de su consumo y no al guardarlos para evitar eliminar la película protectora que poseen (la cual evita que ingrese aire y se contaminen con bacterias y olores que viven en la heladera).
- Desechar los huevos muy sucios o rotos.
- Cocinarlos hasta que la clara y la yema estén firmes y consumirse poco después de preparados.
- Evitar el consumo de huevos crudos o a medio cocer.

> Ni la heladera ni el freezer matan las bacterias u hongos que contaminan a los alimentos, sólo retardan su proliferación

LOS ALIMENTOS Y EL VERANO

¿CÓMO ALMACENAR Y CONSUMIRLOS DE FORMA SEGURA?

Adrián Perussich, egresado del Colegio de Cocineros del Gato Dumas, resume algunos conceptos de importancia respecto de la conservación segura de alimentos en la heladera.



> **SUGERENCIAS PARA EL TURISMO URBANO**

Margarita Schultz, lectora de la revista, nos escribe sobre cómo disfrutar sin tener que viajar muy lejos. Aquí su propuesta.



¿QUÉ LES PARECE ENCONTRARSE CON LA NATURALEZA EN EL MEDIO DE LA CIUDAD?

UN ENCUENTRO CON LA NATURALEZA EN PLENA CIUDAD
Eso es lo que nos ofrece el Jardín Botánico Carlos Thays en sus más de 7 hectáreas de extensión. Allí podemos admirar plantas que son originarias de los cinco continentes: Asia, África, Oceanía, Europa y nuestra América.

NO SÓLO ESO, ¿HAN OÍDO HABLAR DE 'TIPOS DE PAISAJES'?
Eso lo encontrarán también allí: paisaje simétrico (organizado como en espejo), paisaje mixto, que es un poco más libre... Y dos tipos de jardín 'de estilo': uno de tipo francés, otro de tipo italiano (los dos con un trazado muy geométrico). Aquí y allá encontrarán alguna de las 27 esculturas instaladas en el Jardín Botánico.

¿CUÁNTO PARA VER Y RECORRER EN 7 HECTÁREAS! ¡Y NO ES TODO!
Está el hermoso edificio central que siempre tiene exposiciones de arte relacionadas con lo vegetal. También está el magnífico invernadero. Allí tendrán que prepararse para una verdadera experiencia de los sentidos: el olor a tierra húmeda, las formas y colores de las plantas, la sensación de humedad, que cerrando los ojos nos hace pensar en la selva amazónica...

Y si se interesan por las plantas de manera concreta pueden asistir a talleres de cactus, o de 'compostaje' (la creación de tierra enriquecida a base de residuos orgánicos). ¡También hay actividades culturales, como conciertos al aire libre, para disfrutar cómodamente sentados en sillas que se instalan para eso!

Fotos tomadas por Margarita en el Jardín Botánico de Bs. As.

> ¿Qué les parece? ¿No merece una visita el Jardín Botánico de Buenos Aires? Merece una visita y muchas más, créanme...

MARGARITA SCHULTZ
Socia N° 369018.

COMPARTIENDO LOS PASATIEMPOS: EL TEXTO OCULTO



La lectora María Emilia Paluci de De Re envía un nuevo criptograma de su autoría para resolver. Las respuestas al costado de la página 52.

CONSIGNA. Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración, traslade las letras al casillero. Allí podrá leer recomendaciones para prevenir el sobrepeso en los niños extraídas de una entrevista publicada en el número 9 de Aprender Salud. Las iniciales de las palabras halladas darán el nombre de la profesional entrevistada.

DEFINICIONES. **A)** Alumna. **B)** Parte del cuerpo u otro objeto de un santo digno de veneración. **C)** Reduce a la nada. Destruye por completo. **D)** Décima parte de un gramo. **E)** Sustancias aromáticas que sirven para sazonar alimentos. **F)** Famoso caballo de Alejandro Magno. **G)** Prepara un grupo de personas y los medios adecuados para lograr un fin determinado. **H)** Disminuiría, achicaría. **I)** Que practica el altruismo. **J)** Terreno destinado para sembrar. **K)** Tomas con el puño alguna cosa. **L)** Horrenda. Que hace temblar. **M)** Viaje por mar. **N)** Estado de huérfano. **O)** Frutos del nogal.

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| A) 49 77 26 85 97 59 29 84 39 | F) 94 42 51 72 114 121 9 60 | K) 115 3 68 103 73 109 22 |
| B) 58 40 76 79 70 32 36 11 | G) 86 82 122 7 53 43 102 74 | L) 80 61 93 56 37 46 2 65 35 18 |
| C) 105 5 21 41 71 57 120 34 | H) 47 95 19 55 62 14 8 30 25 | M) 38 116 124 15 66 100 23 107 |
| D) 98 4 24 16 28 118 10 78 52 | I) 81 44 13 112 89 63 54 6 99 | N) 91 106 20 48 33 108 101 17 |
| E) 69 88 111 27 12 117 50 67 | J) 75 83 90 96 31 1 92 45 64 | O) 87 123 113 104 119 110 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|----|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|----|---|
| 1 | J | 2 | L | 3 | K | 4 | D | 5 | C | 6 | I | 7 | G | 8 | H | | 9 | F | 10 | D | | 11 | B | 12 | E | 13 | I | 14 | H | 15 | M | 16 | D | | | | |
| 17 | N | 18 | L | 19 | H | | | 20 | N | 21 | C | 22 | K | 23 | M | 24 | D | 25 | H | | | 26 | A | 27 | E | 28 | D | 29 | A | 30 | H | 31 | J | | | | |
| 32 | B | 33 | N | 34 | C | | | 35 | L | 36 | B | 37 | L | 38 | M | 39 | A | | | 40 | B | 41 | C | 42 | F | 43 | G | 44 | I | 45 | J | 46 | L | 47 | H | 48 | N |
| 49 | A | 50 | E | | | 51 | F | 52 | D | 53 | G | 54 | I | 55 | H | 56 | L | 57 | C | 58 | B | | | 59 | A | 60 | F | 61 | L | 62 | H | 63 | I | 64 | J | | |
| 65 | L | 66 | M | 67 | E | | | 68 | K | 69 | E | 70 | B | 71 | C | 72 | F | 73 | K | 74 | G | 75 | J | | | 76 | B | 77 | A | 78 | D | 79 | B | | | | |
| 80 | L | 81 | I | 82 | G | | | 83 | J | 84 | A | | | 85 | A | 86 | G | 87 | O | 88 | E | 89 | I | 90 | J | 91 | N | | | 92 | J | 93 | L | | | | |
| 94 | F | 95 | H | 96 | J | 97 | A | 98 | D | 99 | I | 100 | M | | | 101 | N | 102 | G | 103 | K | 104 | O | 105 | C | 106 | N | 107 | M | 108 | N | 109 | K | 110 | O | | |
| 111 | E | 112 | I | 113 | O | 114 | F | 115 | K | 116 | M | 117 | E | 118 | D | | | 119 | O | 120 | C | | | 121 | F | 122 | G | 123 | O | 124 | M | | | | | | |

ECOS DE LOS LECTORES

Compartimos propuestas, preguntas
e inquietudes que llegaron a
lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar
Agradecemos especialmente a las lectoras
María Isabel Toma y Margarita Schultz

¿QUÉ HACER CON LOS MEDICAMENTOS EN DESUSO?



Sabemos qué hacer con los remedios vencidos pero deberíamos saber qué hacer con los medicamentos que no están vencidos pero que el médico -por las razones que sea- los cambia. ¿Adónde deberíamos llevarlos? ¿Les sirven al Hospital?

>> RESPUESTA: "En las Farmacias Ambulatorias del Hospital Italiano contamos con un programa de recolección de medicamentos vencidos o en desuso y es allí donde usted puede dejar los remedios que ya no necesita, aunque no estén vencidos. Los medicamentos recolectados son clasificados y enviados a destrucción por métodos adecuados, en ninguno de los casos son reutilizados."
Luis Di Giuseppe, Farmacéutico Coordinador de las Farmacias Ambulatorias.

EL PORTAL DE SALUD Y EL MONITOREO DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Como soy hipertensa, siempre leo sobre el tema y me parece magnífica la idea de registrar mi presión arterial sin tener que recurrir al centro de salud. Pero -siempre hay un pero- me preocupa una cosa: mi doctora me dice que debo esperar dos minutos entre toma y toma para que se refleje correctamente el valor. ¿Cómo saber cuál es el procedimiento correcto?

>> RESPUESTA: Encuentre una nota especial dedicada a este tema en la página 38.

ADOLESCENTES Y ALIMENTACIÓN, UN TEMA PARA PONER SOBRE LA MESA

AS, Número 20, pág. 4

Tengo una hija adolescente, también socia del Plan de Salud, pero no lee la revista y no se me ocurre qué habría que hacer para que los chicos aprendan y comiencen, antes que nosotros, a practicar nuevos hábitos alimentarios y/o de vida, más allá de lo que le inculcamos en nuestra casa. ¿Se les ocurre algo a ustedes? ¿Tal vez enviando un mail destinado a chicos y adolescentes?

ESPECIAS: CULTURA, DIVERSIDAD Y SALUD EN UN MISMO PLATO

AS, Número 16, pág. 10

Yo uso y aconsejo una rodaja de pan sin sal con una de queso sin sal, le coloco para saborizar aceite de oliva y condimento para pizza, iriquísimo! ¿Podrían hacer otra nota con los distintos condimentos que suplen la sal y formas de combinarlos? ¡Si hubiera más tips, podríamos tener muchas más opciones!



CUANDO UN ADULTO ESTUDIA

AS, Número 14, pág. 19

Tal vez podrían hacer alguna otra nota sobre la posibilidad concreta de volver a estudiar de los adultos mayores y no tanto. A mi juicio es una forma de seguir activo, soy arquitecta, estudio italiano y para contadora en la UBA, me sirve y creo que a muchos mayores les serviría una nota para incentivarlos.

"Me gusta el punto de vista desde el que se abordan los temas de salud. Y las notas me parecen claras, siempre accesibles. Me sirve y, además, me alegra recibir esta revista. Todavía no he probado entrar en la página pero ya lo haré." Lidia Adobato.

COMER HACE BIEN! EL JUEGO

AS, Número 16, pág. 28



Estimado equipo editorial de Aprender Salud, soy la Dra. Vanesa Drosina, trabajo en Atención Primaria en el partido de Moreno y he formado un grupo dentro de la unidad sanitaria donde trabajo con niños entre 20 meses y 14 años en temas como problemas de malnutrición, hábitos y estilos de vida favorecedores de la obesidad o sobrepeso. Les re agradezco lo del juego porque voy a poder implementar, por medio de la actividad lúdica, hábitos alimenticios saludables. Desearía saber si tienen otras herramientas para poder ayudarme.

>> RESPUESTA: Nos alegra mucho que el juego Comer Hace Bien! les sea útil para promover el aprendizaje en los chicos. Otra herramienta lúdica que publicamos y está disponible en la Web es el Tester de Platos (impreso en AS número 21 pág. 33). También está en video en You Tube (buscar "tester de platos") realizado por Hospital Italiano TV.

LA COLUMNA DE LA Nona Maggi

En esta ocasión, la mirada de esta lectora de la revista sobre un tema sensible: los abuelos y las computadoras.



NONA MAGGI •

LA COMPU EN CASA

En lo personal la compré para usarla en mi trabajo y para que la utilicen mis hijos. El ser humano, por lo general, es renuente a los cambios, me costó decidirme. Pero en la lucha de muchos años se han logrado avances de todo tipo, ¿qué quiero decir?

A todos los mayores que leen la revista les pregunto: ¿se imaginan ustedes viajando diariamente en Mateo o en Berlina? Muchachas, muchachos, es bueno aggiornarse y dar el ejemplo a nuestros nietos, ¡que no crean que estamos fuera del sistema sólo por ser mayores! Todo lo contrario, les debemos dar el ejemplo de la lucha por una vejez digna.

¿PARA QUÉ SIRVE LA DICHOSA PC?

Cada uno encontrará su utilidad una vez que la tenga. En mi caso, al comenzar sentí que me estimulaba la memoria, luego también la imaginación. Y de seguridad en uno mismo, crece nuestra autoestima cuando empezamos a dominarla.

¿CÓMO COMENZAR?

Siempre es mejor y más fácil cuando tenemos algún hijo o nieto amoroso que pueda enseñarnos a prenderla, a destrabar algún problema. A ellos no les cuesta nada y de paso nos entendemos mejor.

NUESTRAS AMIGAS ¡SE MUEREN DE ENVIDIA!

Me sucedió que, al comentar en alguna reunión que estaba escribiendo mails o leyendo artículos de actualidad por Internet, comenzaron a interesarse mis amigas en aprender a usar la computadora que tenían en casa, pero no le prestaban atención. ¡Y ni hablar de nuestros maridos! Con tal de contradecirnos son capaces de sentarse y aprender. ¡Todo sirve para motivar!

Finalmente intentemos, en lo posible, de estar con una sonrisa y -por qué no- probar con una carcajada bien sonora, ¡aporta mucha energía! Un saludo a los lectores de Aprender Salud, Nona Maggi.

¿CÓMO EMPEZAR A UTILIZAR LA PC?

Lo invitamos a buscar estas notas publicadas sobre el ABC para comenzar a utilizar la computadora.

- > Paso Cero, perdiendo el miedo a la PC (AS número 16, pág. 54).
- > Paso Uno, aprendiendo a navegar por Internet (AS número 16, pág. 54).
- > Tengo una computadora a mano y no la uso, ¿cómo empezar? (AS número 18, pág. 18).



PARTICIPANDO EN SALUD



HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

20% de descuento
en asistencia al viajero internacional

**europ
assistance**
tu vida más fácil

50
Años en
el mundo

Asistencia Médica
las 24 hs.

Asistencia Legal
cualquiera sea el motivo

Concierge
alrededor de todo el mundo

Traslados Aéreos
sanitarios

Travel Cancellations

Recupero de equipajes
en todos los continentes

50 años
de liderazgo mundial

208
países cubiertos

300 millones
de clientes actualmente cubiertos en el mundo

**Disfrutá de tu viaje...
del resto nos ocupamos nosotros**

Europ Assistance, creador del Servicio de Asistencia al Viajero en el año 1963



Comuníquese con nosotros

011 4814-9055



Horario de atención:

Lunes a Viernes de 8 a 20 hs.

Sábados de 10 a 14 hs.

Ahora aceptamos todos los medios de pago



Asóciase al Plan de Salud del Hospital Italiano, adhiera sus cuotas al Débito Automático con Visa y obtenga 10% de descuento los primeros 3 meses. (*)

Acérquese a una de las 24 sucursales del Hospital Italiano, llamando al 4959-0200 y solicite más información.

Si usted ya es socio del Plan de Salud del Hospital Italiano, gestione su cuota a través del Servicio de Pagos Visa o adhiriéndola. Llamando al 4379-7700 o ingresando en Visa Home Socios:

(*) PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 20/12/12 AL 20/12/13, SOLO PARA COBERTURAS CONTRATADAS DE LA CUOTA DEL PLAN DE SALUD DEL HOSPITAL ITALIANO AL DÉBITO AUTOMÁTICO CON TARJETA VISA. EL DESCUENTO APLICARÁ SOBRE LAS PRIMERAS 3 CUOTAS DE CADA COBERTURA. ADHESIÓN AL DÉBITO AUTOMÁTICO. NO ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES. CONOZCA MÁS EN VISITA. SOCIEDAD ITALIANA DE BENEFICENCIA EN BUENOS AIRES, GASCÓN 450 - C.A.B.A. - CUIT 30-0717171-0