

AprenderSalud

REVISTA DEL HOSPITAL ITALIANO PARA LA COMUNIDAD

**“Soy un
apasionado
del fútbol y
todavía sigo
aprendiendo”**



Con **Enrique
Macaya Márquez,**
rumbo a su
15to. Mundial



 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

AÑO Nº 7 | JUNIO 2014
Nº 25. COLECCIONABLE
www.hospitalitaliano.org.ar



Asóciese 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 o contáctese con un promotor llamando al 4959-0200 y solicite más información.

Si usted ya es socio del Plan de Salud del Hospital Italiano, gane comodidad pagando su cuota a través del Servicio de Pagos Visa o adhiriéndose al débito automático llamando al 4379-7700 o ingresando en Visa Home Socios: www.visa.com.ar

VISA
Nº1 en el Mundo

(*) PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 20/12/12 AL 20/12/13. SOLO PARA COBERTURAS CONTRATADAS DURANTE EL PERÍODO DE VIGENCIA DE LA PROMOCIÓN, QUE ADHIERAN EL PAGO TOTAL DE LA CUOTA DEL PLAN DE SALUD DEL HOSPITAL ITALIANO AL DÉBITO AUTOMÁTICO CON TARJETA DE CRÉDITO VISA, EN CUALQUIERA DE LOS CENTROS DE ATENCIÓN DEL HOSPITAL ITALIANO. EL DESCUENTO APLICARÁ SOBRE LAS PRIMERAS 3 CUOTAS DE CADA COBERTURA ADHERIDA QUE INGRESE EN EL RESUMEN DE CUENTA CON POSTERIORIDAD A LA ADHESIÓN AL DÉBITO AUTOMÁTICO. NO ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES. CONOZCA EL DOMICILIO DE LOS CENTROS DE ATENCIÓN EN WWW.HOSPITALITALIANO.ORG.AR. SOCIEDAD ITALIANA DE BENEFICENCIA EN BUENOS AIRES. GASCÓN 450 - C.A.B.A. - CUIT 30-54586767-9.

Hay acontecimientos que marcan la agenda, por fuera de la semana, por fuera del calendario. Es el caso de los mundiales de fútbol, que establecen una marca en el tiempo cada cuatro años.

En números anteriores, en diversas notas, reflexionamos sobre nuestra agenda, en el cuidado de la salud.

Avanzando la analogía, la usamos para repensar en cómo jugamos, cómo conformamos un equipo sólido, con los profesionales de la salud, con la familia. De modo de participar con un juego bonito, realizar goles, mejorar el esquema defensivo utilizando todos los avances, alejarnos de la soledad de un arco indefenso...

A propósito, cuando hablamos de salud, muchas veces nos suelen pedir cambios, modificar nuestro "estilo de vida". ¿Qué se nos pide, cambiar un poco nuestro juego, respetando nuestro "estilo"? ¿O cambiar "radicalmente" al jugador, cambiar la cancha, cambiar de deporte?

A veces, lo que nos permite seguir jugando, sin perder nuestra propia identidad, es cambiar solamente la táctica, o la posición en la cancha; otras veces regular el esfuerzo. Y con vistas a un "nuevo partido", mejorar la cohesión del equipo...

En medio del campeonato, cuidar el proceso, la tranquilidad de que jugamos lo mejor posible, la alegría de un buen resultado.

Quizás en la salud también.

Aprender Salud, Junio 2014



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE 1º

Ing. Juan Mosca

VICEPRESIDENTE 2º

Sr. Roberto Baccanelli

DIRECTOR MÉDICO

Dr. Atilio Miguez

DIRECTOR DE GESTIÓN

Ing. Horacio Guevara

VICEDIRECTOR MÉDICO PLANEAMIENTO ESTRATÉGICO

Dr. Fernán González Bernaldo de Quirós

VICEDIRECTOR MÉDICO GESTIÓN OPERATIVA

Dr. Juan Carlos Tejenzo

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 Véntriglia, Dra. Daniela Epstein

REDACCIÓN Y EDICIÓN

Lic. Federico Somoza, Prof. Liliana Guani

MARKETING Y COMERCIALIZACIÓN

Dr. Adnan Perussich, Verónica Maciel

ARTE-DISEÑO Y PRODUCCIÓN GRÁFICA

Voz & Imagen

AprenderSalud | Año 7 | Número 25

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



MACAYA MÁRQUEZ



VIAJANDO SEGUROS AL MUNDIAL



ME TOMO 5 MINUTOS



BAJAR DE PESO, EN FAMILIA



20

SABORES LATINOAMERICANOS



LO BUSCO EN LA WEB Y TE DIGO



¿CUÁNTO AZÚCAR TIENEN LAS GASEOSAS QUE CONSUMIMOS?



Y COMO SIEMPRE:

RECETAS 38

RÁPIDAS, RICAS Y SANAS

APRENDER SALUD ... 26
EN MOVIMIENTO

NOVEDADES INSTITUCIONALES ... 30

LECTORES52
PARTICIPANDO EN SALUD



STRETCHING, MUCHO MÁS QUE ELONGACIÓN



¿QUIÉN CUIDA A LOS QUE CUIDAN?



> Enrique Macaya Márquez

Roberto Maure es miembro de la comunidad del Hospital y nos suele hacer sus aportes con calidez, buscando mejorar esta publicación. Y en esta ocasión nos contactó con su amigo personal, Enrique Macaya Márquez, de cara a batir un récord de permanencia cuando asista al Mundial de Brasil.

¿CÓMO FUERON SUS INICIOS EN EL OFICIO DE PERIODISTA?

Mi padre trabajaba en el diario El Mundo, que pertenecía a la editorial Haynes. Ellos eran dueños de Radio El Mundo y de revistas muy conocidas como Caras y Caretas, Mundo Deportivo, Mundo Infantil, El Hogar, etc. Entré en la radio como administrativo cuando tenía 15 años, en mi casa ya se había decidido que estudiara y trabajara, así que comencé a cursar el secundario de noche. Por una cuestión de afinidad conocí al equipo de Fioravanti -que era el mejor relator en ese momento- y, luego de tres años, comencé en una audición leyendo formaciones de equipos, yendo a la cancha. En 1974 me decidí a continuar exclusivamente con el fútbol.

¿CUÁLES FUERON SUS REFERENTES?

Yo no tengo referentes muy concretos, esa era la época de Enzo Ardigó, que tenía una voz extraordinaria, buen ritmo y sobre todo muy buen manejo del idioma. Los periodistas hablaban muy bien, estaban muy bien formados en ese aspecto. Después trabajaba con el genio Ortega Moreno en Radio Libertad y con él hice mi primer Mundial, Suecia 58', para Radio Belgrano.

DESPUÉS DE TANTOS AÑOS ¿CÓMO LOGRA SOSTENER EL DESAFÍO DE PERMANECER?

Porque me gusta, yo soy un apasionado de esto. Y sigo aprendiendo, sigo leyendo. Porque parece muy sencillo -por eso todo el mundo opina- pero no es ni tan fácil ni tan sencillo. Uno no debe tomar todo, tiene que desmenuzar y analizar cada una

“SOY UN APASIONADO DEL FÚTBOL Y TODAVÍA SIGO APRENDIENDO”

de las cosas, buscando fuentes de información y de formación. Hay que desconfiar en el buen sentido, yo sigo leyendo bastante para encontrar nuevas herramientas. Y más que la información -que la tienen todos- me interesa lo conceptual.

SOBRE LA PASIÓN LEÍMOS QUE USTED, POR OTRO LADO, TUVO QUE DESPEGARSE COMO FANÁTICO PARA PODER TRABAJAR...

Correcto, tuve que apartarme de la pasión partidaria, del hincha, en función de la pasión por el juego. Yo fui resignando porque vos necesitás ser neutral, buscando la objetividad en la medida en que se pueda lograr. Y yo creo que es una obligación desapasionarse para hacer un análisis, acá no se trata de, si pierde la selección, se rompe el carnet o, si gana, a la Casa Rosada. Para un periodista no debe ser eso. Ahora, esto te obliga a sacrificar la otra cara de la pasión, que es la pasión partidaria, el hinchismo de festejar o penar porque te vaya mal, que es una forma de vivir.

¿SE VALORA EL PROCESO EN EL FÚTBOL O SÓLO VALE GANAR?

Acá sólo vale ganar, se valora el éxito y, en cierta medida, el éxito siempre tiene que sostenerse de algo. Generalmente, los que hacen las cosas bien tienen más chances de que les vaya mejor. La exigencia del resultado es cruel, no se valora mucho el proceso, quizás te lo puedan decir al oído... Tenemos una cultura resultadista y eso le llega a los chicos, donde sólo sirve el que gana. Es importante intentar cambiarlo aunque por televisión se les vende el resultado, todos quieren ganar siempre como Messi, por eso quieren ser él. Y lamentablemente es así, también, porque no hay políticos que no quieran servirse del deporte -del color o ideología



que quieras- esto invade el juego. Uno quiere ganar porque sino no hay competencia, pero hay que conocer los límites de cada uno para evitar la frustración, la lesión. Ahí hay lugar para la diversión, es difícil, pero es así, es la vida misma.

¿Y A NIVEL PERSONAL, HACIENDO UNA ANALOGÍA CON LA SALUD, QUÉ VALOR TIENE CUIDAR EL PROCESO?

Si uno mantiene cierto cuidado en lo personal, va a estar bien en lo profesional, es así. Si bien hay cosas que uno separa, lo personal y lo profesional también van juntos. Si yo cuido a mi persona, estoy cuidando al periodista. Y el periodista me dio muchas posibilidades, conocer el mundo, hacer lo que me gusta.

> Ya soy número uno en el mundo, no hay periodistas en actividad que hayan cubierto tantos mundiales seguidos. ¡Igual no dice nada, es sólo un número!

CONTINÚA...

UN SELLO PROPIO EN UN PAÍS DONDE TODOS OPINAN

¿Y CON SU MÉDICO? ÉL ES QUIEN COMENTA LOS PARTIDOS DE SU SALUD ¿CÓMO TOMA SUS COMENTARIOS?

¡Son sentencias! (risas). Las del médico son así, no se discuten, no se opina como en el fútbol. A mí, particularmente, no me cuesta cumplir, quizás no tengo excesos pero yo el vaso de vino me lo tomo... Depende de la conducta de cada uno. Quizás es porque soy inteligente o porque soy temeroso y prefiero cumplir, quizás es un temor inteligente (risas).

¿LE COSTÓ DEJAR DE JUGAR AL FÚTBOL, POR EJEMPLO?

Si, pero se aprende, yo sé que no estoy para soportar una fractura, que puede ser muy grave a esta edad. Pero es natural, empecé a caminar, hacer cosas más tranquilas, menos traumáticas. Porque el fútbol, hay que decirlo, es muy peligroso. Hay que saberlo jugar, ser cuidadoso más allá de la pasión, incluso tengo a mi hijo que está en el tema (N. de la R.: Gabriel Macaya es preparador físico). El fútbol profesional, de pronto, puede hacer más daño que darte beneficios desde lo físico.

NO ES CASUALIDAD, ENTONCES, ESTA CONDUCTA PROFESIONAL Y PERSONAL QUE TIENE...

Son inseparables, también puede ser que uno cometa algún error o exceso por privilegiar el trabajo. Ir a un Mundial es muy lindo pero implica un gran esfuerzo: en Sudáfrica trabajábamos en horarios que iban en contra de nuestra salud, con bajas temperaturas, por ejemplo. Pero si querés evitar eso tenés que dedicarte a otra cosa, ino podés cambiar los husos horarios! (risas).



> *Uno debe encontrar los elementos para hacer un análisis y una crítica basados en el conocimiento. Eso y ser respetuoso creo que redondea lo que significa cerrar el círculo de nuestro trabajo.*

¿CÓMO CONSIGUIÓ UNA IMPRONTA, UN ESTILO, EN LOS COMENTARIOS?

Recién comenzaba a transmitirse el fútbol, no había muchos modelos a copiar. Casi que tuve que inventarlo al comentario. Pensaba: ¿cómo se comenta?, ¿para qué, para quiénes? ¿qué es lo que ven o lo que no ven? Antes estaba mucho más aferrado a una técnica, ahora es más informal, el espectador agradece que le relaten por televisión como si fuera por radio, con los mismos tonos, velocidad, que le cuenten lo que está viendo, icasi increíble! Yo considero importante que el comentario aporte una mirada de conjunto, un análisis fundamentado. Hay cosas que son innecesarias "que por derecha, que por izquierda...", es lo que uno está viendo, incluso los televidentes ven mejor que uno! (risas).

HAY UN ESTILO PARTICULAR EN SU MODO DE ENTREVISTAR QUE ES EL RESPETO AL DEPORTISTA, SIEMPRE LOS TRATA DE USTED, ¿ESO ES DELIBERADO, LE SALIÓ ASÍ?

Sí, es deliberado porque yo sé como piensan los jugadores, por ejemplo, que estás obligado a hablar por la relación que tengas: "¿cómo decís que jugué mal si ayer estábamos hablando fenómeno?" No lo pueden entender. Yo no quería tener ningún compromiso y elegí hacer lo que corresponde: tratarlos con respeto pero, sobre todo, tener conocimiento de lo que uno dice y saber fundamentar. Porque, sino, uno está atentando contra los intereses, contra el amor propio. Y esa especie de neutralidad objetiva muy técnica es lo que me brinda el reconocimiento de los mismos jugadores, con quienes no tengo que tener confianza. Tampoco se puede hacer una crítica porque sí, caprichosa o vehemente para ubicar al periodista por sobre el protagonista.



“ARGENTINA VA A NECESITAR EQUILIBRIO EN BRASIL 2014”

Macaya y su análisis en la previa del Mundial que comienza este mes.

Es muy difícil presagiar qué va a suceder porque uno no sabe como estarán los jugadores al momento de jugar. Pero, más allá de eso, Argentina todavía está apurando los últimos tramos de su preparación en la búsqueda de respuestas positivas en el trabajo defensivo del equipo. Parece medio descompensado, muy rico arriba y casi pobre abajo. Necesariamente va a necesitar un equilibrio ya que, más allá de que el grupo que le tocó a la Argentina es netamente favorable, no deja de ser un Mundial, se juega contra los mejores. Y además, los mejores de esos países aparentemente débiles también juegan en Europa con los mejores del mundo. Va a ser importante no equivocarse porque un error se paga carísimo en un Mundial, no subestimar y estar informado. Yo creo que este cuerpo técnico trabaja bien pero los resultados que ha obtenido en el juego aún no reflejan eso. A diferencia del Mundial pasado, donde la presencia de Diego Maradona podía ser un gran estímulo para algunos jugadores, este cuerpo técnico tiene el orden y la disciplina que le imprime la figura de Alejandro Sabella.

VIAJANDO SEGUROS AL MUNDIAL DE BRASIL



CIENCIA Y VIDA COTIDIANA

Está por llegar el momento de viajar...Preparamos nuestro gorro, bandera, vincha...Y lo que necesitamos de estas recomendaciones de prevención que nos acerca el Hospital, para disfrutar de nuestra estadía en el Mundial.

Este año vemos cercana la posibilidad de concurrir al Mundial de fútbol, dado que se lleva a cabo en Brasil. Es probable, entonces, que ya tenga su pasaje, entradas o el auto listo para seguir a la selección argentina en este desafío. En esta nota, algunas breves recomendaciones para que la pase bien, más allá de los resultados deportivos...

>> Vacunas de importancia

FIEBRE AMARILLA.

La selección argentina jugará la primera fase del Mundial en Río de Janeiro, Belo Horizonte y Porto Alegre, ciudades que no presentan riesgo de fiebre amarilla, aunque sí las áreas selváticas o de forestación cercanas a estas ciudades.

¿Quiénes deben vacunarse? Quienes viajen por tierra atravesando el oeste de los estados de Paraná, Santa Catarina y San Pablo y el sudoeste y centro de Río Grande do Sul. No requieren vacunación quienes viajen por rutas costeras o por vía aérea y permanezcan exclusivamente en zonas urbanas. No está indicada en menores de 9 meses y está contraindicada en embarazadas, personas con problemas de inmunidad (HIV, cáncer, corticoides, etc.), reacciones alérgicas al huevo o a sus derivados.

> Si requiere vacunación o presenta dudas consulte a su médico de cabecera o a Medicina del Viajero llamando a la Central de Turnos (4959-0200) o por mail a medicina.viajero@hospitalitaliano.org.ar

SARAMPIÓN.

La recomendación es estar protegido contra el sarampión. Para ello habrán de vacunarse por lo menos 10 días antes de viajar con la vacuna "doble" o "triple".


¿Quiénes deben vacunarse? Los niños de entre 12 meses y 4 años inclusive si no pueden acreditar una dosis de vacuna triple viral y las personas de entre 5 y 50 años que no hayan padecido sarampión. No es necesario para embarazadas, niños menores de nueve meses y mayores de 50 años.

> Si tiene que vacunarse contra el sarampión y contra la fiebre amarilla se recomienda hacerlo el mismo día.

> Ante la aparición de fiebre, diarrea, erupciones, u otros síntomas durante o después del viaje, consulte precozmente al médico.

Para que la pase bien, más allá de los resultados deportivos, le recordamos:

 > Lleve la medicación que toma regularmente y las recetas de los medicamentos con el nombre de las drogas originales.

 > El agua y los alimentos. Para prevenir la frecuente diarrea del viajero procure beber agua mineral, bebidas embotelladas y en caso de preparar mate o cocinar, déjela hervir. Lave frutas y verduras con agua segura y evite consumir alimentos que se vendan en la calle. Los supermercados son los sitios recomendados para adquirir lácteos, pescados y carnes.

 > Utilice repelentes.

 > Póngase la "camisinha" (preservativo) en todos los tipos de contactos sexuales.

>> Nota basada en las recomendaciones provistas por la Sección Epidemiología y la Sección Medicina del Viajero.



¿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.

¡Suscribase por mail! Envíe los datos del formulario a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar o llame al 4959-0200 interno 9325

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.

¿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.

Deseo suscribirme a Aprender Salud	<input type="checkbox"/>	Costo: \$60 por un año.
Deseo suscribir a un amigo/institución	<input type="checkbox"/>	
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."

SUSCRIPCIÓN

Horai | Residencia para Mayores

- Equipamiento última generación • Habitaciones con baño privado
- TV Plasma y videocable • Gimnasio - SPA - S.U.M
- Cine - Biblioteca - Jardín • Cámaras de seguridad
- Refrigeración - Calefacción



Resort con asistencia permanente y eventual
Confort, estilo y excelencia

- Programas recreativos - Talleres - Salidas • Kinesiología - Actividad Física
- Terapia Ocupacional • Rehabilitación Psíquica



- Plan nutricional • Cocina gourmet

Muñiz 341 / 45 [C1212AAF] C.A.B.A.
Teléfono: 2059-7777 / 2059-5793 • Celular:15-3292-2841

www.horai.com.ar • info@horai.com.ar



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 • WiFi
- Caja de seguridad • AA frío/calor - LCD 32"

UBICACIÓN

Nos encontramos frente al HOSPITAL ITALIANO,
a cuadras 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

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

STRETCHING:

MUCHO MÁS QUE ELONGACIÓN



Nota basada en los conceptos provistos por las Lic. Cecilia Fernández Bernard, Natalia Lauletta y el Prof. Lucas Vuoso.

“La palabra stretching significa estiramiento muscular y abarca, desde el desarrollo específico del estiramiento hasta una mirada más holística, general, que incluye a todo el cuerpo, los sentidos, la percepción. Las clases que realizamos están más cercanas a esto último, es mucho más que elongación”, comienzan señalando los profesores.

>> PARTIR DE LA PERCEPCIÓN Y EL REGISTRO DEL CUERPO.

Es pausado, lento, con una mayor conciencia corporal, busca conectarse con el propio cuerpo. Es un complemento para quienes realizan deportes y también una alternativa para las personas que buscan algo más tranquilo: hacer actividad física no es sinónimo de correr.

>> VOLVER A ESTAR MEJOR, LA REEDUCACIÓN POSTURAL.

Los músculos, después de una fase de contracción, necesitan una fase de relajación. Esto otorga flexibilidad y evita dolores o lesiones. A veces, por falta de flexibilidad, uno realiza movimientos compensatorios o incorrectos, que -con el tiempo- hacen que las articulaciones vayan perdiendo rango de movilidad. Por ejemplo, un dolor en el hombro puede hacer que uno deje de estirarlo y, para alcanzar un objeto, compense con un movimiento de columna. Y tomar conciencia del movimiento mal realizado es el primer paso para corregirlo.

> Entrevistamos a los profesores que dan clases en Parques y Sedes para conocer mejor esta disciplina, que se presenta como buena opción para quienes buscan un ejercicio tranquilo. Y también para los que buscan aliviar los dolores que pueden aparecer con el paso de los años.

>> LAS CLASES SE ORIENTAN SEGÚN LAS NECESIDADES DE CADA UNO.

Se intenta mejorar las contracturas de quienes pasan mucho tiempo sentados en el trabajo frente a la PC (la posición de ataque). También trae mucho alivio a los dolores de hombros, de columna, molestias lumbares o de rodilla. O como prevención, para que no suceda el camino inverso y, por movimientos mal realizados, se genere una lesión. Por otro lado, con los adultos se busca mejorar y aliviar mucho esas molestias a las que uno, con los años, se acostumbra. Y en otros casos, simplemente poder volver a atarse las zapatillas.

>> LA SENSACIÓN DEL PROPIO CUERPO.

Cuando uno comienza la actividad física suelen aparecer sensaciones que, a veces, podemos identificar como dolores. Y realizar un movimiento correcto, en ocasiones, causa dolor, más si uno lo venía realizando mal durante mucho tiempo. “En el transcurso de las clases suele suceder que nos digan ‘ya se me empezó a pasar ese dolor que tenía cuando vine’. Y nosotros no hacemos magia, es simplemente darle movilidad a la zona y aflojar ese músculo contraído con movimientos sencillos.”

EL TRABAJO EN EL EQUIPO DE SALUD.

Después de un golpe o una cirugía, primero el paciente lleva a cabo la rehabilitación con los médicos y kinesiólogos. Y en una segunda etapa, cuando -ya sanotoma su vida cotidiana, trabajamos los profesores para que ese “regreso” a la actividad física diaria no arrastre vicios posturales producto del dolor o la limitación.



Las clases en Parques y Sedes

Como todas las propuestas que desarrolla el Hospital, se busca primero un acercamiento seguro y ameno a la posibilidad de realizar actividad física según las posibilidades y necesidades de cada uno. También forman parte del Programa para bajar de peso, como una herramienta para que los pacientes tengan un registro de su propio cuerpo.

> En San Isidro se dictan clases abiertas los martes a las 9.30 hs. El Punto de Encuentro es Dardo Rocha e Italia (Hipódromo).

> En las Sedes para quienes participan del Programa para bajar de peso del Hospital.

> “Hay quienes aprenden a sentir sus costillas a través de diferentes ejercicios de respiración o descubren sus omóplatos, es emocionante para muchos.”

El stretching en tres conceptos

1

Es una aproximación cuidadosa, paulatina y progresiva hacia las sensaciones del cuerpo.

2

Se adapta a las necesidades, se personaliza a los objetivos y limitaciones de cada uno. Por ejemplo, quien tenga un problema de rodilla o de hombro hará un ejercicio específico buscando que sea posible para quien lo realiza.

3

¿Qué recorrido tiene una clase? Por ejemplo, se trabaja sobre la cadena anterior, la lateral o la posterior, alternando el estiramiento de diferentes músculos. Si es posible, se utiliza música tranquila para acompañar. También es una actividad complementaria para otras, como quienes entrenan o practican deportes.

> El stretching incluye ejercicios de postura, de columna y de favorecimiento del equilibrio.



ME TOMO 5 MINUTOS...

>> Para elongar los músculos del cuello

En esta sección compartimos algunos movimientos sencillos de elongación pensados especialmente para aliviar tensiones diarias.

.....

Algunos conceptos de importancia a tener en cuenta antes de comenzar:

> Para elongar correctamente los movimientos deben ser lentos, suaves y sostenidos. Acompañar con la respiración, exhalar (largar el aire) cuando se realiza el estiramiento.

> Es importante mantener siempre una buena alineación corporal: hombros a la misma altura, e intentar no aumentar las curvaturas cervical y lumbar.

En los próximos números continuaremos con más ejercicios de elongación.

Envíenos sus comentarios y sugerencias sobre el tema a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar



Deje caer la cabeza hacia un lado y hacia el otro.



Deje caer la cabeza hacia un lado y tómesela con la mano la cabeza arriba de la oreja y estire la piel como si fuese plastilina. Recuerde: no comprima, ni apriete, ni haga fuerza, se trata de estirar y alargar los músculos. Repita hacia el otro lado.

Repita el movimiento anterior pero dirigiendo el mentón hacia la axila y tomando la cabeza desde un poco más atrás. Hacerlo primero para un lado y luego para el otro.

ACCIONES PARA ESTAR MEJOR



my Apart

suites for rent

Descuentos especiales a socios de Plan de Salud

DEPARTAMENTOS EQUIPADOS PARA ALQUILER TEMPORARIO

A 1 CUADRA DEL HOSPITAL ITALIANO

Amplios monoambientes totalmente equipados para su confort. Todas las habitaciones están equipadas con:

- Cocina • Vajilla completa • Heladera • Microondas • Twin bed (cama simple) o King Size (cama doble/matrimonial)
- Mesa comedor • Internet Wi-Fi • Aire acondicionado frío/calor con control individual • TV digital por cable • Led de 32"
- Teléfono (llamadas locales gratuitas) • Baño completo • Servicio de mucama diario* / semanal • Ropa de cama y toallones • Cocheras*

Sarmiento 4228 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Tel: (54 11) 4864.1376 - info@myapart.com.ar - www.myapart.com.ar

Myapartsuites

* Costo Adicional

Rayuela

Juguetería Didáctica

- PROMOCIÓN PARA LOS AFILIADOS DEL ITALIANO -

Descuentos:

10% por compras de hasta \$400

15% por compras entre \$400 y \$850

20% por compras mayores de \$850

Importante: Estas promociones no tienen validez con las ofertas en efectivo, ni con los productos Zippy Toys, Rondi, Love, Avent y Chico.



SILLITA DE COMER

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

CIUDAD RAYUELA



EPOC

cuando los pulmones se enferman lentamente

Los pulmones son órganos que cuentan con una gran reserva funcional. El hábito de fumar y la exposición a otros tóxicos, los va deteriorando lentamente. Y, con el paso del tiempo, pueden ver afectado su funcionamiento y ocasionar una enfermedad crónica obstructiva conocida como EPOC.

Casi de forma imperceptible, los pulmones acumulan daño con hábitos como el fumar o estar expuestos de forma habitual a humos tóxicos (el cigarrillo de otros), ambientes laborales de riesgo (en los cuales la inhalación de partículas es elevada), etc. También, factores genéticos y hereditarios juegan un rol importante, ya que no todos los individuos expuestos a los mismos tóxicos desarrollan la enfermedad.

Es notorio que los pulmones se enferman "silenciosamente", es decir que van reduciendo su capacidad con el pasar de los años, muy de a poco, sin que uno lo advierta. Esto es así ya que el organismo tiene una gran capacidad de reserva ante los efectos dañinos del humo sin que esto ocasione síntomas visibles.

Haciendo una analogía, se puede afirmar que somos ricos y vamos gastando, cigarrillo a cigarrillo, un poco de nuestra fortuna. Y recién después de 10, 20 -o quizás 30 años- de ir gastando de a monedas, llega un momento en que "la plata no alcanza más". Esto también puede ayudar a entender el complejo pasaje de la salud a la enfermedad: ¿estaba sano y ahora, de repente, no lo estoy?

EL PROCESO SILENCIOSO.

No podemos medir progresivamente, por ejemplo, la cantidad de nicotina que se acumula en el organismo. Solamente, después de unos años de repetida acumulación, inflamación y cambios de los tejidos, se

pueden producir alteraciones en las pruebas funcionales del pulmón que sí se detectan por estudios como la espirometría.

CONOCER EL ESTADO DE LOS PULMONES AYUDA.

La EPOC se puede ir desarrollando con el tiempo y de forma imperceptible pero la falta de aire, tos y/o producción de moco que persisten, son signos y síntomas comunes de esta y pueden indicar la necesidad de visitar a su médico que evaluará si hace falta efectuar estudios.

LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA O EPOC.

Suele presentarse después de los 50 años de edad y se caracteriza por síntomas como tos y expectoración crónica (bronquitis crónica), falta de aire (disnea) a esfuerzos cada vez menores y exacerbaciones con episodios de empeoramiento que varían en frecuencia según los pacientes.

¿SE PUEDE CURAR LA EPOC?

Mientras los síntomas pueden variar con los años, la enfermedad es de por vida ya que el daño es progresivo. Sin embargo, es posible frenar el deterioro de los pulmones.

Las personas con EPOC tienen que dejar de fumar, esta es la mejor manera de reducir el daño pulmonar. Además, tomar la medicación y hacer la rehabilitación pulmonar mejora los síntomas como la fatiga y la falta de aire.

> *Basada en los conceptos provistos por la Dra. Graciela Svetliza y supervisada por el Dr. Juan Arturo Precerutti, Sección Neumonología, Servicio de Clínica Médica.*

> **Dado que los síntomas de EPOC se presentan lentamente, es posible que algunas personas no sepan que están enfermas.**

DEJAR DE FUMAR: del usted debería al hagamos juntos.

El Hospital, desde hace 14 años, cuenta con un Programa de Control de Tabaco, GRANTAHÍ. Allí, un equipo experimentado de profesionales colabora con los médicos en el diseño de estrategias para dejar de fumar, acompañando a quienes encaren este desafío. Si desea recibir información, mencione el tema en su próxima consulta o contáctese directamente con los consultorios de cesación tabáquica al 4959-0200 interno 5320, escriba a nofumar@hospitalitaliano.org.ar o ingrese a www.hospitalitaliano.org.ar/grantahi

3

CONCEPTOS SOBRE LA EPOC

Hay dos formas principales de EPOC, la bronquitis crónica, que implica una tos prolongada con moco y el enfisema, que produce daño de las paredes de los sacos aéreos (alvéolos) del pulmón. La mayoría de las personas con EPOC tienen una combinación de ambas afecciones.

Caminar, aumentando de a poco las distancias o hacer actividad física, ayuda a mejorar los síntomas. También colabora: tratar de no hablar cuando camina, estar en peso, evitar el aire muy frío y asegurarse de que nadie fume en la casa.

La medicación que se prescribe habitualmente es para ensanchar y desinflamar la vía aérea (broncodilatadores y corticoides inhalados) y antibióticos para tratar las infecciones. En casos severos, la enfermedad puede causar descenso de los niveles de oxígeno en la sangre. Si esto ocurre, puede ser necesario oxígeno suplementario.

En primera persona

BAJAR DE PESO, EN FAMILIA

Compartimos, a través del relato de una madre que transitó la experiencia, la novedosa propuesta que desarrolla el Hospital para lograr el descenso de peso en los chicos.

En la revista anterior (AS número 23, pág. 32) recorrimos, a través de testimonios de pacientes y coordinadores, los aspectos principales del programa de descenso de peso que el Plan de Salud ofrece a sus afiliados. ¿Pero qué sucede en las familias cuando algún menor tiene problemas de peso? Ante este desafío, la respuesta del programa es un método que aborda el tema en conjunto. En esta nota, una familia nos cuenta su experiencia, buscando motivar a quienes estén atravesando una situación similar.

a la práctica, manejarlo. Por ejemplo en el colegio, la gran oferta del quiosco le jugaba en contra.

> Nos propusieron trabajar el tema todos juntos, en familia

Lo novedoso es que los cinco participamos, juntos, del proceso y escuchamos la problemática de los demás. En mi caso, me di cuenta de que yo luchaba sola pero, para mi marido, ser gordito no era algo importante y no se privaba de comer lo que le gustaba aunque mi hija tuviera que comer otra cosa.

> Igualmente al principio costó.

Y eso lo notamos en los encuentros con otras familias, que nos sirvieron para analizar también nuestra propia situación, algo que es muy difícil de hacer solo. Uno piensa que hace todo bien. Pero cuando lo ves en el otro, eso te ayuda y es más fácil lograr identificarse. A todos nos pasaba.

> Llegamos después de varios intentos

Somos una familia con tres hijas y la mayor, que tiene 13 años, siempre tuvo problemas de sobrepeso. Y con la llegada de la adolescencia se hicieron más notorios. Desde chica la seguimos con su pediatra, también con nutricionistas, incluso con una psicóloga, pero no funcionaron porque ella me decía que sabía lo que había que hacer pero le costaba llevarlo

Para contactarse

El Programa, dirigido a los chicos, para el descenso de peso en familia consta de un encuentro inicial sin costo. Luego se incorporan a los grupos multifamiliares del tratamiento con una frecuencia quincenal y encuentros de actividad física para toda la familia en parques cada sábado. Los afiliados abonan un coseguro. Informes e inscripción: **Tel: 48613375 ó 1563528825**

> En el Programa fuimos acompañados por muchos profesionales.

Aprendimos de las nutricionistas, los profesores de educación física y también con los médicos y psicólogos sociales. La dinámica de encuentros era quincenal y cada sábado nos encontrábamos en un parque -toda la familia- para realizar actividad física juntos.

> Las compras, un aspecto clave.

Sin dudas, a nosotros como padres, nos sirvió para cambiar la forma de hacer las compras. Al estar todo el día fuera de casa por mi trabajo, siempre cenábamos las mismas comidas, faltaba variedad y tiempo para cocinar. Este proceso sirvió para planificar y organizarnos mejor a diario con una oferta más amplia de alimentos.

> La escuela

Mi hija empezó a llevarse viandas a la escuela para no comer en el comedor y eso al principio me complicó la vida, era un problema. Pero, de a poco, le encontró la vuelta.

> Reformular recetas, aprender otras.

Además aprendimos muchas recetas nuevas. Mi marido siempre cocinaba tipo canal de cheff y cambiamos la intensidad de los ingredientes, mi hija se enganchó con cocinar, ahora es una actividad compartida.

>>
A mi hija le ayudó mucho entender que, para adelgazar, dejar de comer es peor. Entendió que no comer le alteraba su humor, su estado anímico, su inteligencia.

Por mail escriba a prosahi@hospitalitaliano.org.ar. El Programa es abierto a la comunidad y funciona en las sedes de Sarmiento y San Justo.

> Junto al Club de Lectores elaboramos este viaje con anécdotas y preparaciones para ampliar nuestro recetario incorporando ingredientes de este continente.

- SABORES - LATINOAMERICANOS



- MÉXICO -

“En un viaje por ese país conocí muchas de sus sabrosas preparaciones. Los tacos son un clásico que puede adaptarse a los gustos o a lo que uno tenga en la heladera. Lo único que se necesita son las tortillas de maíz, que se consiguen en el súper”, nos cuenta Leandro.

LOS CLÁSICOS TACOS

En una sartén colocar: un hilo de aceite, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde cortados en juliana y llevar a fuego medio durante 3 minutos o hasta que se ablanden. En ese momento, agregar 500 grs. de carne cortada en tiritas delgadas y cocinar durante otros 3 minutos. Una vez que la carne esté cocida, añadir 1 cucharadita de ají molido, 1 cucharadita de orégano, salsa picante para tacos (si le gusta) y ¼ de taza de agua. Continuar cocinando a fuego medio, con cuchara de madera y sin dejar de revolver, hasta que la preparación se espese, en unos 7 a 10 minutos. Para servirlos, colocar un poco de la mezcla en la base de cada tortita de taco, que debe estar caliente (entibiar al horno o en una plancha) y añadir lechuga y tomate. **Sugerencia.** Salen muy ricos cambiando la carne por pollo o camarones. También se pueden hacer vegetarianos.

- BRASIL -

“En Brasil los porotos negros son tradicionales y se utilizan en muchas preparaciones, la más conocida es la feijoada. Yo preparo una rica sopa con estos porotitos negros”, nos cuenta Neide, quien desde hace mucho vive mitad del año en Brasil y mitad en Buenos Aires: “por eso no perdí mi acento ni mis costumbres”.

SOPA “MÍA”

Poner en remojo durante 8 horas 200 grs. de porotos negros lavados. Luego cocinarlos en el agua de remojo hasta que se ablanden, apagar y reservar. La cantidad de agua del remojo debe ser 3 veces la de las legumbres (por una taza de porotos van 3 de agua). En una cacerola colocar 1 cebolla grande picada y la parte blanca de dos puerros picados, un hilo de aceite y llevar al fuego bajo hasta que se vean transparentes. Medir el agua de cocción de los porotos y agregarle -si hiciera falta- hasta completar 1 1/2 litro. Incorporar el agua y los porotos a los vegetales y dejar que hierva a fuego mínimo. Cuando los porotos estén bien blandos, agregar 3 choclos tiernos desgranados. Condimentar con comino y pimienta a gusto, dejar hervir 5 o 6 minutos más y servir.

- CHILE -

“El pastel de choclo es un clásico en la cocina de la región central de Chile”, nos cuenta Isabel, quien tiene a su hija viviendo allí y aprendió la receta. Y se lo acompaña con una ensalada chilena clásica: tomates pelados y cortados, cebolla morada cortada en pluma, aceite, sal, pimienta y cilantro a gusto del comensal.

PASTEL DE CHOCLO EN 3 PASOS

Paso 1. Picar una cebolla y sancocharla con un hilo de aceite o agua hasta que se ablande. Agregar 150 grs. de carne magra cortada en pequeños trocitos (puede ser carne picada), continuar cocinando hasta que esté todo bien cocido y luego sazonar con sal y pimienta a gusto. Colocar la preparación en una fuente profunda que pueda ir al horno. Si le agrada, puede agregar pasas de uva y aceitunas.
Paso 2. Colocar en una cacerola una taza de leche y 6 choclos grandes desgranados o rallados (se pueden reemplazar por 2 paquetes de choclos congelados o 2 latas de choclo desgranado). Llevar a fuego suave revolviendo constantemente hasta que se cocinen bien. Retirar del fuego y añadir 2 huevos. Unir todo muy bien y vaciar sobre la preparación anterior.
Paso 3. Espolvorear por encima con azúcar y llevar al horno (150-200 °C) hasta que la parte superior se vea dorada (20-25 min.).

- SABORES - LATINOAMERICANOS

- ARGENTINA -

"Estos son platos tradicionales del litoral, de Chaco y Corrientes, por eso sus nombres de origen guaraní. Salen más ricos si se preparan en olla de hierro y al fuego de leña. ¡No se pierda este plato tradicional!", invita Rodolfo, correntino que vive en Buenos Aires.

MBAIPY DE POLLO (PARA 10 PORCIONES)

En una olla grande colocar una cebolla y cocinar hasta que quede transparente. Agregar una cucharada de perejil, 1 diente de ajo y 2 cucharadas de apio bien picado. Luego 1 pollo desgrasado y cortado en pequeñas presas. Esperar con la olla bien tapada a que cada ingrediente libere sus jugos y sabor. Condimentar con pimienta blanca a gusto, comino y orégano. Cocinar hasta que el pollo esté cocido. Tal vez haga falta agregarle alguna cucharada de agua durante la misma para que no se seque. Reservar.

En un recipiente (aparte) con agua fría disolver 1 kg. de harina de maíz, realizar una mezcla homogénea con la polenta, como una masa bien "chirla" y luego agregarla al preparado de la olla (al pollo), como si fuera una crema. Agregar -lentamente- el agua caliente necesaria para que no se espese demasiado o no se pegue (usar cuchara de madera). Para llegar al punto, es importante ir probando hasta que desaparezca el sabor del granulado y se convierta en crema suave. Agregar 300 grs. de queso tipo par del plata, esperar que se derrita y servir.

KIVEVE O QUIBEBE (PARA 10 PORCIONES)

Rehogar en aceite 4 cebollas grandes bien picadas. Agregar 2 kg. de calabaza o zapallo cortado en cubos chiquitos. Remover constantemente mientras se cocina el zapallo y, si es necesario, agregar un poco de agua. Cuando el zapallo está bien blando, pisar hasta hacer un puré rústico. Agregar 1/2 kg. de queso de pasta blanda cortado en cubitos y condimentar a gusto. Se acostumbra también espesarlo con harina de maíz amarilla o de trigo. También se lo come dulce, con el agregado de azúcar.

- PARAGUAY -

"El plato más emblemático es la sopa paraguaya", nos cuenta Luisa residente en Argentina. Acá la receta de esta particular preparación que confunde por su nombre, ya que tiene consistencia sólida a pesar de llamarse sopa.

SOPA PARAGUAYA

En un bol mezclar 3 huevos batidos con 200 grs. de queso tipo par salud descremado, 250 grs. de harina de maíz, 250 ml. de leche y 3 cebollas sancochadas previamente con un hilo de aceite o agua, sal y semillas de anís a gusto. Colocar en una fuente de horno con rocío vegetal y cocinar a 180° C por 40 minutos.



Recetas supervisadas por el Dr. Adrián Perussich, egresado del Colegio de Cocineros del Gato Dumas.

- BOLIVIA -

"Tenemos una alimentación muy variada, sancochos y sopas son consumidos a diario. La sopa de quinoa y la de maní son mis preferidas", nos dice Marlene de Cochabamba, que reside en nuestro país hace varios años y atiende su verdulería.

SOPA DE MANÍ QUE HACE MI MAMÁ

Paso 1. Remojar ¼ kg. de maní crudo sin tostar en agua tibia, dejarlo toda la noche, pelar la cáscara roja. Moler el maní en una procesadora de alimentos hasta hacer una especie de puré cremoso y sin grumos ni restos duros. Echar a esta mezcla ½ cucharadita de cúrcuma para que tome color y reservar.

Paso 2. Sancochar en un sartén con un hilo de aceite: 1 cucharadita de ajo triturado, dos cebollas de verdeo picadas con la parte verde también, 1 cucharadita de perejil picado y 2 zanahorias cortadas a lo largo bien delgadas. Condimentar con 1 cucharadita de comino, otra de pimienta y pimentón rojo molido. Una vez tiernas, reservar.

Paso 3. En una olla con agua hirviendo o con caldo de res magro incorporar 6 hojas de repollo partidas en dos, 3 papas peladas y cortadas en cuartos y 1 y ½ taza de chicharos verdes (arvejas). Sazonar la sopa a gusto, echar a esta sopa la pasta de maní, dejar cocinar a fuego lento y, por último, agregar el resto de las verduras sancochadas y servir.

SOPA DE QUINOA

Comprar la quinoa prelavada en su local de confianza y lavarla en un colador hasta que el agua salga limpia (esto es para evitar el sabor amargo). En 1 litro de agua hirviendo colocar: 1 puerro, dos tallos de apio, 6 hojas de repollo y 1 zanahoria, todos bien limpios cortados en trozos pequeños. Dejar en ebullición durante unos 10 minutos, aproximadamente. Tener preparado 100 grs. de quinoa lavada, tostarla levemente en una sartén para que tome mejor sabor y colocarla en la sopa para que se cocine. Cuando esté a punto, simplemente apagar el fuego y condimentar con pimienta y comino.

- PERÚ -

"La comida peruana tiene mucha diversidad, sobre todo de legumbres y pescados. Pero una gran cantidad de preparaciones son a base de frituras. Destaco estas dos que son muy típicas y sabrosas, siempre acompañadas con arroz y yuca o mandioca, como la conocemos acá", nos cuenta Edwin, vecino del barrio de Almagro.

PICANTE DE FRIJOL (POROTOS)

Paso 1. Hervir ¼ kg. de frijoles (porotos, por ejemplo pallares o de manteca) remojados de la noche anterior hasta que estén tiernos.

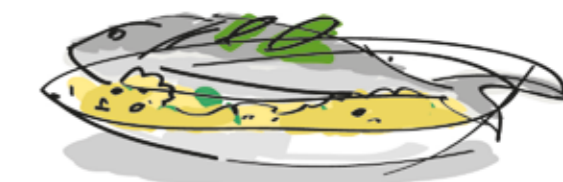
Paso 2. Aparte, hacer un aderezo con un hilo de aceite, 2 dientes de ajo, 1 cebolla cortada en cubitos pequeños y ají molido. Dejar dorar unos minutos y sazonar.

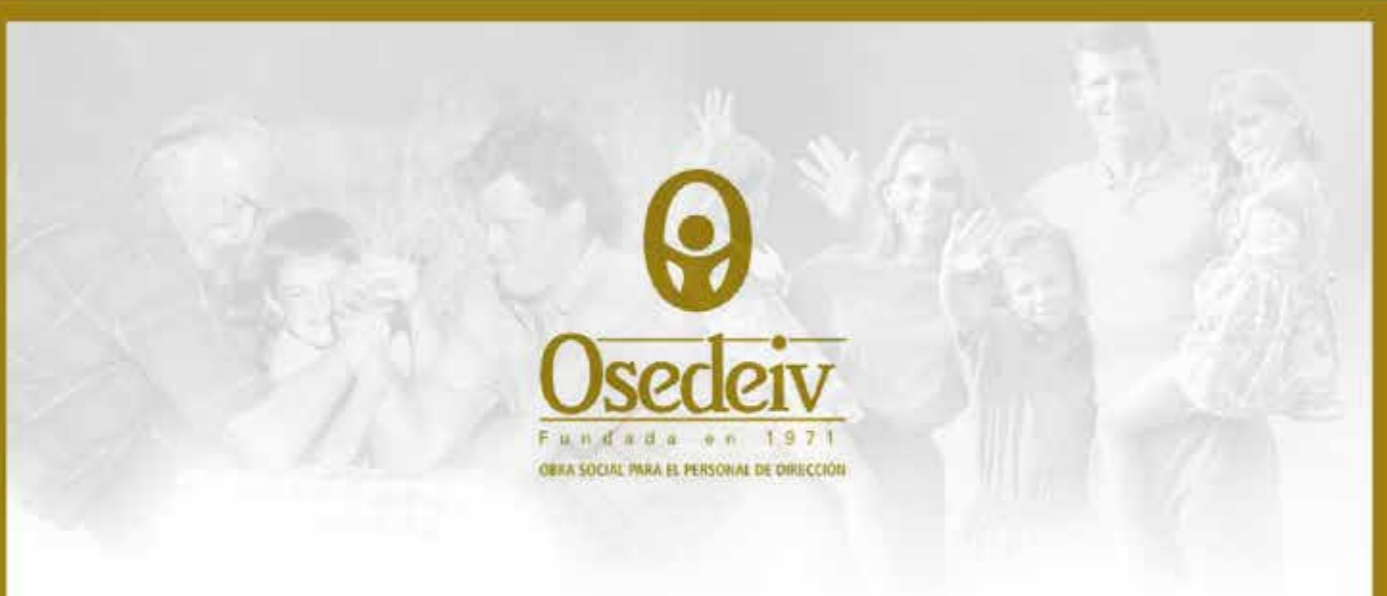
Paso 3. Agregar orégano, 1 pimienta verde y 1 zanahoria cortados en juliana y cocinar.

Paso 4. Agregar al frijol cocido el aderezo y mezclar. Dejar hervir unos minutos y servir acompañado de arroz blanco.

SECO DE PESCADO.

Cocinar con un hilo de aceite: 1 cebolla mediana cortada en aros finos, 1 cucharadita de ajo picado, 2 cucharadas de ají amarillo y luego agregar 4 filetes de pescado cortados en trozos, 1 zanahoria mediana cortada en rodajas finas, ½ taza de arvejas y hervir por veinte minutos. Una vez cocido el pescado, agregar el perejil picado o cilantro y dar un hervor. Servir el seco de pescado acompañado de arroz blanco y puré de mandioca.





Osedeiv
Fundada en 1971
OBRA SOCIAL PARA EL PERSONAL DE DIRECCIÓN

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



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

Aprender Salud en movimiento

Actividades al aire libre

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. **Lo invitamos a que se acerque directamente.** Más información sobre las actividades llamando al 4959-0518 ó 4959-0200 Int. 4584 de lunes a viernes de 9 a 20 hs. O ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar/isalud

grupo
 >> seguridad
 motivación
 yo también puedo!
 compañía

PUNTOS DE ENCUENTRO EN PARQUES Y PLAZAS

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 sábados, 9.30 hs.

GIMNASIA | Miércoles y sábados, 10.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Irlanda, Av. Gaona y Av. Donato Alvarez

BARRIO NORTE

CAMINANTES | Lunes y viernes, 8 hs.

YOGA | Miércoles y viernes, 9 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Vicente López, Juncal y Montevideo

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)

PARQUE CENTENARIO

GIMNASIA | Lunes y miércoles, 10 hs.

Sábados, 9 hs.

CAMINANTES | Miércoles y viernes, 18 hs.

Sábados, 9 hs.

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

YOGA | Sábados, 10 y 11 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Caminantes: Patricias Argentinas y Ma. Curie.

Gym: Calesita

Yoga: Detrás del Instituto Pasteur

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

VILLA URQUIZA

TAICHI | Martes y jueves, 9 hs.

CAMINANTES | Martes y Jueves 18.30 hs. y sábados 8 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Echeverría, Nahuel Huapi y Capdevila

ACTIVIDADES EN LAS SEDES

Son exclusivas para socios del Plan de Salud y abonan coseguro. Se llevan a cabo en Almagro, Barrio Norte, Belgrano, San Isidro, San Justo, Flores y Caseros. Para conocer días y horarios llame al 4861-3375 de lunes a viernes de 9 a 20 hs.

- + Gimnasia
- + Danzas caribeñas
- + Talleres: teatro, memoria y reflexión
- + Yoga
- + Chi Kung
- + Movimiento vital expresivo

EN INSTITUCIONES AMIGAS

+ **Taller de plástica para adultos y niños** en el Centro Cultural Buenas Artes Social Club, Guatemala 4484, Palermo. Para conocer días y horarios: 3531-2193 o teatrobuenasartes@gmail.com

+ **Instituto Potencia**, Villa Urquiza. Gimnasia para adultos, Yoga, Chi Kun y Tai Chi. Tel: 4571-3123



ZONA OESTE

LINIERS

CAMINANTES | Lunes y miércoles, 8.30 hs.

YOGA | Lunes y miércoles, 9.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Av. Rivadavia y Corvalán

VILLA DEL PARQUE **NUEVO!**

CAMINANTES | Lunes y jueves, 17 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Aristóbulo del Valle (Cuenca y Marcos Sastre)

ZONA NORTE

OLIVOS

TAICHI | Lunes y miércoles, 9 hs.

CAMINANTES | Lunes y miércoles, 18.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Plaza Vicente Lopez y Planes, Alberdi y Salta

SAN ISIDRO

CAMINANTES | Lunes, miércoles y viernes, 9.30 hs.

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

STRETCHING | Martes, 9.30 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

Dardo Rocha e Italia (Hipódromo)

CASEROS

CAMINANTES | Martes y jueves, 8 hs.

GIMNASIA | Martes, 17 hs. y jueves, 15 hs.

PUNTOS DE ENCUENTRO:

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

RAMOS MEJÍA

CAMINANTES | Martes y jueves, 10 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



PAPELNONOS

abrió la fiesta e hizo bailar a todos con sus canciones.



TODOS AL PODIO

Quienes motivaron a un amigo y lo trajeron a caminar se llevaron el premio a los buenos convencedores.



MARIATA LA PAYASA

y su grupo de clowns y malabaristas contagiaron alegría durante toda la jornada.

★ PARTICIPANDO EN SALUD: UNA TARDE DE ALEGRÍA

Compartimos imágenes de la celebración del Hospital y su comunidad que se llevó a cabo el pasado 12 de abril en los bosques de Palermo.

Y SORPRESAS



ELEONORA CASSANO

presentó la caminata y bailó "El día que me quieras".



RELAJACIÓN

Hubo un momento para la relajación a cargo de Ana Speziale, profesora de Tai Chi.



LOS + CHICOS DISFRUTARON

de un espacio de juegos al aire libre.



LA MURGA

cerró la fiesta con un toque de color y ritmo.

Caminamos juntos. Alrededor de 1500 personas participaron de la Caminata Urbana y Fiesta de la Salud 2014.



Avance en tecnología médica

>> EL HOSPITAL INCORPORÓ UN NUEVO EQUIPO DE CIRUGÍA ROBÓTICA

Permite brindar en los casos necesarios procedimientos con un alto nivel de complejidad a través de cirugías cada vez menos invasivas.

Hoy, el Hospital cuenta con 2 equipos Da Vinci. Entre sus principales características se encuentran: Consola de mando para el cirujano, desde donde dirige el robot de cuatro brazos, con instrumental articulado, que logra movimientos y maniobras más precisas.

Sistema de visión tridimensional de alta definición, con la posibilidad de aumentarla hasta 10 veces, permitiendo al cirujano desenvolverse en un entorno sumamente real.

Posibilidad de integrar de forma digital estudios por imágenes en el momento de la cirugía. Así, el cirujano puede ver imágenes de ecografías, ecocardiogramas o cualquier otra información crítica del paciente mientras lleva a cabo la cirugía.



El Instituto Universitario del Hospital Italiano recibió el reconocimiento formal como institución universitaria

Fue a través del decreto N° 438/2014, la Presidenta de la Nación, Dra. Cristina Fernández de Kirchner, entregó personalmente el reconocimiento al rector del Instituto.

La Comisión Nacional de Evaluación y Acreditación Universitaria (CONEAU) produjo el dictamen por el que recomienda otorgar el reconocimiento formal al Instituto, considerando que ha llevado a cabo un desarrollo académico e institucional en el camino recorrido. A partir de esta instancia el Instituto ejerce en plenitud la Autonomía Universitaria otorgada por la Ley N° 24521 de Educación Superior.

El posicionamiento ético, el espíritu crítico y la permanente actualización, son sus ejes formativos esenciales. Actualmente dicta cuatro carreras de grado (Medicina, Farmacia, Lic. en Enfermería -título intermedio: Enfermero profesional- y Bioquímica), ofrece tres Maestrías, brinda 12 Carreras de Especialistas y cuenta con 50 Posgrados en modalidad presencial y 50 en modalidad virtual.

AGENDA:

actividades abiertas y gratuitas para la comunidad



GLAUCOMA

Control de la presión ocular y taller: los últimos jueves de cada mes a las 16 hs. en Tte. Gral. J. D. Perón 4190, nivel 1, Docencia e Investigación, aula 4. Organizado por la Sección Glaucoma del Servicio de Oftalmología. Informes e inscripción: 4959-0348. Próximamente: 26 de junio, 31 de julio y 28 de agosto.



MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA

Charlas a las 18 hs. en Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo. Próximamente, 11 de Junio: Mitos y realidades del tabaquismo. Dr. Raúl Guillermo Espinosa. 7 de julio: discapacidad y sexualidad. Dra. María Laura Cavicchia. 13 de agosto: Riesgos en los adolescentes. Dra. Analía Cerqueira. Más información: sergio.bialylew@hospitalitaliano.org.ar



GINECOLOGÍA

Charlas en el Hospital Central. El tercer martes de cada mes de 10 a 11.30 hs. en Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo. Próximamente, 17 de junio: Busco embarazo y no lo logro. 8 de julio: Sexualidad, mitos y realidades. 19 de agosto: Pap y Colposcopia, vacuna contra el HPV ¿Qué es lo que hay que saber? Charlas en San Justo. Los jueves a las 18 hs. en Av. Pte. Perón 2231, San Justo, Salón de Cuadros. Próximamente, 26 de junio: Mamá luego de los 35 años. ¿Qué necesito saber? 28 de agosto: Prolapso e Incontinencia de orina. Informes 4958-4546, más información en www.hospitalitaliano.org.ar/ginecologia

BAMBINI

el canal infantil del Hospital Italiano

El canal multimedial del Hospital Italiano, HIBA TV, suma una señal para los más chicos. Sus contenidos ya se visualizan a través de Internet, en las salas de espera de Pediatría, del Centro del Niño y de la Guardia Pediátrica.

¿QUÉ ES BAMBINI?

Es un canal infantil que está dirigido a niños entre 0 y 12 años. Tiene como fin transmitir valores de prevención y bienestar a través de un lenguaje especialmente desarrollado para que los chicos se sientan identificados.

¿QUÉ TEMAS ABORDA SU PROGRAMACIÓN?

Por ejemplo: la preparación de recetas entre niños y adultos, la importancia de compartir la mesa en familia, el origen de los alimentos y orientación hacia las buenas prácticas alimenticias, tales como comer frutas en los recreos, entre otras. Además de los mensajes de salud, Bambini también produce y publica animaciones con trabalenguas, adivinanzas, colmos, memotest, trucos de magia, origamis y cuentos. Invitamos a toda la familia a ver Bambini en las salas de espera o a través de su canal en You Tube bambinitvcanal



USTED PUEDE ELEGIR ACCEDER A SU FACTURA POR INTERNET

La distribución física depende de determinados factores que pueden demorar su recepción. Con la factura por correo electrónico evitará todos estos inconvenientes y, además, podrá consultarla e imprimirla si lo desea.

La Administración de Socios Plan de Salud informa a los afiliados que pueden suscribirse al modo de envío de su factura mensual por correo electrónico. Para ello, acceda desde su Portal Personal de Salud a Facturas y haga clic en "suscribirse a la factura electrónica".

De esta forma, se asegurará la recepción a término de su factura ya que esta puede atrasar su llegada por diferentes factores como: feriados entre el comienzo del mes y el primer vencimiento (distribución de los correos), días hábiles de los últimos diez días del mes anterior (proceso de facturación, entregas a los correos y armado de piezas), días de lluvia que limitan o bloquean la distribución y peso (en gramos) de la factura y el sobre.

Además ayudará al Hospital Italiano en la implementación de estrategias sustentables que contribuyan a la protección del medio ambiente. El consumo responsable de papel es una de las acciones tendientes a evitar o minimizar el daño de nuestro entorno natural.

>>> Una nueva manera de abonar su Plan de Salud

Ahora puede pagar su cuota mensual a través de los locales de Provincia Net

Recordá que ahora también podés pagar tu plan de salud en los locales de Provincia Net!



HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

PLAN DE SALUD



Buscar de Cobranza



Envío y Recibo de Dinero



Pago de Factura



Extracción de Dinero en Efectivo



Pago de Ingresos y Servicios



Pago con Débito



Admisión y Recarga de Tarjetas SIM



Centro de Recarga



ATM - Cuentas Automáticas

Además Provincia NET te propone:

Unirse a su Red de Agentes de Cobranza, para que les ofrezcas a tus clientes más alternativas.

Adherir tu empresa para que tus clientes puedan pagar sus facturas y realizar todas sus operaciones cotidianas en un mismo lugar.

Para mayor información comunicate al
0810-666-7768
www.provincianet.com.ar



Grupo Provincia



Provincia NET
Nuevos Engranajes Tecnológicos

!

Recuerde que no necesita disponer de su factura para abonar en:

- Págo Fácil
- pagomiscontas.com
- Provincianet (Bapropagos)
- Banco Santander Río
- HSBC

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- Granaderas 503° D, tel 4775-5575 dellarmonia@gmail.com
- **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 4249-4666
- **Club Por Deporte Escuela de Natación**
20 % de descuento- Agronomía, tel 4566-1198/ 15-4401-5933 www.clubpordeporte.com.ar
- **El Monasterio**
Curapaligue 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- Gral. 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
- **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

- **Pilates MR**
10% de descuento- Arribea 1922 PB 2° CABA, TEL 4781-4737/15-5647-3141 mpcorinaldes@hotmail.com
- **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, Córdoba, Villa General Belgrano, tel (03546) 464124 www.laescondidavgb.com.ar
- **Complejo Irupe**
San Lorenzo y Paraná, Federación- Entre Ríos, tel 03456-482234 www.complejoirupe.com.ar

GASTRONOMÍA

- **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 cotejar 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**
Maure 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
- **Sapphya Centro Técnico estético**
G. Ardoino 1112 | 2° Rv | 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
- **M&L turbantes oncológicos**
30% de descuento- Neuquén n° 1268 Capital Federal, tel 6405-1633 ml-turbantesoncológicos@hotmail.com

LO BUSCO EN LA WEB Y TE DIGO...

Vos hacés de todo a través de Internet pero ¿qué pasa cuando se trata de temas de salud?

> Basada en los conceptos provistos por la Dra. Mariana Krauss, Depto. de Pediatría. Supervisión: Dra. Cristina Catsicaris.

En una nota anterior (AS número 23 pág. 4) planteábamos algunos de los problemas que suelen ocasionar las consultas con el Dr. Buscador, esta práctica ya natural de ingresar todo en el rectángulo de Google y esperar los resultados.



"La gran diferencia con los jóvenes es que ellos no buscan un síntoma que les preocupa o encontraron en un análisis, sino temas que están más relacionados con sus prácticas sociales y de consumo. Y buscar en cualquier lado puede llevar, ya no a la preocupación, sino a prácticas de alto riesgo, que provoquen un daño a su salud", señala la Dra. Mariana Krauss, del Depto. de Pediatría, a quien entrevistamos para esta nota.

Yo ya sé, lo busqué en Internet

Cuando vienen a la consulta "blanquean" el uso de los buscadores. Quizá le preguntás "¿tenés información sobre métodos anticonceptivos?" y te contesta que sí. "¿Dónde la obtuviste?, de Internet". La consulta en la Web es algo cotidiano, de hecho la utilizan para consumir música, películas, comunicarse con amigos o ponerse de novios, ¿cómo no van a buscar sobre temas de salud?

En ese sentido, el Portal Personal de Salud (ver cuadro) también colabora en llevar un seguimiento personalizado; sacar turnos, comunicarte directamente con tus médicos y encontrar información confiable, ya que las notas de Aprender Salud también están disponibles en el Portal.

¿Lo encontraste en Wikipedia? Mmm...

El problema viene cuando es su primera fuente de información en temas de salud, el primer lugar donde buscan. Porque una cosa es informarse a través de Wikipedia y otra es a través del sitio de la Sociedad Argentina de Pediatría o en Aprender Salud, que son portales con información elaborada para pacientes. Y esto permite acceder a información no sólo validada y pensada por médicos, sino también expresada en un lenguaje dirigido para el paciente de manera que el interesado entienda y no se preocupe de más.

Entonces lo busco en otro sitio y te mando un mail.

Para nosotros, los pediatras, el mail es un canal muy útil de comunicación con los adolescentes ya que ellos lo usan mucho para despejar dudas rápidas en lugar de buscarlas en cualquier sitio. Para algunos pediatras puede resultar más cómodo que contestar una llamada por teléfono, pero para los adolescentes el acceso al mail a través de sus propios celulares es más cómodo y además pueden ver la respuesta rápidamente. También, el mail resguarda un poco más la intimidad y permite preguntar más que en la consulta, donde a veces no hay tanto tiempo o da vergüenza.

El ranking de temas: los más buscados en la Web

01

Los llamados trastornos de alimentación, en especial bulimia y anorexia.

El ejemplo son los sitios de Ana y Mía, donde se dan consejos para favorecer prácticas como aguantarse el hambre, no lastimarse los dedos para vomitar o intentar engañar al médico en la consulta. Nosotros los conocemos, pero a diferencia de otros temas, estos no los refieren tanto en la consulta.

02

Los métodos anticonceptivos, sobre todo la pastilla del día después.

Hay contenidos en la Web que pueden complementar la consulta, como un video explicativo acerca de cómo colocarse correctamente el preservativo. Pero también circula información errónea que no "suma nada", por ejemplo que la pastilla del día después es abortiva.

03

Las drogas de consumo, en especial la marihuana.

Muchas veces intentan encontrar en nosotros un "aval", que les digamos que "no hace tanto mal" como leen erróneamente en algunos medios. Y la verdad es que no es así, pero es un tema que cada vez se puede hablar más, eso es bueno.

CONTINUA...



Aplicaciones
gratis para
tu celular

Encontralas
en Google Play
y App Store.



**Portal Personal
de Salud.**

Ahora, niños y adolescentes pueden acceder al Portal. Para registrarlos hay que enviar un correo a portalparamenores@hospitalitaliano.org.ar con un documento que certifique la relación entre el mayor y el joven (por ejemplo, partida de nacimiento) así como los datos completos de ambos (nombre, apellido y DNI). El correo será respondido a la brevedad con la autorización y los pasos a seguir para el registro en el Portal.

Cartilla Plan de Salud.

Todos los datos de importancia para facilitar tu atención en cualquiera de los Centros Médicos de la red del Hospital.

UN DESAFÍO PARA LOS MÉDICOS.

Hace un tiempo los médicos nos enojábamos cuando confrontaban nuestras indicaciones o consejos por la información obtenida a través de la web. Ante una prescripción por ejemplo nos decían "¿por qué tengo que tomar este remedio y en la Web dice que puedo tomar tal otro?" Pero nos hemos dado cuenta que Internet está metida en la vida cotidiana de los pacientes y es nuestra tarea orientar para un uso adecuado que lleve tranquilidad y no preocupación.

Los adolescentes van a buscar en Internet de cualquier manera y si los profesionales los orientamos para que se informen en sitios con material pensado para ellos, finalmente va a ser mejor para todos.

Guardá estos sitios en Favoritos



Aprender Salud en la Web y también estamos en Facebook.

www.hospitalitaliano.org.ar/isalud ★

Sociedad Argentina de Pediatría

www.sap.org.ar/comunidad ★

Sitios del Instituto Nacional sobre el abuso de drogas (Estados Unidos):

Diferentes drogas:

www.teens.drugabuse.gov ★

HIV y drogas:

www.hiv.drugabuse.gov/spanish ★

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (España)

www.fad.es ★

| SALUD EN INTERNET

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

Aaiscom

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

Libertad 1173, 1º C
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
4813-7748 / 4811-4601
www.aiscom.com.ar

> EL RANKING DE LAS RECETAS MÁS RÁPIDAS, RICAS Y SANAS

Seleccionamos 10 recetas sabrosas y sencillas de cocinar, según el jurado de jóvenes lectores de la revista.

> Si querés preparar algún aderezo o condimento, encontrá una nota especial con 30 opciones distintas en AS número 23 pág. 18. Encontralos también en la sección Intercambiando Recetas de www.hospitalitaliano.org.ar/isalud



Un wrap es una variante del taco o burrito que incluye rellenos típicos de sándwich envueltos en una tortilla, pita, pan árabe u otro pan plano blando. "Te sacan del apuro y los podés comer con la mano, no hace falta poner la mesa ni lavar mucho después", nos cuenta Javier.

> DE POLLO O LOMITO.

Cortá la carne en finas tiras y dorá sobre la plancha bien caliente. Mientras tanto, en un bowl, hacé un puré con 2 paltas y agregale limón. Juntá todo y agregá 2 tomates en cubitos, 3 cucharadas de perejil picado, 2 cucharadas de mayonesa y condimentá a gusto. Colocá sobre cada tortilla una hoja de lechuga y un poco de relleno, cerrá formando el wrap.

> DE CAMARONES O LANGOSTINOS.

En una sartén al fuego mínimo agregá aceite de oliva, 3 dientes de ajo enteros y enseguida los camarones o langostinos. Dorá unos segundos y agregá 1 vaso de vino blanco, 1 cucharada de pimentón dulce o picante según tu gusto y 2 de perejil picado, retirá los dientes de ajo. Condimentá a gusto.

> Armá los wraps con el pan a tu elección. Si lo querés hacer más verde, armalo sobre hojas de lechuga repollada, cerrá y serví.



"A nosotras nos gustan ya que son como una tarta pero sin la masa", relatan Verónica y Yamila del Club de Lectores. Podés variar los ingredientes a tu elección o enriquecerla con berenjenas, zapallitos, caballa o atún al natural. Compartimos un ejemplo.

> TERRINA DE PUERROS Y MORRÓN

Sancochá en una sartén o en el microondas: 2 puerros cortados en rodajas finas, la parte blanca junto con 2 morrones rojos, 2 amarillos y un hilo de aceite, hasta que resulte bien cocido, dejá enfriar. Aparte batí 3 huevos con 150 ml. de leche y una cucharada de queso blanco y condimentá a gusto. Agregá los vegetales a este batido y 2 cucharadas de queso rallado. Colocá en un molde para budín inglés -los venden descartables- y cociná en horno fuerte hasta que se dore la superficie.



"Este me lo enseñó José Luis en la pescadería cuando fui a conocerlo por la nota de la revista", comenta Andrea.

> PREPARACIÓN

Mezclá 250 gr. de queso blanco con un huevo, condimentá a gusto con pimienta, nuez moscada. Cubrí con rocío vegetal una fuente para horno, colocá 4 filetes de pescado a gusto, sobre ellos la mezcla de queso y cociná 20 minutos en horno caliente.



Cortá en rodajas de aproximadamente 1/2 cm. de algún pan que te guste o tengas en casa y tostalo ligeramente en el horno. Sacalo y sobre cada tostada colocá trocitos de atún, tomate cortado en dados o rodajas finas y algunos daditos de muzzarella. Volvé a colocarlas en el horno para gratinar.



"Estos me salvaron una noche en que llegué tarde y sólo tenía verduras en la heladera. Ahora los preparo cuando no quiero hacer mucho despliegue en la cocina", nos cuenta Alfonsina.

> PREPARACIÓN

Cortá zucchini, berenjenas y tomates en rodajas, colocalos sobre una plancha bien caliente y dorá de ambos lados con un hilo de aceite de oliva. Dorá también el pan, armá un sándwich alternando capas de vegetales y terminalo con una feta de queso a tu gusto. Dale tu toque con el aderezo que te guste.



"Yo soy fanático de lo agridulce y es un sabor que incorporo siempre que puedo en las comidas", detalla Sebastián.

> PREPARACIÓN

Calentá la plancha y grillá una pechuga cortada en finas láminas para que se cocine rápido con un hilo de aceite y condimentos a gusto. Mientras se cocina, cortá un pepino agridulce en rodajas y agregale un puñado de lechuga. Condimentá con aderezo o aliño a tu gusto.



Cortá un zapallito o berenjena en rojadas o cuadraditos (podés sumar medio morrón rojo o verde) y una cebolla picada. Salteá todo en una pequeña sartén y, cuando la verdura ya esté cocida, agregá un huevo batido y condimentado a gusto. Mové todo el tiempo con cuchara de madera o similar para que no se pegue. Cuando el huevo cuaje, retirá del fuego y agregá pimienta recién molida.



Cortá en cubos carne de pollo, cerdo o vaca, 1 cebolla y 1/2 morrón. Armá sobre palitos para brochetas alternando los ingredientes. Si te gusta, podés poner ciruelas pasas descazonadas o dientes de ajo enteros. Pincelalas con aceite de oliva, rocíalas con aji molido y colocalas sobre una plancha o sartén bien caliente (girá para que se cocinen bien). Acompañá con un tomate con orégano.



"Lo bueno de esta receta es que parece muy sofisticada pero es bien sencilla, rápida y muy rica", nos cuenta Silvia.

> PREPARACIÓN

Sellá en un sartén caliente, hasta dorar de ambos lados, dos rodajas de carré de cerdo. Aparte, en un bol, mezclá 2 cucharadas de salsa tipo ketchup, 1 cucharada de mermelada de frutillas, 2 cucharaditas de aceto balsámico y, si te gusta, algo de salsa de soja. Agregá esta preparación a la carne, tapá y cociná a fuego mínimo aproximadamente 5 minutos o hasta que la carne esté bien cocida. Serví bien caliente. "Queda bárbaro con un puré de manzanas o batatas, aunque lleva un poco más de tiempo, es para lucirse".



Herví 1 suprema de pollo en 1/2 litro de agua perfumada con una hojita de laurel y pimienta en grano. Una vez cocida dejala enfriar, cortala en cubos, al igual que 100 grs. de queso de pasta dura. Cortá en rodajas 3 palmitos, picá, groseramente 100 grs. de almendras peladas y tostadas y colocá todos los ingredientes en una fuente. Aderezá con mayonesa y ralladura de limón.

>> Si estás aburrido de los snacks

Dips para cuando llegás hambriento

A veces la comida no es rápida y buscamos algo para picar mientras se prepara la cena. Las coloridas bolsas de snacks suelen ser las primeras víctimas del hambre feroz aunque, últimamente, tienen precios más "salados" que su propio sabor.



Algunas alternativas para cuando "el hambre ataca".

Todas para untar con: bastones de zanahoria, apio, talitas, grisines o pan tostado.

> **PASTA DE GARBANZOS.**

Abri una lata de garbanzos, escurri y procesala en mixer con 1 diente de ajo hasta que esté lisita. Luego, agregale pimentón a gusto y un hilo de aceite de oliva o mayonesa.

> **QUESO BLANCO SABORIZADO.**

Aprovechá que siempre hay en la heladera y dale sabor con lo que encuentres. Podés mezclarlo con: cebollín picado, pimienta, ajo, semillas tostadas, morrón, cebolla de verdeo, aji molido o pimentón.

> **MAYONESA DE PALTA**

Cortá una palta, vaciala, rocíala con limón y condimentala a gusto. Se recomienda, si te gusta, darle un toque de picor. Si querés que alcance la categoría de guacamole, podés agregarle un tomate en cubitos o cebolla de verdeo.

> **PICADA DE FRUTOS SECOS**

Tené en la alacena algunos frutos secos, almendras, nueces o semillas varias, los podés comer "como vienen" o tostarlos. También el maní para pelar. Además de aperitivo pueden enriquecer alguna ensalada que te prepares.

> **CREMA VERDE**

Abri una lata de arvejas, escurri y procesalas en mixer con la parte verde de la cebolla de verdeo y un toque de queso blanco para suavizar.

Fast Good, comer rico, sano y rápido

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

Hay una relación establecida en nuestra cultura entre la comida rápida, llamada popularmente Fast Food, y la comida poco saludable, a veces llamada "chatarra". Un emblemático producto que la representa en el imaginario social son las hamburguesas con papas fritas, aunque la lista es larga y -dependiendo de la preparación- podríamos agregar otros productos como pizzas, empanadas, salchichas, gaseosas dulces, snacks y, muchas veces, las inocentes tartas.

Hoy esta generalización (comida rápida igual a chatarra) sólo describe parte de la realidad. Es que, debido a que muchos de los consumidores están más interesados en su salud, los comercios van incorporando opciones rápidas y saludables, llamadas muchas veces light. Y hay más recursos, como el freezer, microon-



das, productos preelaborados y, al menos en Buenos Aires, muchas más verdulerías. Como sea, comer rico, sano y rápido, implicará una mínima planificación (hacer las compras, tener los elementos e ingredientes necesarios) y amigarse con la cocina.

En esta nota, algunas creaciones que transitan en el concepto de "Comer Hace Bien", la comida como oportunidad de incorporar alimentos protectores y de evitar el exceso de grasas, calorías y sal agregada. Hay muchas más, encontralas junto a diversas estrategias antidelivery en Aprender Salud en la Web: www.hospitalitaliano.org.ar/isalud

¿Cuánto azúcar tienen las bebidas que consumimos!

Las gaseosas, aguas saborizadas y jugos que más se consiguen tienen una cantidad tan grande de azúcar que nos puede resultar difícil de creer. Incluso, aunque figure en la etiqueta.

A partir de los testimonios de la comunidad que participa a diario de las consignas publicadas en el Facebook de Aprender Salud, decidimos indagar acerca del contenido de azúcar en las gaseosas, aguas saborizadas y jugos, en especial porque resultan muy atractivas para los más chicos.

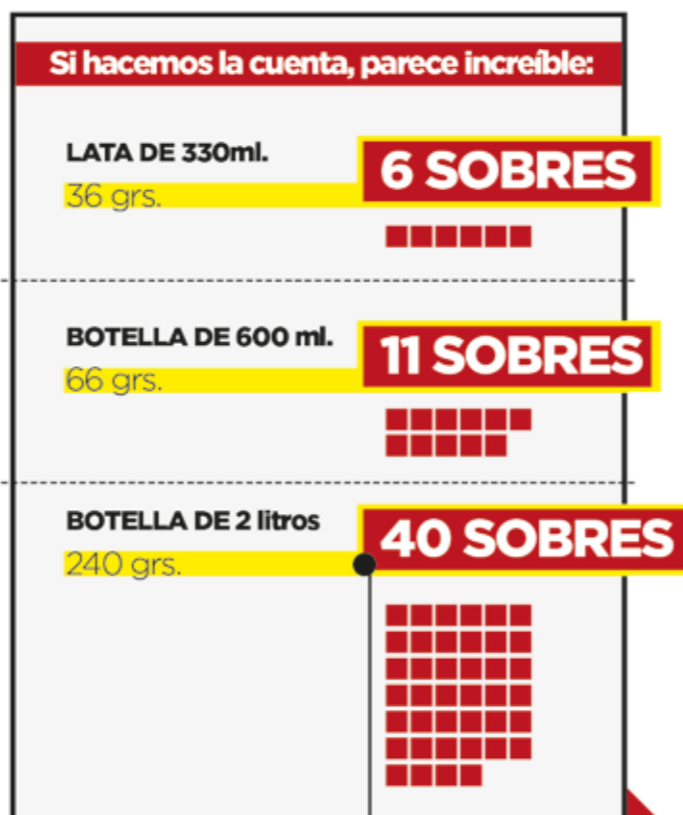
¿CUÁNTOS SOBRECITOS DE AZÚCAR CONTIENE UN VASO DE GASEOSA?

Estableciendo esta comparación comenzamos a preguntarnos qué estamos consumiendo cuando nos sacamos la sed con una bebida endulzada. Y leyendo la etiqueta de una gaseosa pudimos comprobar que, un vaso de 200ml contiene 22 gramos de azúcar, el equivalente a 4 sobrecitos de azúcar de 6 gramos. "¡Uy, no tenemos ni idea lo que consumimos", expresó Teresa.

>> ¿PERO QUIÉN TOMA SÓLO UN VASO?

Las porciones que están obligadas a mencionar las empresas en sus tablas de información nutricional (según el Código Alimentario Argentino) hacen referencia a la cantidad de gaseosa que contiene un vaso, mucho menos de lo que se suele consumir, en especial cuando hay envases de 330, 500 y 600 ml. Y esto puede llevar a la confusión.

> Por el equipo editorial de Aprender Salud.



> "¡Esto equivale a casi un cuarto del paquete que podemos comprar en el supermercado!", exclamó Marina.

¿QUÉ SUCEDE CON LAS AGUAS SABORIZADAS?

Estas inocentes, modernas y atractivas botellas que cada vez más se ofrecen como alternativa "liviana y natural" a las gaseosas por no tener gas o ser "levemente gasificadas", tampoco difieren demasiado en su composición.



> "Es casi la misma cantidad que una gaseosa", señaló Miguel.

¿Y LOS JUGOS DE FRUTA?

Estos también contienen mucha cantidad, incluso más que las gaseosas. Por ejemplo, un cartoncito de 250 ml. que los chicos consumen en cualquier recreo contiene 30 gramos de azúcar, es decir 5 sobres.

Para la sed, nada mejor que el agua. Ya que no aporta calorías extra ni colorantes, edulcorantes o minerales que probablemente no necesitamos. Como mencionamos en la revista, es lo mejor para el consumo de todos los días. Y dejar las gaseosas para ocasiones especiales.

EN PRIMERA PERSONA

testimonio de Daniela, de 17 años

Hace unos días, en el gimnasio, me di cuenta de que no había llevado una botellita de agua y necesitaba tomar algo para poder seguir con el ejercicio. Me acerqué a la lista de precios del bar y vi que el agua saborizada salía solo un peso más que el agua. Entonces pensé: "me compro esto, total es de fruta, liviano y rico". Sin embargo, cuando miré la etiqueta de la botella, descubrí que cada 200 ml, tenía 12 gr de azúcar. ¡Y yo pensando que era light por ser juguito de fruta! Al ver eso caí en la cuenta de que no tendría sentido tomarla mientras hacía gimnasia, incorporando más calorías de las que gasto. Para eso me quedaba en casa tomando un café con tres de azúcar...

> Las gaseosas "amargas" como el agua tónica o las de pomelo tienen todavía más azúcar, ¿lo sabías?

CONTINÚA...

El caso mexicano

¿Te comerías 12 cucharadas de azúcar?

México cuenta con el triste récord de encabezar el ranking de naciones más obesas del mundo y según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) 10 millones de mexicanos tienen diabetes, cerca de 9% de la población. Esto ha llevado a que el Estado y diferentes organizaciones de bien público apunten a la disminución del consumo de bebidas azucaradas en la población. ¿Cómo? A través de campañas (el título de este apartado es un ejemplo) y con la creación de un impuesto para estas y la llamada comida chatarra.

Nos comentaba Enrique Jacoby, Asesor Regional sobre Alimentación Saludable de la Organización Panamericana de la Salud: "México acaba de aprobar una ley muy importante, que es la primera para lograr gravar con un impuesto a las bebidas azucaradas. Y es interesante porque la introduce un grupo pluripartidario, un pool de representantes y legisladores que están comprometidos con esta causa. México también -hace dos años- dio normas para que, en las escuelas, no se venda más comida chatarra y se introduzcan alimentos naturales como alternativa."

Un estudio publicado en diferentes medios a fines del 2013 da cuenta de algo que todos experimentamos: la aparición de las gaseosas pasó a engalanar la mesa familiar. "En el campo mexicano, si tú vas a la casa de alguien y no tiene para ofrecerte, se disculpan. La gaseosa simboliza prestigio", relata al periódico The Wall Street Journal Americas Alejandro Calvillo, director de El Poder del Consumidor (elpoderdelconsumidor.org) una asociación civil sin fines de lucro que trabaja en la defensa de los derechos del consumidor.

Al mismo tiempo, la iniciativa ha generado una gran batalla dado que los productores de estas bebidas se pusieron en contra argumentando que el impuesto afecta a los ingresos de la población, en especial los sectores más bajos, y que no basta con esta medida para combatir el problema de la obesidad.

>>

Si desea encontrar los spots de esta campaña y más información sobre el tema ingrese en el sitio de la Alianza por la salud alimentaria: www.alianzasalud.org.mx



El desafío es complejo ya que la publicidad es muy intensa y llega directamente a los chicos. "La autoridad paterna fue usurpada por la televisión y la publicidad" concluía Jacoby (AS número 13, pág. 4) en sintonía con lo afirmado por la Organización Mundial de la Salud, en su Asamblea Mundial de mayo de 2010: "la intensa y generalizada promoción de muchos de estos productos, y especialmente de los ricos en grasas, azúcares o sal, desbaratan los esfuerzos que se hacen para comer sano y mantener un peso adecuado, sobre todo en el caso de los niños".

CIENCIA Y VIDA COTIDIANA

Para obtener los mejores resultados cada vez que realizo una cirugía...

[MI SOCIO ES COVIDIEN]



En Covidien innovamos constantemente para ofrecerle a los Profesionales de la Salud; soluciones integrales de vanguardia para el quirófano; que les permitan atender a sus pacientes con la máxima eficiencia, seguridad y precisión.

 **COVIDIEN**
positive results for life™

COVIDIEN, COVIDIEN con logotipo, el logotipo de Covidien y positive results for life son marcas registradas en los EE. UU. y/o internacionalmente de Covidien AG. © 2012 Covidien.

- INFORME ESPECIAL -

QUIÉN CUIDA A LOS QUE CUIDAN.

En esta nota profundizamos sobre un tema sensible del que poco se habla: cómo se afectan, cómo se pueden proteger a quienes asumen el rol de cuidadores. Sean familiares, médicos, enfermeros...

...
Es fundamental cuidar tanto al enfermo como a su cuidador, ya que nadie puede estar presente las 24 hs, del día los 365 días del año.

Tengo que cuidar a un familiar ¿y a mí quién me cuida?

Entrevistamos a la Dra. Mariela González Salvia de la Sección Medicina Geriátrica, Servicio de Clínica Médica, quien da detalles sobre esta situación. "En general, ante una enfermedad o limitación física de un paciente, si hay familiares cercanos y la necesidad de cuidados, alguien asumirá en algún momento -y casi sin darse cuenta- el rol de cuidador principal."

¿Cuáles son las primeras señales que pueden advertir a un cuidador de que necesita descanso?

Son muy variables en función de cada persona. Pero es fundamental que todos aquellos que cuidan, sepan que el fantasma de la sobrecarga siempre está presente. Se conoce de esta manera a aquella situación en la cual la persona que cuida presenta sobrecarga psíquica (irritabilidad, insomnio, cansancio extremo, dificultad para concentrarse, olvidos, depresión, etc.), física (malestar digestivo, dolores de cabeza, dolores musculares, etc.), económica y/o social (aislamiento). Lo importante es estar atentos a los propios síntomas, conocer la existencia de este síndrome y tomar algunas medidas para prevenirlo.

¿Cómo se puede prevenir esto para planificar un descanso?

Esas medidas suelen estar relacionadas con la posibilidad de tener algún tiempo libre para descansar, o bien para realizar actividades que les puedan resultar placenteras. Es importante aclarar que **tomar tiempo de descanso no significa descuidar a la persona enferma**, ya que la mayoría de los cuidadores sienten culpa al hacerlo. Ese tiempo es necesario para poder estar bien y seguir cumpliendo su rol de cuidadores.

La forma de hacerlo es programar ese tiempo dentro de la rutina semanal de la persona a la que se cuida. Si hay más familia, pedir a otros miembros que se encarguen de los cuidados. Y si no la hay -y no es posible contratar a una persona por limitaciones económicas- pueden asesorarse con el médico o el servicio social del Hospital, o pedir apoyo en asociaciones o comunidades religiosas.

¿Qué es lo que desgasta más al cuidador?

Lo que más desgasta suelen ser los problemas conductuales y, si convive con el paciente, las alteraciones del sueño o durante la madrugada. Por estas cuestiones, el desgaste y la sobrecarga suelen ser mayores para quienes conviven.

¿Cómo mejorar la convivencia?

Para mejorar esta situación y la convivencia es muy importante conocer un poco sobre la enfermedad que presente la persona a la que están cuidando y contar con ayuda. La información pueden solicitarla al médico y la ayuda a allegados, familiares, vecinos, amigos, etc. o contratarla.

¿Cómo influye el apoyo del resto de la familia?

Si hay más familia es muy importante que se organicen para brindar apoyo. Es posible y esperable que no todos puedan colaborar de la misma manera, ya que algunos estarán más cerca física y emocionalmente que otros. Organizar una reunión familiar puede ser de utilidad para armar una estrategia de cuidados. Para algunas enfermedades existen asociaciones de familiares y grupos de ayuda mutua que podrían ser importantes para brindar apoyo emocional, información sobre las enfermedades y estrategias de manejo cotidiano.

¿Qué sucede con los médicos?

Un ejemplo

Los residentes de Pediatría cuentan con un espacio donde se busca prevenir lo que se conoce como burnout laboral, el estar "quemado". La Dra. Cristina Catsicaris y el Lic. Ignacio Usandivaras coordinan, dentro del Depto. de Pediatría, el espacio que se conoce como Salud Médica y nos explican sobre la tarea que llevan a cabo.

¿De qué se trata este espacio?

Es una actividad grupal coordinada en forma de taller donde se parte de las necesidades de los médicos en formación y con algunas temáticas propuestas. El espacio busca cuidar pero, al mismo tiempo, formar. En especial sobre temas que no están en la formación tradicional, por ejemplo, qué hacer con el propio dolor, cómo contener desde el acompañamiento...

¿Cuándo comenzaron?

Hace once años comenzamos con los grupos focales. Hubo una etapa piloto ya que, por un lado, había mucha conciencia de la importancia pero era muy difícil de incorporar. No fue sencillo -sobre todo en las experiencias iniciales- tratar lo que el médico siente, lo que el médico sufre. Implicó un cambio de cultura entre los profesionales y entre nosotros mismos.

¿Qué temas abordan?

Se trabajan ejes relacionados con los recursos que tiene que tener un profesional para tratar con los pacientes y las enfermedades. Se traen situaciones vividas como disparadores y se problematiza con ejercicios de role play (se ficcionalizan los roles de médico y paciente ante situaciones concretas).

...
Se conoce como cuidador a aquella persona que se ocupará en mayor medida de la persona enferma. Suele ser un familiar directo, en general una mujer (cuidador informal); o una persona contratada (cuidador formal).

CONTINUA...



¿Surgen siempre de lo cotidiano?

El hecho de ser autogestivo implica que las temáticas varían de acuerdo a los momentos. Al principio, un tema recurrente era el cansancio o también la diferencia de jerarquía entre residentes de primero y cuarto, por ejemplo. Fueron elaborando estas situaciones y ya no se presentan tanto como un problema, entre ellos se ayudan.

Otro eje son los "modelos médicos", es decir la forma en la que se puede presentar un profesional. También la bioética de lo cotidiano, un enfoque sobre las pequeñas decisiones diarias donde el médico tiene que valorar aspectos éticos. La comunicación, en especial con un enfoque desde la medicina narrativa, el arte y medicina, utilizando herramientas del cine o la literatura, incluso el humor.

¿Cómo reciben los médicos esta propuesta?

Muy bien y se sostiene por su participación, su compromiso. Nosotros monitoreamos y la respuesta siempre es muy positiva. Cambió la conciencia del médico, este se da más permiso para poder incorporar estos aspectos a su formación.

¿Hay otras experiencias similares?

Conocemos experiencias en diferentes hospitales con una filosofía similar aunque con distintas características. Y hemos llevado esta propuesta a diferentes provincias, donde nos contactaron para realizar una intervención ante una situación puntual. Pero lamentablemente todavía es un campo poco explorado. A nosotros nos interesaría mucho que esto se replique en otras instituciones, nos parece un tema importante tanto para los pacientes como para los médicos. Si cuidamos a las personas que cuidan va a haber una buena medicina. Y acá incluimos a todos los profesionales de la salud, no está estrictamente limitado a los "doctores".

...
"Después de todo, un médico también es simplemente un ser humano", decía un médico joven al inicio de este Programa.

La Dra. Mariela González Salvía es autora del libro "Manual para familiares y cuidadores de personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Adquiera este y otros títulos en los stands de venta en el Hospital. Más información en: www.hospitalitaliano.org.ar/editorial o en Facebook

| NUEVAS RESPUESTAS

★ PARTICIPANDO EN SALUD ★

eureka!

> Participe y gane una orden de compra de \$2000



CONTINÚA EL CONCURSO
A MÍ ME SIRVIÓ

Compartimos algunos de los testimonios que llegaron a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar
¿Qué espera para enviar el suyo? Tiene tiempo hasta el 31 de julio.

¿CÓMO PARTICIPAR?

Comparta con otros que aún no le "encontraron la vuelta" las soluciones que usted ideó o que pudo implementar. Envíe una reseña con la breve descripción de su desafío y cómo hizo para llevar a la práctica la solución y sostenerla en el tiempo. Se sorteará entre los participantes una orden de compra por \$2000 en Garbarino.

¿DÓNDE LA ENVÍO?

A lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar (asunto: A mí me sirvió), por correo a Revista Aprender Salud sorteo "A mí me sirvió", Gascón 450 C1181ACH Bs. As. o personalmente a Perón 4272 piso 2, mostrador de informes, en sobre cerrado con el mismo remitente. Recuerde incluir sus datos personales (nombre, apellido, teléfono, número de socio o D.N.I.) autorizando al Hospital Italiano a su publicación. Bases en www.hospitalitaliano.org.ar



"De la pantalla de mi computadora a la música de las escaleras"

Mi inspiración fue un video en la red que mostraba una escalera normal de un subte intervenida de modo tal que parecía un piano, y sonaba como tal. Frente a esta propuesta, la gente dejaba de usar la escalera mecánica para divertirse. A mí me hizo pensar en la posibilidad que tenía al alcance de los pies de, continuando con esa idea, cambiar el ascensor y la escalera mecánica y elegir la escalera normal como un pequeño ejercicio cotidiano. Aunque, por supuesto, la escalera de mi edificio no emite ningún sonido. En mi trabajo me entretengo ganándole la carrera al ascensor cuando subo por las escaleras (ison sólo 2 pisos!); pero en casa -yo vivo en el 7mo- trato de subir todas y, cuando me canso, me tomo el ascensor desde el 3° o el 4°. No es mucho pero, como dicen por ahí, "1+1= un millón." ¡Todo suma! | **Ana Ines Dutari**



"Bailar tango para superar mi divorcio"

Después de un divorcio traumático y una menopausia fuerte estuve mal, tenía recetado un antidepresivo y un antipánico. Esa situación me motivó a querer recuperarme y hacer terapia. Y me sirvió ir a aprender tango. Hoy tengo mucha gente amiga, bailo genial, estoy en forma. Y como en las tanguerías hay mucho turismo, se me ocurrió aprender inglés. | **Adriana Fernández** | **Socia Nro 281902**

El Texto Oculito. Solución: A) Duplito. B) Océanos. C) Compró. D) Trompos. E) Oprezor. F) Rosedal. G) Acequias. H) Ajenos. I) Neolítico. J) Alejarse. K) Galones. L) Actual. M) Locro. N) Impulsar. O) Cacofonía. P) Humedeced. "Los ejercicios con carga del propio peso corporal actúan como estímulo para las células del hueso que reaccionan formando más tejido óseo" De "Osteopenia: ¿de qué se trata?" por la doctora Ana Galich (Aprender Salud N° 10)

La Obra Social de Relojeros, Joyeros y Afines
desea acompañar el crecimiento del
Hospital Italiano de Buenos Aires,
el cual ha coronado con la reciente adquisición
de un nuevo equipo de cirugía robótica Da Vinci.



OSRJA

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

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...*



Afiliados
HOSPITAL ITALIANO
Descuento Especial

0810-122-2836

info@atemponet.com - www.atemponet.com

La seguridad de sentirse acompañado, siempre.



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

★ PARTICIPANDO
EN SALUD ★

SUGERENCIAS para el turismo urbano

La lectora y corresponsal Margarita Schultz nos propone, en esta ocasión, conocer otro espacio para disfrutar de la ciudad.

En esta nota, comparte con la comunidad las sensaciones de su visita al Museo de Arte Latinoamericano de Buenos Aires, así como las fotos tomadas especialmente por ella.

>> La exposición permanente del MALBA ofrece a los visitantes arte latinoamericano selecto. Al contemplar tomamos conciencia de que Latinoamérica es mucho más que un nombre: es un conjunto diversificado de culturas, idiomas, geografías, costumbres.

UNA ARQUITECTURA ESCULTURAL, EN ARMONÍA CON EL EXTERIOR.

En la revista anterior (AS número 24, pág. 54) mencioné que el Museo Nacional de Bellas Artes ofrece una oportunidad de apartarse del bullicio de las calles y ver arte en un interior aislado. El MALBA (Museo de Arte Latinoamericano de Buenos Aires), al contrario, desde el interior nos pone en comunicación con el exterior por medio de sus inmensos ventanales.

La arboleda de la calle lateral, a la derecha, casi entra al museo, la de la izquierda nos acompaña para entrar. Mientras subimos a ver una muestra por la escalera mecánica, podemos ir disfrutando, entonces, del variado movimiento de las copas de los árboles movidas por el viento, y la vista del espacio de ingreso. Obra de arquitectos cordobeses (ganadores de un concurso con 450 propuestas!), se puede decir que es una arquitectura escultural.

¿QUÉ HACE TAN GRATA LA VISITA AL MALBA?

La posibilidad de ver la colección permanente de arte del siglo XX de Argentina, Brasil, México, Cuba, Uruguay, Colombia... Presentada con pulcritud museográfica, desde un criterio de desarrollo histórico-artístico, en salas amplias y atractivas.

El Museo presenta, a la vez, grandes exposiciones temporarias que se caracterizan por un montaje espectacular. Actualmente están en exhibición, entre otras, obras 'cinéticas' creadas por el artista mendocino Julio Le Parc (1928), de largo reconocimiento internacional. Son obras que tienen incorporado 'el movimiento' (tal como lo dice la palabra kinético).

En el MALBA podemos asistir a ciclos de cine-arte en un excelente auditorio, charlas y conferencias sobre literatura, actividades especiales para niños y adultos. Una librería muy bien surtida, una tienda con diseños atractivos y una cafetería, completan el panorama.

UN FENÓMENO CURIOSO.

En la colección del MALBA está el original de una obra que fue una clarinada del arte latinoamericano: "Abaporu" ("del tupí-guaraní aba / poru, "hombre que come"), pintado por la artista brasilera Tarsila do Amaral (1886-1973), en 1928. Ella utilizó los colores de Brasil y presentó formas poderosas, casi planas, que destacan la potencia de este continente frente al 'academicismo' europeo. Podría pensarse que esta obra, una de las disparadoras del 'modernismo' en Brasil, se encuentra en algún museo brasilero, en San Pablo, por ejemplo, donde surgió ese movimiento artístico. ¡Pues no, "Abaporu" está aquí, es del patrimonio del MALBA!

OTRO EJEMPLO.

La fusión entre el llamado 'cubismo' y el imaginario nacional argentino se encuentra en una obra del pintor Emilio Pettoruti (1892-1971), de la colección MALBA. Se trata de "La canción del pueblo", de 1927. El artista pintó, en tratamiento cubista, músicos e instrumentos musicales 'típicos' de nuestro folklore y orígenes del tango, como la guitarra.

YO PROPONGO: ARTE EN LAS PANTALLAS DEL HOSPITAL

Quiero proponerles un proyecto destinado a la gran comunidad del Hospital. Se trata de poder exhibir, en los monitores que comunican informaciones útiles respecto de la salud, obras visuales que hayan sido producidas por quienes forman parte del equipo médico y los socios. Pienso que sería gratificante para quienes, en las diferentes salas de espera del Hospital, aguardan ser atendidos por su médico. Seguramente hay -entre los miembros de esa comunidad- personas que hacen fotografía con intención artística, pintura (óleo, acrílico, acuarela), escultura... El proyecto no implica un costo adicional, sólo programación digital para que las obras se muestren durante un lapso prudente de tiempo.

Esperando una recepción favorable se despide aquí de ustedes

Margarita Schultz
Socia n° 369018

> ¿Cómo llegar al MALBA?



Está ubicado en Av. Pres. Figueroa Alcorta 3415, en Barrio Parque.



Sus horarios son de jueves a lunes y feriados de 12 a 20. Miércoles hasta las 21:00. Martes cerrado.



Los miércoles estudiantes, docentes y jubilados (o mayores de 65 años) con acreditación, personas con discapacidad entran sin cargo.



Para más información, llamar al 4808-6500



En colectivo llegan las líneas 67, 102, 130, 124. Y en un radio de cuatro cuadras las líneas 10, 37, 38, 41, 59, 60, 67, 92, 93, 95, 108, 110, 118, 128.



LA COLUMNA
DE LA
Nonna Maggi

> Redescubrir
nuestra imagen
día a día,
no importa la edad
que tenemos.

En la sala de espera, las pacientes leyeron la columna y compartieron sus sensaciones al respecto. Los testimonios y la respuesta de Maggi.

"Es importantísimo, estoy en un grupo de la tercera edad donde todas somos muy coquetas y siempre nos arreglamos. Yo me amaño sola pero, cuando el evento es muy importante, cada tanto voy a la peluquería." **Elena.**

"Soy profesora de filosofía y convivo con adultos y jóvenes. Es muy importante la imagen interna. Es cierto que, a veces, la gente joven no da lugar a la gente mayor pero hay que hacerse valer. Muchos hacen cursos para la memoria pero la mejor memoria es vivir." **Nené.**

"Me gusta esta parte de volver a buscar las cosas y producirse como en la adolescencia." **Silvia.**

"Es importante y, sobre todo, hay que decirle a los demás; yo estoy aquí". **María.**

"No sólo en las fiestas, cuando vamos al médico también nos arreglamos para que nos vea bien." **Zulema.**

Espero sus comentarios y opiniones a
lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar

SABER UBICARNOS, CADA CUAL EN SU MOMENTO

Una mujer de 50 o 60 años hoy es joven, pero a mi entender no debería vestirse como su hija de 30. En fin, lo que yo apporto es que debemos saber ubicarnos, cada cual en su momento. Paso a explicarme.

Yo tengo 72, me gusta ir vestida con ropa sport, me gustan los pantalones negros, blancos, verdes, etc. Pero me los confecciono yo misma, a mi comodidad, y combino con camperita o remeritas que hacen juego de modal.

¡No uso aros porque destacan mis orejas ya viejas ja,ja! Lo mismo me pasa con las uñas, las tengo al ras, quedan horribles muy largas. Bien limpietas, les doy un brillo incoloro y sólo las pinto de rojo oscuro o bermellón para una fiesta importante. Sólo uso un anillo en cada mano, si suelo ponerme el reloj, ¡que no me falte el reloj! En la otra mano podría llegar a usar alguna pulserita muy discreta.

Un ejemplo que destaco. Mirando un reportaje a la escritora Isabel Allende me encantó ver su buen gusto, la sobriedad, la belleza, todo muy sencillo y armonioso. Tenía un vestido muy clásico de color morado, sólo lucía aros dorados con una piedra del color del vestido, sus manos limpietas, suaves, muy prolijas, uñas con brillo transparente. El maquillaje del rostro muy tenue y los labios del color del vestido, al igual que sus zapatos. En verdad un ejemplo de delicadeza. Del otro lado la tenemos a Mirtha Legrand, que se permite llenarse de joyas, sabemos que es todo por las propagandas, eso no es real...

Nonna Maggi

CUMPLEAÑOS:

¿cómo disfrutar del festejo ahora que somos más grandes?

A mis amigos lectores les voy a contar algo que se me ocurrió durante la noche, cuando no puedo dormir. Me puse a pensar en cómo celebrar mi cumpleaños número 72. Soy delirante y muy imaginativa. Paso a contarles.

>> Estoy en edad de hacer una cosa a la vez, y así disfrutar más.

Tengo tres hijos varones casados y con nietos, todos varones, que vinieron a cenar en la víspera con un sabroso asado que lo realizó mi esposo. De esta forma pude disfrutar de jugar con mis nietos apagando las velitas, charlar con mis nueras e hijos.

>> Y el día de mi cumpleaños hice otro festejo.

Por la tarde invité a mis primas y amigas que son como yo, de la "tercera edad" y también dos bonitas amigas que son jóvenes. Esa tarde nos divertimos mucho y pudimos conversar de temas como religión, sexo, nutrición o política con mis pares.

>> Si es mi cumple, ¿por qué no hacer algo que a mí me gusta y me da energía?

El día que vinieron mis amigas me vestí linda y me disfracé con un turbante tipo Graciela Borges y unos collares de gruesas bolas amarillas que combinaban con mi atuendo verde. Cuando tocaban a mi puerta y salía a recibir las, ¡todo era alegría desde ese momento, que buena idea tuve!

Nos relajamos al reír y acordarnos de nuestra niñez tan lejana y tan cercana porque -a medida que van pasando los años- nos acordamos de esos días en que éramos chicas y jugábamos a pintarnos la trompa con pinturas que alguna rescataba del baño...

>> Y los regalos, que buenos todos.

Yo puse sobre los peldaños de mi escalera los regalos que me obsequiaron con tanto cariño, como hacíamos en el pasado. Cuando estábamos en el "otro siglo" todo era más humano. Los cumpleaños se festejaban en nuestras casas y los regalos se colocaban sobre la cama, bien acomodaditos. Ahora se esconden y uno no sabe quién los trajo, no se valora ese gesto.

Bueno, hasta aquí llegó el relato de mis primeros 72 años de vida, que -con suerte- serán más. Me despido con un ¡hasta mañana!

Nonna Maggi

★ PARTICIPANDO EN SALUD ★

COMPARTIENDO LOS PASATIEMPOS: EL TEXTO OCULTO



La lectora María Emilia Paluci de De Ré confeccionó un nuevo criptograma que nos desafía a resolver. Las respuestas, al reverso de la página 49.

CONSIGNA. Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración, traslade las letras al casillero. Allí se revelará un fragmento de la nota titulada "Osteopenia: ¿de qué se trata?", publicada en el N° 10 de la revista Aprender Salud. Las iniciales de las palabras halladas darán el nombre de la autora.

DEFINICIONES. **A)** Multiplico por dos. **B)** Mares muy vastos que cubren la mayor parte de la superficie del globo. **C)** Adquiero. **D)** Juguete de madera de figura cónica al cual se enrolla una cuerda para lanzarlo y hacerlo bailar (pl.) **E)** Que abusa de su poder para dominar a un individuo, a una nación, etc. **F)** Sitio en que abundan los rosales. **G)** Zanjas o canales para conducir las aguas de riego. **H)** Pertenecientes a otro. **I)** Período prehistórico conocido como de la piedra pulimentada. **J)** Ubicarse lejos. **K)** Medida inglesa para líquidos equivalente a 4,546 litros (pl.) **L)** Del presente. Contemporáneo. **M)** Guisado de carne, maíz o patatas propio de América del Sur. **N)** Empujar para producir movimiento. **O)** Vicio del lenguaje. Repetición frecuente de las mismas letras o sílabas. **P)** Producid humedad en alguna cosa.

A) 102 79 61 42 110 49 30
B) 50 14 87 21 95 2 114
C) 8 36 104 31 19 15
D) 45 7 82 57 38 103 74
E) 60 28 98 115 81 52 37

F) 26 39 3 4 111 88 24
G) 73 89 6 83 58 11 62 67
H) 94 109 80 101 113 106
I) 16 76 97 70 9 55 29 17 34
J) 18 72 23 5 66 63 33 85
P) 78 84 99 53 75 69 44 32 22

K) 20 47 1 12 93 108 54
L) 100 90 107 46 105 77
M) 65 116 35 86 112
N) 91 51 25 71 59 13 43 40
O) 10 64 68 92 96 27 48 56 41

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



Asistencia al Viajero



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



**Contáctenos las 24 hs,
los 365 días del año**

Aceptamos todos los medios de pago



Además de tus gustos, él tiene tu seguridad.

HSBC Seguros de Vida. Experiencia y trayectoria internacional para asegurar tu futuro y el de tus seres queridos.

Sucursal HSBC Hospital Italiano
Tel. 4983 1420 - Int.170 / 141
www.hsbc.com.ar

HSBC 
Seguros

 www.ssn.gov.ar
0800-666-8400
SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN
N° de Inscripción 2246 0346

SEGUROS EMITIDOS POR HSBC SEGUROS DE VIDA (ARGENTINA) S.A. SUS OPERACIONES SON INDEPENDIENTES DE OTRAS COMPAÑÍAS DEL GRUPO HSBC. LOS ACCIONISTAS LIMITAN SU RESPONSABILIDAD AL CAPITAL APORTADO. COBERTURAS Y COSTOS SUJETOS A LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES TÉCNICO-CONTRACTUALES APROBADOS POR LA SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN. PARA MAYOR INFORMACIÓN COMUNIQUESE AL 0810-333-8402. NÚMERO DE INSCRIPCIÓN DE LA ASSEGUADORA EN EL REGISTRO CORRESPONDIENTE DE LA SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN: 0516. SERVICIO TELEFÓNICO DE LA SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN 4338-4000 O 0-800-666-8400. PÁGINA WEB: WWW.SSN.GOV.AR