

Aprender **Salud**

REVISTA DEL HOSPITAL ITALIANO PARA LA COMUNIDAD

**AVENTURARSE
A LO POSIBLE**



 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

AÑO N° 7 | DICIEMBRE 2014
N° 27. COLECCIONABLE
www.hospitalitaliano.org.ar



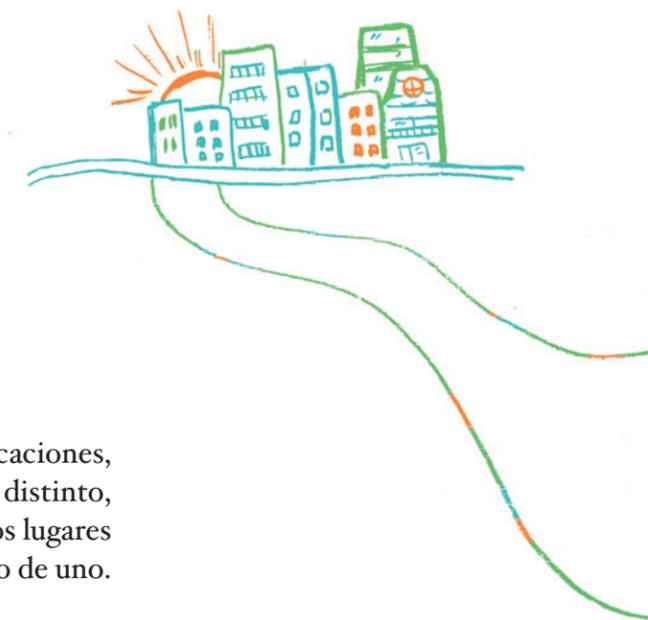
Asóciese al Plan de Salud
del Hospital Italiano, adhiera
sus cuotas al Débito Automático
con Visa y obtenga **10% de descuento**
los primeros 3 meses. (*)

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



(*) PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 20/12/14 AL 20/12/15. 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.



lega fin de año, las vacaciones,
un tiempo distinto,
una oportunidad de aventurarse a otros lugares
que, a veces, están dentro de uno.

Emprender un camino,
llevar a cabo un propósito nuevo,
dejar un lugar seguro y cómodo,
asumir una "aventura".

Por un objetivo que valga la pena,
que nos ayude a estar mejor.

Y la salud, el bienestar, aunque no se note,
precisan también de todo esto,
este año y el que sigue...

Celebrando el compartir
en el cuidado de la vida,
les deseamos un **feliz 2015**.

La gran familia del Hospital Italiano



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE
Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE IRO
Ing. Juan Mosca

VICEPRESIDENTE 2DO
Sr. Roberto Baccanelli

DIRECTOR MÉDICO
Dr. Atilio Migues

DIRECTOR DE GESTIÓN
Ing. Horacio Guevara

VICEDIRECTOR MÉDICO PLANEAMIENTO ESTRATÉGICO
Dr. Fernán González Bernaldo de Quirós

VICEDIRECTOR MÉDICO GESTIÓN OPERATIVA
Dr. Juan Carlos Tejerizo

VICEDIRECTOR MÉDICO PLAN DE SALUD
Dr. Marcelo Marchetti

VICEDIRECTOR MÉDICO HOSPITAL ITALIANO DE SAN JUSTO AGUSTÍN ROCCA
Dr. Esteban Langlois

STAFF AprenderSalud

DIRECTOR EDITORIAL
Dr. Carlos Rodolfo Galarza

CONSEJO EDITORIAL
Dr. Leonardo Garfi, Marisa Kapucian, Cdra. Cristina Agüero, Lic. Javier López, Dra. Silvana Figar, Dra. Cristina Catsicaris, Dr. Gastón Perman, Dr. Jorge Janson, Dra. Irene Ventriglia, Dra. Daniela Epstein

REDACCIÓN Y EDICIÓN
Lic. Federico Somoza, Prof. Liliana Guani

MARKETING Y COMERCIALIZACIÓN
Dr. Adrián Perussich, Verónica Maciel

ARTE-DISEÑO Y PRODUCCIÓN GRÁFICA

Gabriel Mahía, Mariana Campo Lagorio
FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES
Gabriel Mahía, Mariana Campo Lagorio, Sutterstock

Aprender Salud · Año 7 · N°27 · Diciembre de 2014

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 en 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:4959-0200 interno 5471



PERSPECTIVAS

04 Miriam Becker y Vivi Leps: La cocina, un hecho cotidiano, simple y muy valioso

NUEVAS RESPUESTAS

08 Conjuntivitis: molestia de verano

18 Las vacunas en los adultos: ¿cómo tener el calendario al día?

28 Salud de los huesos: hacia una estrategia integral de prevención

CIENCIA Y VIDA COTIDIANA

12 El bastón: ¿cómo utilizarlo correctamente?

COMER HACE BIEN

14 La primera comida del bebé

ACCIONES PARA ESTAR MEJOR

16 Me tomo 5': para elongar en el piso...

ECOS DEL HOSPITAL

24 Formarse en el Instituto Universitario, una opción que nos acerca al mañana

GESTIÓN Y REMEDIOS

27 Administrando la medicación a lo largo del tiempo



RECURSOS PARA ESTAR MEJOR

37 El desafío de bajar de peso: ¿por dónde comenzar?

CUIDATE

38 ¡Este año nos vamos de mochileros!

46 Pastillas anticonceptivas: ¿cómo las tomo?



INTERCAMBIANDO RECETAS

44 ¿Qué cocino con dos filetes de pescado?

PARTICIPANDO EN SALUD

22 Aprender salud en movimiento

41 ¿Desea suscribir a un amigo a la revista?

49 Humor sin contraindicaciones

50 Los lectores proponen: ¿por qué no ser una abuela cuenta cuentos?

53 Ecos de los lectores

54 La columna de la Nonna Maggi: ¿por qué nos cuesta tanto salir de casa?

55 Sugerencias de turismo urbano

56 Compartiendo los pasatiempos



INFORMACIÓN PARA LOS AFILIADOS AL PLAN DE SALUD

30 Atención médica en las vacaciones

31 Club de Beneficios

NOVEDADES INSTITUCIONALES

32 Acceso de acompañantes en áreas de internación
Instancia centralizada del alta (Check out)

33 Se llevó a cabo la 13ra. Carrera y Marcha Aeróbica San Justo: Se amplió el estacionamiento



* Agradecemos a todos los que, con su participación, hicieron posible este número y especialmente a Maggi, Alberto y sus nietos Joaquín y Bautista; y a Lucas por las fotos de Fermín.



LA COCINA: UN HECHO COTIDIANO, SIMPLE Y MUY VALIOSO

ACOMPANADOS POR VIVIANA LEPES -LA TÍA VIVI- ENTREVISTAMOS A MIRAM BECKER, RECONOCIDA PERIODISTA Y EXPERTA COCINERA. UN DIÁLOGO AMENO Y COMPARTIDO SOBRE EL UNIVERSO -A VECES OCULTO- QUE RODEA A UN PLATO DE COMIDA: LA CULTURA, LA HERENCIA, EL SABER COTIDIANO Y VALOR DEL COMPARTIR.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.



“Siempre me guió la vida sencilla y la traslado a la cocina, inclusive porque no me sobra el tiempo y no puedo desperdiciar porque todo está caro... Mi mano derecha es la procesadora”. Miriam.

JUNTO A VIVI LEPES ENTREVISTAMOS A MIRIAM BECKER, quien hizo carrera como periodista y cocinera, en especial divulgando el tema con mucho compromiso y junto a reconocidos cocineros, entre ellos, Doña Petrona: “estuve ocho años junto a ella. Fue un tiempo maravilloso en el que me quedaba en su escritorio desarrollando las páginas de la revista Para Ti con sus fotos y recetas. Aprendí muchísimo sobre diferentes aspectos de la cocina al ir trabajando con grandes referentes”, comienza señalando.

AS. ¿De qué otros referentes incorporaste saberes?

Miriam - Nosotros aprendimos mucho de los cocineros que viajaron al exterior y volvieron para divulgar sus conocimientos, el Gato Dumas por ejemplo. Por eso la cocina, para mí, es un hecho cultural, no sólo nutricional. Eso lo aprendí en un curso al que fui becada por Ferrán Adriá -quizás el chef más famoso del mundo- en la Universidad Camilo José Cela.

Sin embargo, pienso que un poco se tergiversó esto con la idea del chef como dueño de un saber superior, creo que eso no fue nunca así. Siempre me guió la vida sencilla y la traslado a la cocina, inclusive porque no me sobra el tiempo y no puedo desperdiciar porque todo está caro... Mi mano derecha es la procesadora, hace magia: los budines, las masas ¡Todo!

Vivi - Lo que la gente me dice es: “usted cocina como mi mamá” o “a usted la entendemos más” (risas).

AS. O sea que está ese saber académico pero también el que se aprendió en casa...

Miriam - Mi madre me pedía que la ayude en la casa y yo, ante su pregunta, respondía que quería cocinar, desde los 10 o 12 años. Mi padre era quesero y cocinaba muy bien, uno aprende de esa herencia culinaria, también de las colectividades que vinieron al país y transmitieron los sabores de la abuela, la nonna, la bobo... Y ahí se suma el cruce por la inmigración.

Vivi - Se tuvieron que adaptar las recetas de origen a los ingredientes que encontraban acá, eso fue genial, permitió nuevos sabores...

Miriam - ¡Nosotros descubrimos las empanadas! (risas). Eran portañesas pero venían también de una tradición árabe. Todo esto me fue dando un saber muy diverso y llevar las emociones a flor de piel en relación a la comida.

Vivi. También la calidez de poder hablar. Porque vas al carnicero, le pedís dos bifés de costilla con lomo y se arma la discusión “¿Pero dónde está el lomo?” (risas). Si lo tomás de la góndola y te vas, te perdés ese diálogo, que es más que la simple compra.

Miriam - Por eso en los supermercados está el puesto del carnicero o del pescador. Porque no se puede anular ese factor humano que marca, pone emoción, permite que uno todavía dialogue... Son oleadas creo, nosotros adoptamos esa costumbre norteamericana del apuro, el supermercado y la góndola. Y ahora están volviendo los negocios del barrio.

Las reflexiones continúan, nosotros complacidos, ya que uno de los orígenes de esta revista fue un pedido de nuestra comunidad de transmitir, socializar, ese saber hacer de cada uno, que transmite a través de un plato tanta historia, tanta cultura...

EL FREEZER Y EL MICROONDAS, ALIADOS PARA COMER RICO Y SANO

Desde la revista solemos destacar la importancia de la planificación a la hora de cocinar en casa. Y Miriam fue una de las precursoras del uso del freezer y el microondas en el país: “todo el mundo se quería renovar cuando llegaron, pero ¿cómo se congelaba? Las mujeres no sabían qué hacer, guardaban algunos vegetales frescos que después no servían cuando se descongelaban. O sacaban enormes bloques de comida que costaba mucho descongelar...”, recuerda.

AS. ¿Cómo te interesaste en el tema?

Miriam - Entrevisté a una señora que ofrecía cursos de freezer y ella me invitó a escribir un libro sobre el tema. Investigué y empecé a elaborar recetas ¡En ningún lado estaban los zapallitos rellenos que tanto nos gustan! (risas). El libro funcionó muy bien, conocí mucha gente y comprobé que hay que trabajar para el freezer: para que sea de utilidad hay que hacer un trabajo previo al congelamiento, así después uno baja la comida y la prepara rápido.

Vivi - Trabajás un día para el freezer y después tenés comida para un mes. Mucha gente te dice “el freezer da olor”. Primero hay que tenerlo limpio, sin hielo. Y no hay que dejar alimentos eternamente. Hay productos que duran hasta un año, pero ¿quién guarda tanto tiempo?

Continúa ●●●

MIRIAM BECKER



“Si tenés freezer, no tirarás nada. En especial después de las fiestas de fin de año.”



"Mucha gente te dice 'el freezer da olor'. Primero hay que tenerlo limpio, sin hielo. Y no hay que dejar alimentos eternamente. Hay productos que duran hasta un año, pero ¿quién guarda tanto tiempo?" **Vivi.**

Miriam _Para que te rinda, el producto o la receta guardalo ya listo para después consumir, por ejemplo, desgrasá antes la carne. Yo siempre tengo cebolla rehogada en el freezer, es algo que te sirve para casi cualquier comida. Y el microondas complementa, ayuda a acortar tiempos y también sirve para cocinar aunque no tenga grill, algo que la gente mucho no sabe. Además sirve para reemplazar el aceite.

AS.
¿Qué se puede cocinar al microondas?

Miriam _Quedan muy bien los budines de verduras (ver recetas al final de la nota), el flan. Un arroz hervido también se cocina perfecto, ahí no se ahorra tiempo porque los granos se tienen que hidratar pero me salvo de ensuciar ollas, ya que lo puedo llevar directo a la mesa.

Vivi _A mí me solucionan mucho, les voy a mostrar (va a la cocina y vuelve con un recipiente que sacó del freezer). Siempre tengo sopa casera de vegetales congelada en porciones, ¡te salva!

VIVILEPES



AS.
Por último, para enseñar a cocinar, para transmitir, ¿sirven las tecnologías?

Miriam _Todo sirve, el encuentro es lo ideal pero uno se va adaptando. Aparece el teléfono, el mail y las redes sociales, hasta el WhatsApp. Hoy se buscan pocos ingredientes que, combinados, produzcan un rico sabor y que sean fáciles de hacer. Si la receta es simple y práctica, es fácil de transmitir por cualquier medio. Si podés hacer algo en tres o cuatro pasos, ¿para qué lo vas a hacer en doce? ¡Eso dejáse-lo a los cheff!

SEGURIDAD Y COCINA, ALGUNOS TIPS DE MIRIAM Y VIVI

CON EL MICROONDAS

"Tener cuidado con las partes metálicas y, al calentar una taza de café o leche, sacarla a distancia ya que no aparecen las burbujas de ebullición sino que se forma una especie de ampolla grande dentro del líquido que puede "saltar" al retirarla."

Miriam.

"También hay que evitar la tentación de sacar el plato y comerlo al instante para evitar quemarse, ya que el calor lo sigue cocinando. Como cuando uno saca las cosas del horno..."

Vivi.

SALIR A COMER AFUERA

"Es conveniente elegir lugares donde pasan muchos clientes, observar el movimiento de las mesas que nos aseguran su rotación. Es bueno valerse de los platos del día, que generalmente tienen mucha salida. También es importante observar la higiene en todos los aspectos. Todo suma."

Miriam.

"Es como en la ruta, uno para donde están los camioneros porque se sabe que ahí se come rico y barato"

Vivi.

DEL RECETARIO DE MIRIAM BECKER

DOS BUDINES QUE SALEN MUY BIEN AL MICROONDAS

De zanahorias y choclos.

Hervir ½ kg de zanahorias y reducirlas a puré, agregar 2 tazas de granos de choclo, 1 taza de salsa blanca, 3 huevos y condimentar a gusto. Mezclar todo muy bien, agregar 1 cda de harina leudante y cocinar a baño maría o en el microondas. *

De remolacha.

Cortar ½ kg de remolachas hervidas en cubos y procesarlas con 4 huevos, 1 sobre de gelatina sin sabor, 300 grs. de queso crema, 1 cucharada de azúcar, 2 cdas. de vinagre, sal y pimienta. Colocar la preparación en una budinera acitada y cocinar 17 minutos en microondas. Dejar enfriar muy bien y desmoldar. Decorar con endibias y camarones. *

PARA LUCIRSE

Colita de cuadril con especias a la naranja.

Desgrasar 1 colita o tapa de nalga. En un recipiente, mezclar 2 cucharadas de ralladura de naranjas, 1 de pimienta molida de diferentes colores y 1 cucharadita de ajo reducido a pasta. Agregar ½ taza de mermelada de naranjas y cubrir toda la carne con estos sabores. Acomodar en una asadera, verter sobre el fondo 1 taza de caldo y 1 taza de jugo de naranjas. Hornear 30 minutos, retirar, distribuir otra ½ taza de mermelada de naranjas con pimienta por la superficie y controlar que haya fondo líquido. Tapar con papel de aluminio y continuar la cocción hasta completar el punto. Retirar el papel en los últimos 10 minutos, dejar que la superficie quede brillante y adherida al trozo. Retirar la carne, remover el fondo con un poco de caldo, calentar y servir colado, en una salsa. Acompañar con papas, verduras o ensaladas. *

TRES SÁNDWICHES ABIERTOS DE VIVI

Ricota y champiñones.

Limpiar y filetear 50 grs. de champiñones, saltearlos en un poco de aceite de oliva hasta que estén dorados, reservar. Salpimentar 2 cucharadas de ricota y colocar un poco en cada mitad de un pan chibabatta abierto. Por encima colocar los champiñones, 50grs. de pimientos asados cortados en tiras y adornar con brotes de rabanitos. *

Pan negro con ensalada de buevo.

Pelar, cortar en rodajas finas 1 palta, rociar con limón y colocar sobre 2 tostadas de pan negro. Pisar 1 huevo duro, mezclar con un poco de mayonesa y mostaza y colocar sobre la preparación anterior. *

Brócoli, bongos y pimientos.

Prender el horno para que esté caliente. Saltear ½ taza de brócoli (solo la flor) y ½ taza de champiñones cortados en 4 con un hilo de aceite de oliva, reservar. Untar 4 rebanadas de pan integral tostadas con ½ taza de alioli (mayonesa con un diente de ajo muy picado) luego colocar 1 taza de pimientos rojos asados, los champiñones y los brócolis y, por último, espolvorear con mozzarella. Llevar al horno entre 2 y 4 minutos. *



CONJUNTIVITIS: MOLESTIA DE VERANO

ES UNA FRECUENTE INFLAMACIÓN QUE AFECTA TANTO A ADULTOS COMO A NIÑOS. EN ESTA NOTA, ACCIONES ÚTILES PARA EVITAR EL CONTAGIO Y ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LOS OJOS EN EL VERANO.

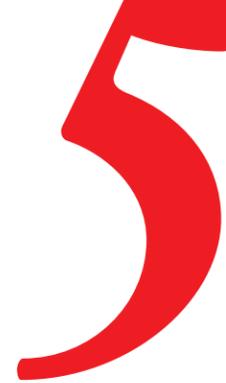
■ **LLEGA EL CALOR Y HAY CIERTAS PRECAUCIONES QUE, AÑO TRAS AÑO, SON DE MUCHA UTILIDAD PARA PREVENIR. EN EL CASO DE LA CONJUNTIVITIS, EL HOSPITAL DESTACA LA IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS FRECUENTE COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN PARA EVITAR CONTAGIARSE DE OTROS O -EN EL CASO DE PADECERLA- EVITAR TRANSMITIRLA.**

UN ABC SOBRE LA CONJUNTIVITIS

Compartimos un fragmento sobre el tema publicado en “El libro azulado”. Los autores son los Dres. Paula Carrete, Esteban Rubinstein y Miguel Zárate, del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria. Adquiera este y otros títulos en los stands de venta en el Hospital. Más información en www.hospitalitaliano.org.ar/editorial o en Facebook

● **¿Qué es?** La conjuntivitis es una inflamación de la membrana transparente que recubre el ojo (conjuntiva). Es muy frecuente (la mayoría de las personas la han tenido alguna vez). El ojo se pone rojo, habitualmente pica, molesta y puede haber también lagrimeo y secreción (una mucosidad que puede dejar al ojo como pegado, sobre todo por la mañana).

¿Cuáles son sus causas? La más frecuente es infecciosa, ya sea debido a un virus o a una bacteria. Ambas son muy contagiosas, tanto a través del contacto directo con una persona con conjuntivitis o por compartir algún objeto (toalla, sábana, almohada). Otra causa menos frecuente es la alergia o irritantes como el jabón, el cloro, el humo o el maquillaje. En la práctica suele ser difícil determinar la causa, incluso para los médicos.



ACCIONES PARA PREVENIR EL CONTAGIO

Provistas por el Servicio de Oftalmología, buscan advertir sobre el tema, ya que la conjuntivitis se contagia fácilmente y es difícil saber si otra persona la padece. Por eso recomiendan especialmente que, en esta época:

- | | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>1</p> <p>No comparta artículos como almohadas, paños, toallas, gotas para los ojos, cosméticos y anteojos.</p> | <p>2</p> <p>Refuerce la higiene de sus manos si está en contacto con una persona infectada o con objetos que haya tocado.</p> | <p>3</p> <p>Lave sus manos de forma frecuente con agua y jabón o -en su defecto- con solución alcohólica.</p> | <p>4</p> <p>No se toque los ojos, el rostro o manipule lentes de contacto con las manos sin lavar.</p> | <p>5</p> <p>Y evite, en lo posible, el contacto directo con personas con conjuntivitis.</p> |
|--|--|--|---|--|

¿Cómo se trata? Generalmente, la conjuntivitis infecciosa se cura sola pero el tiempo que tarda en curarse puede ser de dos a catorce días. Si es irritante o alérgica, se resuelve cuando el irritante desaparece. En la mayoría de los casos, tal vez la conducta más adecuada para aliviar la molestia sea aplicar un baño ocular con té frío, dos a tres veces por día y esperar a que la inflamación ceda sola (se moja un algodón en té frío previamente hervido y se lo deja unos diez minutos sobre el ojo afectado).

Si el cuadro no mejora en dos o tres días. Vale la pena consultar y generalmente el médico indica un colirio o ungüento con antibióticos y, a veces (si hay mucha inflamación), uno también con corticoides para que el cuadro sea un poco menos molesto y dure menos tiempo.

Si hay alteración de la visión, si ambos ojos están muy congestionados o si hay dolor. Es recomendable consultar de forma urgente al médico (en lo posible a una guardia que cuente con oftalmólogo). También si se trata de un lactante menor de 28 días.

OTROS CUIDADOS DE LOS OJOS, ESPECIALMENTE EN VERANO

Recomendaciones de utilidad, provistas por la Dra. Betty Arteaga del Servicio de Oftalmología.

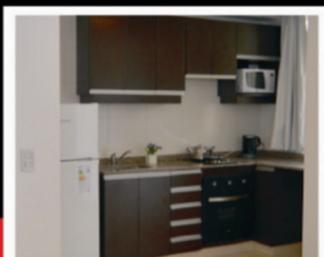
- * **Para protegerse del sol, anteojos con filtro 100% UV.** ¿Sabía que no hay una relación directa entre el tono del cristal y el grado de protección? Es decir, no significa que cuanto más oscuro sea el vidrio, más nos protegerá. Existen anteojos transparentes que tienen filtros ultravioletas y otros especiales para enfermedades específicas. Más allá de la moda, es mejor uno con un formato de armazón que envuelva toda el área de los ojos. Por ello es importante comprar los anteojos en ópticas de confianza previa consulta con el oftalmólogo.
- * **Los ojos y el agua.** Para evitar la irritación en la pileta o en la playa es recomendable el uso de lentes de agua o antiparras protectoras ¿Usa lentes de contacto? Habrá que sacarlos antes de entrar a la pileta porque los microorganismos podrían adherirse y producir una infección en la córnea. Tampoco es conveniente usarlas en el mar: el viento, la arena, el sol y los lentes de contacto son una mala combinación.
- * **Cuidando los ojos, también en casa.** El uso prolongado del aire acondicionado y del ventilador induce al llamado “síndrome del ojo seco” (AS número 16, pág. 17) que provoca visión borrosa, picazón o sensación de quemazón. Es recomendable mantener una temperatura entre 21 a 25 grados al programar el equipo.

Los autores son los Dres. Paula Carrete, Esteban Rubinstein y Miguel Zárate, del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria. Adquiera este y otros títulos en los stands de venta en el Hospital. Más información en www.hospitalitaliano.org.ar/editorial o en Facebook



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

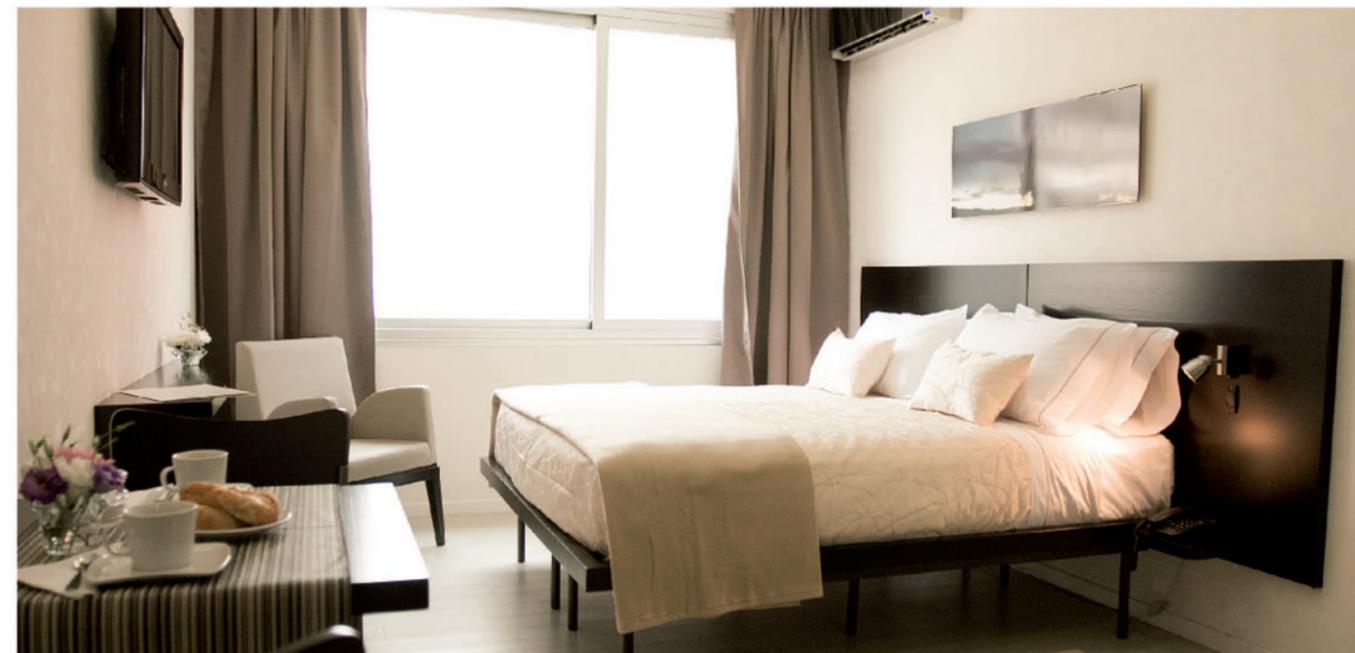
Tel: (54 11) 4864.1376 - info@myapart.com.ar - www.myapart.com.ar

f Myapartsuites

* Costo Adicional

TEMPORARENT

• BUENOS AIRES - ARGENTINA •



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

SERVICIOS

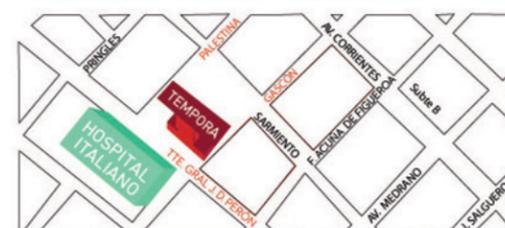
- Atención Personalizada • Seguridad 24hrs
- Piscina • Terraza con solarium • Laundry • Wi Fi
- Sala de reuniones • Gimnasio • Conserjería

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

COSMOS
JUGUETERÍA

10 % DE DESCUENTO
Y 3 CUOTAS SIN INTERÉS
CON TODAS LAS TARJETAS
DE CRÉDITO PARA SOCIOS
DE PLAN DE SALUD

Dirección: Tte. Gral Domingo Perón 4181, CABA. / Teléfono: 4866-6506
www.facebook.com/jugueteriacosmos



EL BASTÓN: ¿CÓMO UTILIZARLO CORRECTAMENTE?

MUY ÚTIL PARA SOSTENER LA AUTONOMÍA Y EVITAR CAÍDAS, EL BASTÓN REQUIERE DE UN PEQUEÑO APRENDIZAJE PARA EVITAR “SACARLO DE PASEO”.

EL DESAFÍO DE ACEPTAR SU USO PARA MANTENERSE ACTIVO E INDEPENDIENTE.

Basado en las recomendaciones provistas por la Lic. María Elena Moresco, Servicio de Kinesiólogía.

“ EL BASTÓN SE INDICA EN PACIENTES QUE TENGAN DOLOR EN ALGUNA ARTICULACIÓN DEL MIEMBRO INFERIOR (PIES, TOBILLOS, RODILLA, CADERA). Y ACTÚA REDUCIENDO LA CARGA SOBRE LA PIERNA AFECTADA PARA PERMITIR UNA MARCHA MÁS ESTABLE”, explica la Lic. María Elena Moresco, quien trabaja con los pacientes en el gimnasio del Servicio de Kinesiólogía del Hospital.

¿Cómo yo voy a usar bastón? Uno de los secretos para un envejecimiento exitoso es intentar lograr la máxima independencia en todas las actividades de la vida diaria. A veces, lo que permite movernos se transforma en un eslabón crucial en la vida, como destaca la reconocida frase “Mi reino por un caballo”.

Sin embargo, algunas personas se resisten a incorporar el bastón en su marcha, a su forma de desplazarse. Y muchos pacientes “lo agarran” solos pero sin saber cómo

utilizarlo correctamente o pensando que cualquier modelo da lo mismo.

Otro problema es el de los “bastones humanos” (que pueden ser los miembros de la familia, amigos o vecinos), ya que generan gran dependencia en poco tiempo. “En cambio, el bastón está para nuestro servicio y ayudará a mantenernos independientes”, explica.

¿Cómo debe ser el bastón? De aluminio, liviano, con altura regulable, regatón de goma (que no esté seca o dura) y mango en T. Los hay simples o de cuatro patas. ¡El paraguas no es un bastón! Tampoco el changuito de las compras.

Al comienzo hay que aprender. Como todo en la vida, al principio hace falta un pequeño aprendizaje para evitar llevarlo “de paseo” o, incluso, usarlo de tal manera que pueda entorpecer la marcha o provocar una caída inesperada.

¿CÓMO UTILIZAR EL BASTÓN CORRECTAMENTE?

Funciona como un tercer punto de apoyo. En la marcha -llamada ahora de tres puntos- se apoya primero el bastón, luego la pierna afectada y finalmente el miembro sano. 1, 2, 3!

Al mejorar la coordinación con la práctica, el bastón y la pierna afectada se mueven en un mismo tiempo para lograr mayor destreza.

-2- Luego dar el paso con la pierna afectada.

-3- Finalmente, avanza otra pierna.



-1-

El bastón va en la mano contraria al miembro inferior que tiene dificultades. Avanza primero el bastón.



La familia, un timón en la vida del adulto mayor: Si bien, en esta etapa de la vida, es importante mantener la independencia, el rol activo de la familia será de gran ayuda como acompañamiento o facilitador de las necesidades del adulto. Por ejemplo, estimulando la actividad social, colaborando en adaptar el hogar a las necesidades del momento y trabajando en equipo con el médico.

Después de una caída, recuperar la confianza. En el gimnasio, los pacientes que llegan para rehabilitación, trabajan con el equipo de kinesiólogos tanto lo físico como lo anímico. Por un lado, se busca mantener la movilidad articular y mejorar la fuerza muscular, también mejorar el equilibrio y la coordinación. Y al mismo tiempo recuperar la confianza a través de diversos ejercicios. Incluso se recrea la situación de caída y se enseña la técnica para levantarse en forma independiente. De este modo, se busca evitar el miedo a volver a salir solo por temor a otra caída.

EL DEPTO. DE PEDIATRÍA ELABORÓ UNA GUÍA SOBRE LA INCORPORACIÓN DE LOS PRIMEROS ALIMENTOS, QUE GENERALMENTE COMIENZA ENTRE LOS 5 Y 6 MESES. EN ESTA NOTA, COMPARTIMOS CONCEPTOS DE IMPORTANCIA PARA COCINAR CON SEGURIDAD Y TAMBIÉN ALGUNAS IDEAS DE PAPILLAS Y COMIDAS.

La primera comida del



Las primeras comidas. Inicialmente se puede ofrecer una comida por día. Las primeras papillas pueden ser frutas de estación pisadas (manzana, banana u otras); o purés de verduras u hortalizas (zapallo, zanahoria, papa u otras) con un poco de aceite, manteca o queso. También se puede optar por papillas de cereales preparadas con leche entera o caldo casero, carnes blancas y rojas desmenuzadas o trozadas, siempre muy bien cocidas.

“Es preferible que las primeras experiencias se desarrollen sin elementos que distraigan como las pantallas. Además, es primordial contar con tiempo, un horario pautado y con el niño sentado en un lugar cómodo y seguro”, explican los pediatras.

Cocinarle con seguridad. Más allá del menú, es muy importante incorporar algunos hábitos como lavarse bien las manos antes de preparar la comida y lavar muy bien frutas y verduras. Además recordar que:

- 1- Para cocinar bien la carne y prevenir el síndrome urémico hemolítico: utilizar una plancha bien caliente y cocinar durante tres minutos de cada lado o hasta que no desprenda jugos.
- 2- Para evitar el contacto entre la carne y otros alimentos: envolver bien la carne cruda en la heladera así

“**Entre los cinco o seis meses, en la mayoría de los casos, los pediatras suelen recomendar a los papás que empiecen a complementar la lactancia con alimentos para un adecuado crecimiento y desarrollo.** Y las expectativas son muchas: pensar el menú, preparar la sillita, el platito, la cucharita, el babero... Y, por supuesto, la cámara de fotos. ¿Qué es importante saber?

Aprender a comer lleva su tiempo. El bebé está acostumbrado a succionar e ingerir sólo leche y puede tardar en adaptarse a las nuevas consistencias, sabores y olores. También es posible que ponga cara de asco y que rechace. Es importante prestar atención a las señales de deseo y de saciedad del bebé.



no se mezcla con frutas o verduras, utilizar diferentes tablas para vegetales y carnes y también diferentes cuchillos y tenedores para la carne cruda y cocida.

Alimentos y condimentos no recomendados. Carne picada (por su difícil cocción completa), miel (hasta el año) y alimentos con los que se pueda atragantar: galletas duras, confites, frutas duras en trozos, frutos secos, maní, etc. , sobre todo hasta que el niño haya desarrollado una buena coordinación en la deglución. Además, se sugiere cocinar con poca sal y limitar la ingesta regular de azúcar, embutidos y enlatados, golosinas, jugos comerciales, infusiones y gaseosas.

¿Cuántas veces lo tiene que probar? La aceptación de diferentes sabores varía durante la infancia. Por eso es importante ofrecer al niño los alimentos (aún los que no prefiere) en forma reiterada para que los pruebe.

ALGUNAS PAPILLAS PARA EMPEZAR

Banana, pera y manzana. Lavar muy bien y pelar ¼ de manzana, ¼ de pera. Colocar en una ollita y hervir en trozos durante 15 minutos. Dejar enfriar y pisar junto a ¼ de banana. Se puede agregar un poco del agua de cocción de las frutas para lograr una papilla no tan espesa.

Pollo y manzana. Asar bien un trocito de pechuga de pollo (30grs. aprox.), tritularlo y mezclarlo con ½ manzana previamente hervida. Se puede agregar un hilito de aceite de oliva.

Fideos con salsa blanca. Mezclar una cucharada sopera de almidón de maíz con un vaso de leche. Disolver muy bien y cocinar a fuego bajo hasta que tome consistencia, condimentar con poca sal y nuez moscada. Cocinar los fideos bien pasados y agregarles la salsa. Sirve también para preparar vegetales, arroces, cereales, etc.

Junto con la comida, es conveniente ofrecer agua segura en vaso con pico (ante la duda, hervirla).

LO QUE VIENE, LO QUE VIENE...

6-7 meses: más variedad y cantidad. Se pueden agregar dos o tres nuevos alimentos por semana, aumentar la consistencia y variar la textura. También que las comidas incluyan plato principal y postre. La incorporación de la segunda comida va a depender del interés y aceptación de cada bebé.

Después de los 8 meses: compartiendo la mesa en familia. Se suman el desayuno y la merienda. La consistencia pasa a ser más sólida, con el alimento cortado en pequeños trozos para que tenga que masticar, aunque no tenga los primeros dientes. Alrededor del año suelen disminuir la ingesta diaria de leche ya que sus necesidades están satisfechas con otros alimentos.

ME TOMO

5

MINUTOS:

PARA ELONGAR EN EL PISO...

EN ESTA OCASIÓN, COMPARTIMOS EJERCICIOS PARA REALIZAR A DIARIO Y ALIVIAR EL CANSANCIO EN LAS PIERNAS. Y ASÍ ESTAR MÁS DISPUESTO PARA LA MARCHA.

Basado en los conceptos provistos por la Lic. Natalia Lauletta.

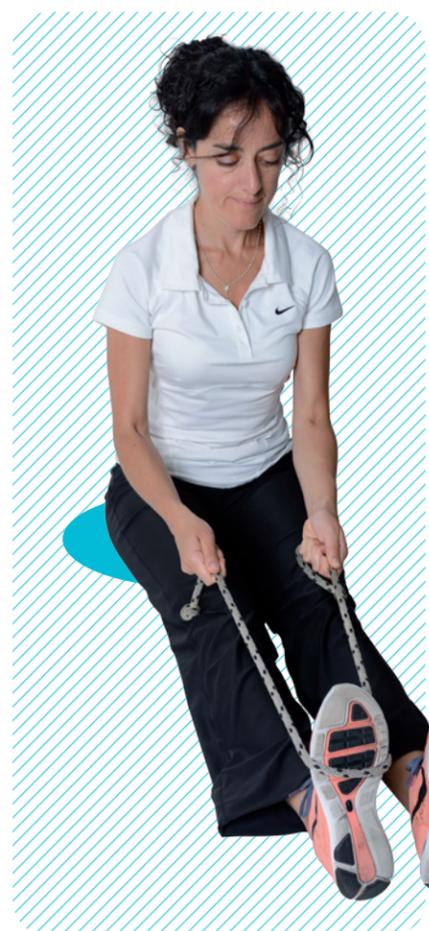
Antes de comenzar, tener en cuenta:

A Para elongar correctamente los movimientos deben ser lentos, suaves y sostenidos.

B Acompañar con la respiración, exhalar (largar el aire) cuando se realiza el estiramiento.

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

SENTADO EN EL PISO PARA ELONGAR LAS PANTORRILLAS (GEMELOS, SOLEO)



- 1 -

- A.** Apoye su espalda en la pared con la cola bien atrás.
- B.** Coloque la soga entre el arco y la punta del pie, es decir en el metatarso.
- C.** Traccione de la soga dirigiendo los dedos hacia la nariz y el talón hacia adelante. Tenga el reparo de no despegar la espalda de la pared.
- D.** Repetir con la otra pierna.

- 2 -

Para elongar los músculos posteriores de la pierna (isquiotibiales, gemelos). Repetir los pasos anteriores pero llevando en línea recta su espalda hacia adelante, suavemente. Repetir con la otra pierna.



ACOSTADO SOBRE UNA COLCHONETA PARA ELONGAR LOS MÚSCULOS DE LA CADENA POSTERIOR



1.

Colocar una soga entre el arco y los dedos, es decir, en el metatarso. Estirar la pierna y traccionar suavemente de la soga dirigiendo los dedos hacia abajo y el talón hacia arriba. Luego, muy suavemente, dirigir la pierna hacia uno levemente.



2.

Para elongar los músculos lumbares, abrazar una pierna y llevarla hacia el pecho.



3.

Cruzarla pierna por encima de la otra y traccionar con la mano contraria.



4.

Llevar las piernas al pecho, abriendo levemente las rodillas, y empujar suavemente.



LAS VACUNAS EN LOS ADULTOS ¿CÓMO TENER EL CALENDARIO AL DÍA?

A LO LARGO DE LA VIDA ADULTA, SE NECESITAN VACUNAS PARA ADQUIRIR INMUNIDAD Y PROTEGERSE CONTRA LAS DIFERENTES ENFERMEDADES. ¿CUÁLES DEBEMOS TENER Y CUÁLES SERÍA CONVENIENTE RECIBIR?

Basada en las recomendaciones provistas por la Dra. Corina Némirovsky.

“NO SÓLO LOS NIÑOS NECESITAN VACUNARSE, LA PREVENCIÓN CONTINÚA A LO LARGO DE LA VIDA, TANTO PARA PERSONAS SANAS COMO TAMBIÉN PARA AQUELLOS PACIENTES CON ALGÚN PROBLEMA DE SALUD. Si bien en la infancia se cumplen casi siempre con rigurosidad, el panorama cambia en la edad adulta. Es muy importante conocer qué vacunas ya fueron dadas y cuáles es necesario o convendría recibir.

En el siguiente cuadro, un listado provisto por la Sección Infectología, que incluye tanto las vacunas contempladas en el Calendario Nacional de Vacunación, como también otras de importancia que se recomiendan recibir según condiciones como la edad, el estilo de vida, afecciones de alto riesgo o vacunas anteriores. Lleve este tema a la

consulta con su médico de confianza para conocer sobre su caso en particular.

Requerde: todas las vacunas deben ser indicadas por el médico, salvo la de la gripe, que a los afiliados al Plan de Salud mayores de 65 años se les aplica sin orden. El vacunatorio no vacuna sin la receta médica y dispone de stock de todas las vacunas mencionadas.

¿Qué hacer antes de viajar? Si planificó visitar un destino en el extranjero y tiene dudas sobre si es necesario aplicarse vacunas, consulte con su médico o comuníquese con **Medicina del Viajero al 4959-0200 (Central de Turnos) o por mail a medicina.viajero@hospitalitaliano.org.ar**

CALENDARIO

VACUNA / EDADES	19 A 21	21 A 26	27 A 64	MAS 65	INFORMACIÓN DE IMPORTANCIA
CONTEMPLADAS EN EL CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN					
GRIPE				UNA VEZ AL AÑO	No se olvide: los mayores de 65 años tienen indicación de recibir la vacuna anualmente, todos los otoños . También embarazadas y trabajadores de la salud.
NEUMOCOCO. Protege de las formas graves, disminuyendo las tasas de internación y muerte por esta bacteria.				1 DOSIS	Deben recibirla una única vez en la vida.
HPV. Protege contra las cepas virales que pueden producir cáncer de cuello uterino.	3 DOSIS (1)				Mujeres: vacuna bivalente o cuadrivalente, a los 11 años, y hasta los 26 años si no fueron vacunadas previamente*. Serie de 3 dosis: 0, 1 y 6 meses. Hombres: vacuna cuadrivalente, 3 dosis a los 11-12 años aunque pueden hacerlo hasta los 21 años, y los hombres que tienen sexo con hombres hasta los 26 años.
DOBLE VIRAL ADULTOS (sarampión-rubeola)	1 DOSIS				Todas las personas nacidas después de 1963 (los nacidos antes se consideran inmunes), deberían recibir por lo menos 1 dosis (a menos que se encuentre contraindicada especialmente) o 2 en época de brote de sarampión.
DOBLE BACTERIANA (tétanos-difteria)	CADA 10 AÑOS				A partir de los 16 años, como refuerzo. Dentro de este periodo no es necesario aplicar vacunación ante cirugías, partos o heridas.
TRIPLE BACTERIANA ADULTOS (tétanos-difteria-tos convulsa)	1 DOSIS (2)				Reemplaza algún refuerzo de la doble bacteriana. También se indica a las mujeres en cada embarazo, personal de salud y se recomienda a quienes convivan con niños menores de un año.
HEPATITIS B	ESQUEMA DE 3 DOSIS EN 6 MESES				Deben recibirla aquellos que no se hayan vacunado previamente. La vía de contagio de la hepatitis B es la sanguínea y sexual.

CUIDATE
Quienes hayan iniciado las relaciones sexuales y estén en edad de vacunarse, pueden hacerlo siempre que el control ginecológico no muestre signos del HPV.

NO FORMAN PARTE DEL CALENDARIO NACIONAL EN ADULTOS					
HEPATITIS A	ESQUEMA DE 2 DOSIS EN 6 MESES				Requiere análisis previo para saber si ya la tuvo. Indicada para hombres que tienen sexo con hombres, trabajadores gastronómicos o de la salud y viajeros a países de alta endemia.
VARICELA	INICIAR O COMPLETAR ESQUEMA SEGÚN EL CASO				
SARAMPIÓN, RUBÉOLA Y PAPERAS	INICIAR O COMPLETAR ESQUEMA SEGÚN EL CASO				

Notas:
*Quienes hayan iniciado las relaciones sexuales y estén en edad de vacunarse, pueden hacerlo siempre que el control ginecológico no muestre signos de HPV.
(1) El Calendario Nacional de Vacunación (CNV) contempla solamente 3 dosis de vacuna bivalente a las mujeres de 11 años.
(2) El CNV contempla la aplicación de una dosis de vacuna triple acelular a las mujeres embarazadas y a los niños de 11 años. Aquellos que reciban esta vacuna continuarán con los refuerzos de doble adulto a partir de los 21 años. El resto de las indicaciones no forman parte del calendario.

Seguridad y tranquilidad al alcance de su mano

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



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

0810-122-2836 **ATEMPO**

info@atemponet.com - www.atemponet.com

La seguridad de sentirse acompañado, siempre.

Afiliados
HOSPITAL ITALIANO
Descuento Especial



*Detrás de los pacientes, hay personas.
Detrás de las enfermedades, hay vida.*

Trabajamos focalizados en la investigación y el desarrollo de tratamientos y servicios de diagnóstico para necesidades médicas no cubiertas aún.

Innovamos en el camino hacia una medicina cada vez más segura, efectiva y personalizada en las áreas de oncología, virología, artritis reumatoidea, diabetes, metabolismo y sistema nervioso central.

En Roche, nuestra pasión es transformar positivamente la vida de los pacientes.



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

APRENDER SALUD EN MOVIMIENTO



Actividades al aire libre: puntos de encuentro en parques y plazas. 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 20hs. O ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar/isalud

CAPITAL FEDERAL BELGRANO

Caminantes: martes y jueves, 8hs.
Gimnasia: martes y jueves, 9hs.
Pto. de encuentro: Obligado y Juramento, frente a la Iglesia La Redonda.

FLORES

Caminantes: miércoles y sábado, 9.30hs.
Gimnasia: miércoles y sábados, 10.30hs.
Pto. de encuentro: Plaza Irlanda (Av. Gaona y Av. Donato Alvarez).

PARQUE CENTENARIO

Gimnasia: lunes y miércoles, 10hs.
Sábados, 9hs.
Caminantes: miércoles y viernes, 18hs. Sábados, 8hs.
De caminar a correr: miércoles y viernes, 19hs.
Yoga: sábados 10 y 11 hs.
Ptos. de encuentro
> **Caminantes:** Av. Patricias Argentinas y Marie Curie.
> **Gimnasia:** Calesita del parque.
> **Yoga:** detrás del Instituto Pasteur.

CABALLITO

Gimnasia: lunes y miércoles, 8.30hs.
Caminantes: martes y viernes, 17hs.
Pto. de encuentro: Av. Rivadavia y Ambrosetti (Ombú Histórico del Parque).

BARRIO NORTE

Caminantes: lunes y viernes, 8hs.
Yoga: miércoles y viernes, 9hs.
Pto. de encuentro: Plaza Vte. Lopez (Juncal y Montevideo).

RECOLETA

Caminantes: lunes y viernes, 9.30hs.
Yoga: lunes y miércoles, 10.30hs.
Pto. de encuentro: Plaza Monseñor D'Andrea (Av. Córdoba y Jean Jaures).

LINIERS

Caminantes: lunes y miércoles, 8.30hs.
Yoga: lunes y miércoles, 9.30hs.
Pto. de encuentro: Av. Rivadavia y Corvalán.

VILLA DEL PARQUE

Caminantes: lunes y jueves, 17hs.
Tai Chi: lunes y miércoles 9 hs.
Pto. de encuentro: Plaza Aristóbulo del Valle (Cuenca y Marcos Sastre).

VILLA URQUIZA

Caminantes: martes y jueves, 18.30hs.
Sábados, 8hs.
Tai Chi: martes y jueves, 9hs.
Pto. de encuentro: Plaza Echeverría (Nahuel Huapí y Capdevila).



ZONA OESTE

CASEROS

Caminantes: martes y jueves a las 8hs.
Gimnasia: martes, 17hs. Y jueves, 15hs.
Pto. de encuentro: Plaza Nacional (Av. San Martín y Alberdi, frente a la locomotora).

RAMOS MEJÍA

Caminantes: martes y jueves, 10hs.
Gimnasia: martes y jueves, 11hs.
Pto. de encuentro: Plaza Mitre (Mitre y Pueyrredón).

ZONA NORTE

OLIVOS

Caminantes: lunes y miércoles, 18.30hs.
Tai Chi: lunes y miércoles, 9hs.
Pto. de encuentro: Plaza Vicente López y Planes (Alberdi y Salta).

SAN ISIDRO

Caminantes: lunes, miércoles y viernes, 9.30hs.
Gimnasia: lunes, 17hs y jueves, 9.30 y 17hs.
Stretching: martes, 9.30hs.
Pto. de encuentro: Hipódromo (Dardo Rocha e Italia).

SAN JUSTO

Caminantes: lunes y miércoles, 9.15hs.
Gimnasia: lunes y miércoles, 8hs.
Martes y jueves, 18hs.
Pto. de encuentro: Hospital Italiano de San Justo, Salón de Usos Múltiples.



ZONA SUR

AVELLANEDA

Caminantes: martes y jueves, 8.30hs
Yoga: martes y jueves, 9.30hs.
Pto. de encuentro: Pza. Lolita Torres (Belgrano y Gral. Paz).

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 15 a 20hs.

- Gimnasia
- Danzas caribeñas
- Yoga
- Chi Kung
- Movimiento vital expresivo

Además: Talleres de Teatro, Memoria y Reflexión. A diferencia de las clases, los talleres están orientados especialmente para favorecer la expresión personal y colaborar con el bienestar cognitivo a través propuestas lúdicas y que desafíen nuestro ingenio.

En instituciones amigas

Taller de plástica 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

*¡Pasemos juntos
Los Vacaciones!*
Las actividades
continúan durante el Verano
en parques y sedes



FORMARSE EN EL INSTITUTO UNIVERSITARIO, UNA OPCIÓN QUE NOS ACERCA AL MAÑANA

¿SABÍA QUE EN EL INSTITUTO UNIVERSITARIO DEL HOSPITAL ITALIANO SE PUEDE ESTUDIAR FARMACIA, BIOQUÍMICA, MEDICINA Y ENFERMERÍA? ¿SABÍA QUE SE PUEDEN CURSAR MÁS DE DOSCIENTOS POSGRADOS PARA LOS PROFESIONALES DEL ÁMBITO DE LA SALUD?

PARA ENCONTRAR LOS ORÍGENES DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO HAY QUE REMONTARSE A LA ETAPA FUNDACIONAL DEL HOSPITAL ITALIANO. La larga trayectoria docente aplicada en la práctica, junto con el esfuerzo de toda la institución y la búsqueda permanente de la excelencia, llevaron a materializar este sueño en el año 2000, con el comienzo de las actividades académicas. Hoy, a partir del desarrollo realizado, ha sido reconocido formalmente por la CONEAU (Decreto 438/2014) y goza de la plenitud de la autonomía universitaria.

LAS CARRERAS DE GRADO

Además de la Carrera de Medicina y la extensa historia con la Escuela de Enfermería, se han incorporado, en estos últimos años, las Carreras de Farmacia y Bioquímica, de cinco años de duración. Estas cuentan con un núcleo común de tres años y dos más de formación especial para cada una. El bioquímico Miguel Ángel De Cristóforo destaca sus rasgos distintivos: "ambas están aprobadas por el Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación y acreditadas por la CONEAU, otorgando títulos de validez nacional."

Además, señala que: "las actividades prácticas desarrolladas dentro de la estructura de un Hospital con tecnología de avanzada, el uso de módulos integradores, consolidan el aprendizaje individual y el desarrollo de nuevas aptitudes que se requieren en la formación profesional, como la investigación básica, el mejoramiento y gestión de la calidad, entre otras", concluye.

Al igual que en Medicina y Enfermería, los docentes tienen una reconocida acreditación académica y una aguilada experiencia profesional. El proceso de aprendizaje se enriquece a diario por el inmenso flujo de actividades con que cuenta el Hospital y el actualizado currículum elaborado y supervisado con el Departamento Pedagógico.

POSGRADOS

Los Programas de Posgrado cubren un amplio abanico temático y -en un número mayor a doscientos- se dictan en diversas modalidades: presenciales, semi-presenciales y virtuales.

Las Maestrías, de dos años de duración, se ofrecen en Investigación Clínica (dirigida a Médicos, Licenciados en Enfermería, Biólogos, Bioquímicos, y Farmacéuticos) y la Maestría en Educación para profesionales de la salud.

La Especialización en Psicología vincular de familias con niños y adolescentes está dirigida a Licenciados en Psicología, Ciencias de la Educación y Psicopedagogía; a Psicólogos, Médicos, Abogados y Trabajadores Sociales.



¿POR QUÉ ELEGÍ ESTUDIAR EN EL INSTITUTO?

"A través de los profesores tenemos mucho contacto con la gente que trabaja día a día en el Hospital, eso nos ayuda a estar siempre actualizados, conectados con las novedades de la práctica." **Antonella**, estudiante de Bioquímica.

"Al director de la carrera lo vemos casi todos los días, nos conocen y podemos hablar con ellos, sacarnos dudas." **Cristian**, estudiante de Farmacia.

"Todos sabemos del prestigio del Italiano. A mí me interesó focalizarme en el cuidado crítico del paciente y este es un lugar de referencia en tecnología y atención." **Nicolás**, estudiante de Enfermería.

"Empecé en otra universidad y decidí cambiar. Se nota mucho la diferencia, es un lugar de calidad por la dedicación de los docentes y el enfoque de la carrera." **Lucas**, estudiante de Bioquímica.

"La enseñanza es distinta, yo estoy muy conforme. Por ejemplo, en Anatomía ya trabajás con ecografías y radiografías, conectás teoría con los estudios. También hay materias como Humanidades, salud en la comunidad, que completan la formación. Hice amigos y la semana pasada asistimos a un congreso internacional por intermedio de un profesor, nos permitió estar en contacto con las últimas novedades", **Carolina**, estudiante de Medicina.

SE ENCUENTRAN ABIERTAS LAS INSCRIPCIONES PARA EL CICLO 2015

CARRERAS DE GRADO

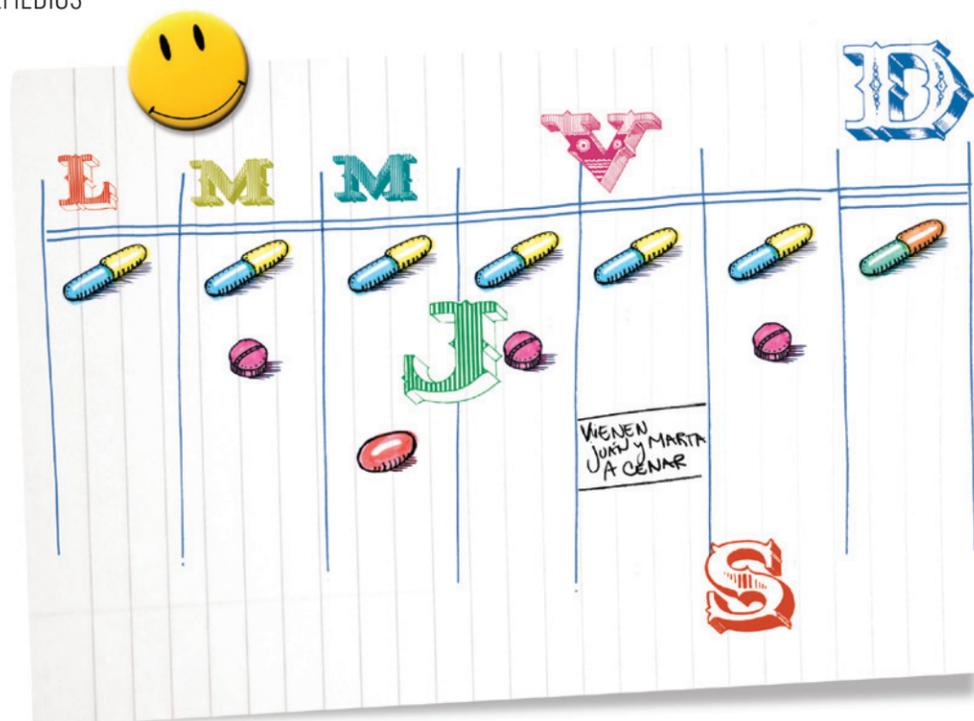
Farmacia.
Medicina.
Bioquímica.
Lic. en Enfermería (1er y 2do ciclo).

POSGRADO

Maestrías: En Investigación clínica y Educación para profesionales de la salud
Especialización en Psicología vincular de familias con niños y adolescentes.
Cursos presenciales, semi-presenciales y virtuales. (www.hospitalitaliano.org.ar/educacion/iuhi/)

INFORMES E INSCRIPCIÓN

4959-0200
Interno **9460** (Carreras de Grado)
Interno **5324** (Programas de Posgrado)
www.hospitalitaliano.org.ar/educacion
Facebook: FIUEMHI
Twitter: @FIUEMHI



ADMINISTRANDO LA MEDICACIÓN A LO LARGO DEL TIEMPO

LA TOMA DE REMEDIOS “CRÓNICOS” SUPONE UN DOBLE DESAFÍO: LLEVAR ADELANTE EL TRATAMIENTO INDICADO CON SEGURIDAD Y, AL MISMO TIEMPO, NO VIVIR PENDIENTE DE LA TOMA. ¿CÓMO ORGANIZARSE, TRABAJAR EN EQUIPO CON EL MÉDICO Y EVITAR O PREVER OLVIDOS?

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

“HAY SITUACIONES QUE EXIGEN TOMAR REMEDIOS POR LARGO TIEMPO, ESPECIALMENTE CUANDO SE TRATA DE ENFERMEDADES LLAMADAS “CRÓNICAS” O EN OTRAS SITUACIONES PARTICULARES. Este tratamiento es seguro para el paciente cuando se cumplen las indicaciones ya que la mayoría de los medicamentos han sido diseñados para tomarse en forma permanente, bajo la supervisión del médico y la mirada atenta del paciente que permite detectar si un remedio produce efectos colaterales. Aquí compartimos cuatro conceptos de importancia.

Los cambios en su vida cotidiana pueden influir en su efecto. Coméntele a su médico si cambió drásticamente su dieta, su peso o su actividad física, ya que esto puede cambiar la potencia de los remedios que toma (especialmente si toma anticoagulantes o remedios para la hipertensión o diabetes, por ejemplo).

Cuando haya que incluir un medicamento nuevo, repase con su médico el conjunto de lo que usted ya toma.

Es un traje a medida. Pocos remedios son “de por vida” y es importante chequear periódicamente lo que se toma. El médico evaluará la utilidad de la medicación a lo largo del tiempo porque algunas situaciones pueden cambiar y modificar la indicación.



ESTE TEMA ES MUY IMPORTANTE PARA USTED SI:

- * Le recetaron medicamento durante una estadía reciente en el Hospital.
- * Toma 5 o más medicamentos.
- * Toma medicamentos para 3 o más problemas de salud.
- * Más de un médico le receta medicamentos.

Posibles efectos secundarios. Al iniciar un tratamiento es útil conocer cuales pueden ser los mas frecuentes efectos adversos de una medicación y que hacer en caso de que se presenten. Haga memoria con su familia y comente al médico si cree haber experimentado alguna reacción adversa a cualquier medicamento que haya tomado en el pasado.

Conservación segura. Guarde los medicamentos dentro de sus envases originales etiquetados, así podrá identificar las pastillas y seguir las indicaciones correspondientes. Si en su casa otra persona tiene remedios, elija un lugar bien diferenciado para evitar confusiones. Además, procure conservarlos en un lugar fresco, seco y lejos del alcance de los niños.

Mejor todo por escrito: cuando sale de la consulta es importante llevarse anotadas las indicaciones nuevas ya que es muy fácil confundirse.

¿CÓMO PREVER Y REGISTRAR LOS OLVIDOS?

Para que los remedios sean efectivos hay que tomarlos en el momento que están indicados. Cada día, todos los días. Sin embargo, los olvidos no son todos “malos”, uno tiene derecho a olvidarse alguna vez. ¿Cómo organizarse para no vivir pendiente de ellos y seguir el tratamiento con seguridad?

- * **PARA PREVENIR OLVIDOS.** Unir la toma a una rutina diaria ayuda mucho (por ejemplo a la mañana, cuando se lava la cara o los dientes). Otro recurso es utilizar la alarma del celular u otros dispositivos. Y cuando son varias tomas, el pastillero puede ayudar (pregunte a los farmacéuticos cuales remedios pueden ir al pastillero). Estos y otros recursos prácticos tienen la bondad de aliviarnos, dejar de estar pendientes y a la vez cumplir con el tratamiento.
- * **CUANDO SE SOSPECHA QUE HAY OLVIDOS.** Sirve llevar la cuenta de la cantidad de comprimidos que se tomó en un periodo para saber si hubo olvidos: anotar en la caja la fecha del día que se abrió y así calcular cuándo habrá de terminarse. Aquí puede ser de mucha ayuda la colaboración de la familia. Por ejemplo, si la caja trae 30 comprimidos y comenzó a tomarlos a principio de mes, para fin de mes debería terminarla. Cuento cuántos quedan para saber cuantos olvidó tomar.
- * **SI SE OLVIDÓ Y LO DETECTA.** Es importante saber qué hacer con esta toma y cómo continuar. Esto depende de lo que está tomando. Consulte este tema con su médico.



SALUD DE LOS HUESOS: HACIA UNA ESTRATEGIA INTEGRAL DE PREVENCIÓN

LOS SERVICIOS DE ENDOCRINOLOGÍA, GINECOLOGÍA, CLÍNICA MÉDICA Y MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA ELABORARON UN CONSENSO ACERCA DE LAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS ADECUADAS PARA EVITAR FRACTURAS EN MUJERES ADULTAS. ADEMÁS, EL ROL DE LOS MEDIOS EN EL TEMA Y EL MARKETING DE LA DENSITOMETRÍA.



LA SALUD ÓSEA ES UN TEMA QUE SUELE LLEVAR PREOCUPACIÓN A LAS MUJERES, EN ESPECIAL DESPUÉS DE COMENZADA LA MENOPAUSIA. Aunque el tema de mayor importancia es **prevenir las fracturas**, los medios masivos, así como la industria alimenticia, hacen excesivo hincapié en sólo dos factores: el calcio en sus presentaciones más costosas y la ya conocida densitometría.



Es por ello que diferentes Servicios del Hospital implicados en el tema decidieron realizar un consenso señalando la estrategia integral para prevenir la fracturas, así como las pautas para la realización de estudios diagnósticos.

HACIA UNA ESTRATEGIA COMÚN DE PREVENCIÓN.

Existen numerosos factores que pueden predisponer a una fractura como la disminución de la agudeza visual, la pérdida de masa muscular, el uso de sedantes y la inestabilidad en la marcha, los cuales son posibles modificar con intervenciones específicas.

Sin embargo, se ha popularizado poner el foco en la densitometría ósea y el tratamiento de la osteoporosis: "lo cual es por lo menos discutible ya que la osteoporosis sólo explica una pequeña porción de las fracturas. Es por ello que la estrategia de prevención debe ser integral y el rastreo de osteoporosis es sólo uno de sus componentes", señala el documento.

Los medios y el marketing de la densitometría. Sin entrar en cuestionamientos sobre la connotación que le otorgan a esta etapa de la vida -como si se tratara de una especie de enfermedad- esta campaña mediática colabora a que, una parte de nuestra población de mujeres sanas



mayores de 45 años, sea sometida a lo que los médicos llaman un "sobre-rastreo", es decir, indicar densitometrías a todas las mujeres. (ver "Cuando la prevención nos trae incertidumbre", AS número 26, pág 6).

NUEVOS LINEAMIENTOS PARA LA PREVENCIÓN

Las principales guías de práctica clínica acuerdan en iniciar el rastreo de osteoporosis con una densitometría **recién a los 65 años en mujeres sin factores de riesgo**. En las mujeres post menopáusicas menores a esta edad, sólo se recomienda llevar a cabo este estudio cuando presentan factores de riesgo como: antecedentes familiares de fractura de cadera o fracturas propias, tabaquismo, exceso de alcohol, bajo índice de masa corporal o artritis reumatoidea, entre otros.

POR EL EQUIPO EDITORIAL DE APRENDER SALUD
ALGUNAS IDEAS PARA MANTENER LA MASA ÓSEA, PREVENIR FRACTURAS Y SENTIRSE MEJOR

Compartimos contenidos relacionados al fortalecimiento de los huesos que también podrá encontrar en Aprender Salud en la Web: www.hospitalitaliano.org.ar/isalud

MOVERSE HACE BIEN

Los ejercicios con carga del propio peso corporal actúan como estímulo para las células del hueso, que reaccionan formando más tejido óseo. Disciplinas como el Chi Kung y el Tai Chi también mejoran el equilibrio. Y -quizás- bailar salsa o tango actúan sobre todos los factores mencionados. Encuentre las Actividades en Movimiento que ofrece el Hospital en la página 22.

AUMENTAR LOS ALIMENTOS QUE BRINDAN CALCIO

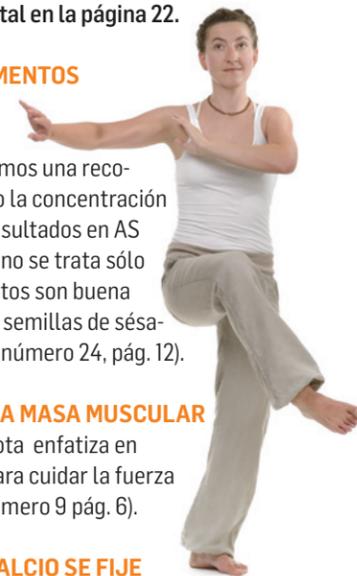
¿Cuánto cuesta consumir calcio? Con los pacientes hicimos una recorrida por el súper comparando la concentración de calcio en los lácteos, los resultados en AS número 14, pág. 33. Además, "no se trata sólo de lácteos" ¿qué otros alimentos son buena fuente de calcio?: almendras, semillas de sésamo, cereales, entre otros (AS número 24, pág. 12).

MANTENER LA FUERZA Y LA MASA MUSCULAR

¡Mangia che ti fa bene! Esta nota enfatiza en el valor de comer proteínas para cuidar la fuerza muscular en la adultez (AS número 9 pág. 6).

COMER DE MODO QUE EL CALCIO SE FIJE

¿Sabía que una alimentación con poca sal evitará la pérdida renal de calcio? Y la vitamina D tiene un papel importante en la fijación del calcio. Además, **el sol ayuda a generar vitamina D activada**. Será suficiente exponer brazos y piernas durante 5 a 30' dos veces por semana, evitando horas del mediodía.



Como puede verse en esta notas, quizás predisponga más a las fracturas estar encerrada mirando TV en lugar de salir a moverse. Incluso, el hecho de realizar una compra diaria en el

barrio, tendrá valor a la hora de producir salud. Nos animamos a afirmar que: la salud surge principalmente de lo que hacemos por ella día a día, más que de los estudios.

ATENCIÓN MÉDICA EN LAS VACACIONES

HOSPITALES Y CLÍNICAS DEL INTERIOR DEL PAÍS

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

HOSPITALES Y CLÍNICAS

BAHÍA BLANCA

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

BARILOCHE

Sanatorio San Carlos
Av. Bustillo Km. 1
(02944) 40-9800

CÓRDOBA

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

Hospital Privado – Ctro. Médico de Córdoba
Naciones Unidas 346
Parque Vélez Sarsfield
(0351) 468-8200

LA PLATA

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

MAR DE AJÓ

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

MAR DEL PLATA

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

Clínica 25 de Mayo
25 de Mayo 3542/58
(0223) 499-4000

MENDOZA

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

NEUQUÉN

Centro de Medicina Integral de Comahue (CMIC)
Santiago del Estero 280
(0299) 430-3550

PINAMAR

Policlínica Pinamed Salud
Rivadavia 1083
(02254) 48-2223

Policlínica Bunge
Av. Shaw 59
(02254) 482400/480400/495400

ROSARIO

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

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

SAN BERNARDO

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

VILLA GESELL

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

FARMACIAS

COSTA ATLÁNTICA

MAR DE AJÓ

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

MAR DEL PLATA

Nueva Córdoba
CORDOBA 4546
(0223)-4941294/6665

Dante
Moreno 3602
(0223)-4943337

Bauza
Alberti 1601
(0223)-4512701/4519284

PINAMAR

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

Federico
Av. Shaw 98
(02254)-490060/482225

INTERIOR

CDAD.DE CORDOBA

Peragallo
27 de abril 217
(0351)-4217071/4282227

CDAD.DE MENDOZA

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

GODOY CRUZ (MZA)

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

BARILOCHE

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

ROSARIO

Pellegrini
Pellegrini 1195/97
(0341)-4854100

TANDIL

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

La empresa Universal Assistance es la responsable de la atención médico-odontológica en el ámbito nacional, con excepción de las ciudades donde existan centros de cartilla contratados. En caso de viajes al exterior: los afiliados contarán con una bonificación especial para contratar pólizas a países limítrofes o resto del mundo. Sus números de atención son: 0800-999-6400 y (011) 4323-7777.

CLUB DE BENEFICIOS

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

GIMNASIOS

Dellarmonia
15 % de descuento- Granaderos 50 3° D,
tel 4775-5575 dellarmonia@gmail.com.ar

Life Pilates
20 % de descuento- A. del Valle 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

Toning Fitness Solarium
15 % de descuento. Av. Mitre 1009, Avellaneda,
tel: 4204-5500

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

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

Pilates MR
10% de descuento - Amenábar 1922 pb 2°, CABA, tel: 4780-4734
mpcorinaldesi@hotmail.com

Swara Yoga
20% de descuento en clases de yoga personalizada o a domicilio y masajes - Gascón 552, tel 1540877530 www.swarayoga.com.ar

HOTELERÍA

Hostería de Campo Santa María
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.gardenhotelesmendoza.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 Nacoes
10 % de descuento Av.das Nacoes- Praia de Canasvieiras. Florianópolis, Brasil, tel: (48) 3266-0656 www.aparthotelnacoes.com.br

Posada La Escondida
Uritorco 74, Villa General Belgrano, Córdoba, tel: (03546) 464124 www.laescondidavgb.com.ar

Complejo Irupe
San Lorenzo y Paraná. Federación, Entre Ríos, tel: 03456-482234 www.complejoirupe.com.ar

Complejo Le Tre Rondini
10 % en alojamiento. Avenida 2 N° 1824, Villa Gesell, tel: 4762-5438/1535574018. www.galar-dipropiedades.com.ar Facebook: complejo "Le Tre Tondini"

Aguas del Paraíso
10 % Turismo nacional. Lavalle N° 357 piso 12 of. 126, tel: 4314-1625, 4040 -4312/8474 claudia@aguasparaiso.com.ar

GASTRONOMÍA

Empresa Celiaca " Ciudad Madre"
10 % de descuento- Río Cuarto 3949, CABA, tel: 4912-9029

SERVICIOS

Casa de Sepelios Virgili
10 % de descuento- Av. San Juan 2167, CABA. Llame para cotejar precios finales, tel: 4941-2045/49415795 www.casavirgili.com.ar

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

¿QUIERE FORMAR PARTE DEL CLUB?
Acerque su producto o servicio a la comunidad del Hospital a través del Club de Beneficios. Para más información envíe un mail a avisos.as@hospitalitaliano.org.ar o llame al 4959-0200 interno 5471.

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

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

VARIOS

Buenos Aires Bebé
Perón 4293, Almagro, CABA, tel: 3968-4334

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

Estudio V Photo & Video Desing
Maure 4109 4° C. Colegiales, CABA, tel: (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, CABA, tel: 4854-4885/4889 www.carlalevy.com.ar

Espacio Creativo
Salguero 3079. Palermo, CABA, tel: 4807-7797

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

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

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

Editorial Santa María
10% de descuento en Talleres y Cine Debate. Adolescentes, Jóvenes, Adultos y Adultos Tercera edad. Av. Rivadavia 8517 CABA, tel: 4672-9112- 011-15-6796-4884 encuentro@editorialsantamaria.com, www.facebook.com/espacioencuentrosantamaria

Key Whoss- Ropa deportiva femenina
20% no acumulable con otras promociones. Podrán acceder a estos descuentos en todas las sucursales. www.keywhoss.com, tel: 4552-5289 y 4555-1709 - susanagi07@yahoo.com.ar

Cosmética Mariah Klara
25 % de descuento. Tel: 4753-1432/1556292369 www.mariahklara.com.ar / clubbeneficios@mariahklara.com.ar

ACCESO DE ACOMPAÑANTES EN ÁREAS DE INTERNACIÓN

¿SABÍA DESDE AHORA, LOS ACOMPAÑANTES DE LOS PACIENTES INTERNADOS DEBERÁN UTILIZAR UNA TARJETA DE PROXIMIDAD PARA ACCIONAR LAS PUERTAS DE INGRESO A LOS SECTORES DE INTERNACIÓN, MÁS ALLÁ DE LOS HORARIOS DE VISITA.



HORARIOS DE VISITA EN EL HOSPITAL CENTRAL

EN SECTORES DE INTERNACIÓN GENERAL

Visitas, de lunes a domingos de 8 a 10 y de 16 a 20 hs. Podrán permanecer en la habitación hasta dos personas o según definición del Sector.

Acompañante. Fuera del horario de visita, está permitida la presencia de una sola persona por cada paciente.

EN LAS UNIDADES DE TERAPIA INTERMEDIA DE ADULTOS

Se permite un acompañante permanente y en caso de visitas, sin horario predeterminado, ingresa en lugar del acompañante.

EN LA UNIDAD DE TERAPIA INTENSIVA DE ADULTOS.

De 14.30 a 15:00 hs. y de 19 a 19:30 hs. pueden ingresar de a dos personas por paciente, sólo en estos horarios.

EN LA UNIDAD DE TERAPIA INTENSIVA Pediátrica. No se permiten las visitas, sólo pueden permanecer en forma constante los padres u otro familiar autorizado como acompañante, ingresando de a uno por vez.

EN LA UNIDAD CORONARIA

De 11 a 12 y de 18 a 19 hs., momento en el que puede ingresar de a una persona por vez por paciente.

El Área de Admisión de Pacientes y Gestión de Camas entregará la tarjeta a un familiar designado por el paciente. La misma estará habilitada durante su estadía en la institución. En la instancia de check out deberá devolverla.

POR LOS DERECHOS DEL NIÑO CURADO DE CÁNCER

En la previa recibimos la visita de Los Pulmas en el Hospital, quienes nos transmitieron mucha energía y emoción.

A pesar de la lluvia, nos acompañaron más de 500 corredores.

La alegría de cumplir un doble desafío: deportivo y de compromiso social.



SE LLEVÓ A CABO LA 13RA. CARRERA Y MARCHA AERÓBICA

¡MUCHAS GRACIAS A TODOS POR ACOMPAÑARNOS!
EN 2015 SIGAMOS CORRIENDO POR LOS CHICOS.

INSTANCIA CENTRALIZADA DEL ALTA (CHECK OUT)

MEJORAMOS ALGUNOS CIRCUITOS VINCULADOS A LA INTERNACIÓN PARA FAVORECER LA CONTINUIDAD DEL CUIDADO DE SALUD UNA VEZ QUE LOS PACIENTES RECIBEN EL ALTA.

La gestión centralizada del alta está orientada a mejorar el proceso de alta, generando un espacio para reforzar la explicación de las indicaciones del equipo de salud y así garantizar el seguimiento del cuidado de cada paciente en su domicilio.

Recomendamos aprovechar este espacio para asegurarse que tenga todas las recetas que necesite, la carta de alta con el resumen de la internación y que pueda despejar todas las dudas que le hayan quedado.

Hay diferentes lugares para realizar el check out, dependiendo del sector de internación.

SEDE SAN JUSTO

SE AMPLIÓ EL ESTACIONAMIENTO

Con el objetivo de garantizar un mejor servicio tanto a los pacientes como a las visitas que ingresan a diario con sus vehículos al Hospital de San Justo, se realizó una obra de ampliación que elevó a 230 lugares la capacidad total del estacionamiento.

El estacionamiento está ubicado en un área exclusiva para pacientes y brinda mayor seguridad ya que cuenta con veredas peatonales, calles exclusivas para la circulación, iluminación y lugares demarcados para cada auto.

SALDIET®

Dharam Singh



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

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



DESCUENTOS ESPECIALES
A SOCIOS DEL PLAN DE SALUD



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



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



ORGULLO Y SATISFACCIÓN

– 17 AÑOS –
JUNTO AL HOSPITAL ITALIANO.

CALIDAD Y SEGURIDAD EN SALUD ODONTOLÓGICA

Talcahuano 1134 - Cap. Fed. // Tel.: 4813-9393/0790
Av. Juramento 2059 piso 9° dpto. 902 - Cap. Fed. // Tel.: 4781-0010
Díaz Velez 3702 - Cap. Fed. // Tel.: 4958-6787/88/89
Av. José María Moreno 432 - Cap. Fed. // Tel.: 4922-2332 y líneas rot.



EL DESAFÍO DE BAJAR DE PESO, ¿POR DÓNDE COMENZAR?

DESTACAMOS EL TESTIMONIO DE DOS PACIENTES QUE INGRESARON AL PROGRAMA QUE OFRECE EL HOSPITAL. SE ENTERARON POR UNA NOTA PUBLICADA EN LA REVISTA Y HOY CUENTAN QUÉ SUCEDIÓ DESPUÉS.

////////////////////////////////////

Cambiar hábitos arraigados no es sencillo. Hacía tiempo que deseaba algo diferente, que me ayudara a cambiar el estilo de vida, no sólo bajar de peso. Concurrí a los talleres gratuitos y la experiencia me alentó a inscribirme. Ahora estoy aprendiendo a comer, a equilibrar la dieta. No estoy pendiente de las calorías sino de la calidad de los alimentos, de organizar las ingestas, analizar qué y cuánto comer. Todo esto acompañado por la variada oferta de actividad física.

Los aportes de los compañeros de grupo, son un sostén invaluable...

Y fue muy fácil integrarme. Por la calidad humana de los coordinadores, la claridad de las respuestas a mis inquietudes, la contención y el aliento, ya que, cambiar hábitos arraigados, no es sencillo. Y las reuniones semanales, que se enriquecen con los aportes de los compañeros de grupo, son un sostén invaluable para lograr que los cambios sean sustentables.

Alicia.

Probar con las cuatro primeras reuniones. Destaco las cuatro charlas semanales gratuitas, donde distintos integrantes del Programa Bajando de Peso nos fueron transmitiendo los fundamentos del método. La nutricionista se refirió a las cuatro comidas principales y a las colaciones (verdaderos "salvavidas", en la arriesgada travesía de reducir los hidratos de carbono y minimizar las grasas); una médica habló de los fundamentos científicos; Diego, el profesor de actividad física, destacó la importancia del ejercicio para optimizar el nuevo ordenamiento de las comidas y también para considerarlo un disfrute en sí mismo; y la coordinadora que luego dirigiría el grupo al cual me incorporé, que nos pidió que manifestáramos dudas y pareceres.

Durante un mes pude formar una opinión respecto de estos nuevos hábitos que se proponen. A mí no me resultó difícil, los cambios no son drásticos y no existe presión para que los incorpore. Respecto del grupo organizador, destaco su claridad, sus modos cordiales y cariñosos, su acabado conocimiento, la capacidad de adaptarse a los distintos pacientes y la fe que ponen en su trabajo.

Lidia Ileana.



BAJANDO DE PESO: ¿CÓMO CONTACTARSE PARA EMPEZAR?

El taller saludable no tiene costo adicional para los socios del Plan de Salud. Los Grupos de Tratamiento y Mantenimiento funcionan en seis sedes (Sarmiento, Flores, Belgrano, Caseros, San Isidro y San Justo) y abonan coseguro.

Para conocer más detalles llame al 4861-3375 ó 15-6352-8825 de lunes a viernes de 8 a 21hs. Por mail a prosahi@hospitalitaliano.org.ar www.facebook.com/prosahi



MÁS DE 160 AÑOS
CUIDANDO LA VIDA
CON LA MISMA
PASIÓN

Seguimos proyectando
nuestro futuro

HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires



¡ESTE AÑO NOS VAMOS DE MOCHILEROS!

SEGÚN EL DESTINO QUE ELIJAS, HABRÁ QUE PREPARAR ALGUNOS DETALLES PARA QUE EL VIAJE SEA SÓLO DISFRUTE CON AMIGOS.

Por el equipo editorial de Aprender Salud. Supervisión: Área Medicina del Viajero.



Según el destino es probable que necesites viajar inmunizado contra la fiebre amarilla o el sarampión y podés aprovechar para actualizar tu calendario de vacunas. Más información en la página 18.

LLEGA FIN DE AÑO Y LA PREGUNTA POR LAS VACACIONES SE TRANSFORMA EN TEMA PRINCIPAL EN LAS CHARLAS CON AMIGOS. ¿Este año a dónde? ¿Otra vez a la costa o buscamos nuevos destinos? HASTA QUE ALGUIEN HACE LA GRAN PREGUNTA: ¿Y si vamos en carpa?

Si prendió la idea, empezarán a surgir destinos, caminos y posibilidades atravesadas por el presupuesto y los días. ¿Al norte o al sur? ¿Por Argentina o cruzamos la frontera? En esta nota, un repaso por algunos detalles de importancia a no olvidar entre tantos preparativos. Ante cualquier duda que te surja, comunicate con tu médico así te la resuelve pronto.

MÁS ALLÁ DEL DESTINO, NO TE OLVIDES DE PREPARAR:

EL SEGURO MÉDICO. Si bien la idea es no tener que necesitarlo, es lo básico que tenés que tener para casos de emergencia. Si sos socio del Hospital Italiano, en la página 30 vas a encontrar los detalles de la cobertura dentro del país y también el modo de extenderla a otros países contratando un seguro especial.

UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS. En la mochila todo se tiene que ganar un lugar y el botiquín lo merece. Se lo pueden repartir entre todos los viajeros y así tener uno para el grupo. Lo básico son gases estériles, solución fisiológica y algún antiséptico para limpiar heridas, cinta y también podés sumar bandas adhesivas

y medicamentos de venta libre como antiácidos, analgésicos (ibuprofeno o paracetamol) y algo para la el dolor de panza o la indigestión.

LOS MOSQUITOS Y EL SOL. Llevá repelente extra duración (el de envase verde) y reponelo cada 4 a 6 horas. También pantalla solar según tu tipo de piel y una gorra para evitar la insolación. Siempre el protector solar debe ponerse, por lo menos, 10 minutos antes que el repelente.

UN PAR DE ZAPATILLAS PARA CAMINAR. Seguro van a realizar trayectos largos con el peso de las mochilas a cuestas y el calzado que lleves cumplirá un rol muy importante para evitar dolores o ampollas. Meté en la mochila un par en buen estado y hechas para caminar (ojo si son nuevas porque te pueden hacer ampollas).

LOS AVENTUREROS NOS VAMOS PARA EL SUR

Es uno de los clásicos elegidos para recorrer en carpa dentro del país. Hay innumerables combinaciones de destinos, se puede comenzar en San Martín de los Andes y hacer el camino de los siete lagos hasta Bariloche, seguir por El Bolsón o bajar hasta los glaciares, etc. Esta ruta ofrece muchas posibilidades de acampar y visitar parques nacionales, escalar cerros y hacer noches en refugios en la montaña.

EL DESAFÍO, VIAJAR BIEN EQUIPADO. Muchos de los lugares más atractivos no cuentan con ningún servicio y habrá que llevar un juego de ollas o marmita, un calentador y utensilios para poder montar una cocina itinerante (hacer fuego puede estar prohibido en determinados lugares). Como el clima es frío en las noches, contar con una bolsa de dormir térmica y un aislante harán la diferencia para poder descansar mejor.

INFUSIONES Y SOPAS: alimentos livianos y sustanciosos. El mate caliente pero también el chocolate, la leche en polvo, el café y el té son ideales para llevar en la mochila y calmar el hambre o el frío. Imprescindible también es llevar un termo irrompible que permita trasladar y conservar el agua caliente (se puede dejar el agua bien caliente durante la noche para tomar un desayuno rápido a la mañana).





AL NORTE A DESCUBRIR OTRA CULTURA

Otro de los caminos más elegidos es el corredor del Noroeste que comienza en Tucumán y suele continuar por Salta y Jujuy. Con un paisaje bien distinto pero igualmente atractivo y variado, esta opción permite recorrer parajes, poblados y ciudades con costumbres antiguas que todavía permanecen, algunas casi inalteradas y otras resignificadas por el paso del tiempo.

EL MITO DEL CALOR. Es algo que puede engañar a más de uno o prestar a confusiones. Por la elevada altura sobre el nivel del mar, las noches son bien frescas (incluso frías) y enero es plena época de lluvias (pasajeras pero diarias), lo que hace que el clima sea mucho más agradable que en la ciudad de Buenos Aires.

CARPA PERO TAMBIÉN HOSTEL. Por ser un destino un poco más económico y también por el hecho de recorrer poblados, es probable alternar el camping con las habitaciones compartidas o paradores. Son buena opción para que la lluvia no se convierta en protagonista de las vacaciones.

EL AGUA Y LOS ALIMENTOS. Es preferible beber agua embotellada y dejar hervir el agua corriente durante 1 minuto para cocinar, lavar frutas y verduras o tomar mate. También existen pastillas potabilizadoras de agua pero es importante utilizarlas correctamente (muchas necesitan un par de horas para hacer efecto). Los mercados suelen ser el principal lugar para comprar alimentos en muchos poblados. Habrá que lavar bien las frutas y verduras con agua segura para evitar la frecuente diarrea del viajero. Los supermercados son los sitios recomendados para adquirir lácteos y carnes.

CRUZAR LA FRONTERA, OTROS DESTINOS POSIBLES

Aquí mencionamos algunos detalles de importancia que aplican a otros destinos muy elegidos por los mochileros dado que el documento de identidad (si sos mayor de edad) te permite viajar por países limítrofes y también Perú, evitando la necesidad de obtener el pasaporte.

LAS VACUNAS Y MEDICAMENTOS ESPECIALES. Según el destino es probable que necesites viajar inmunizado contra la fiebre amarilla o el sarampión y podés aprovechar para actualizar tu calendario de vacunas. Además, podés necesitar medicación preventiva para malaria o para diarrea del viajero. Lo mejor es consultar con tiempo al Área de Medicina del Viajero (por teléfono a la central de turnos o por mail a: medicina.viajero@hospitalitaliano.org.ar) ya que las vacunas necesitan aplicarse con anticipación.

LOS COMEDORES DEL VIAJERO. Si vas rumbo norte seguramente pensaste en la posibilidad de continuar "subiendo" hasta llegar a Bolivia y conocer Machu Picchu en Perú. Allí, además de los cuidados con el agua y los alimentos que mencionamos, habrá que elegir bien los lugares para comer, sobre todo los comedores económicos que tientan por precio y no siempre son de calidad. Es mejor elegir los platos del día y recordar que la carne no suele ser la opción más sabrosa y tierna.



Si alguno lleva un smartphone puede ser de gran ayuda para obtener direcciones útiles, evitar extravíos o llevar almacenada mucha información en poco lugar.



suscripción \$60 por año
RECIBIRÁ 4 REVISTAS TRIMESTRALES



Incluye el envío a domicilio en todo el país.

¿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.

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

¿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".



¡SUSCRÍBASE POR MAIL! Envíe los datos del formulario a nuestro correo: 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 sus allegados, o instituciones de bien público -escuelas, bibliotecas, centros de jubilados, etc.- también la reciban. Ayúdenos a acercarnos a los posibles interesados.

¿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.

CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN

Deseo suscribirme a Aprender Salud \$60 por un año

Datos del nuevo suscriptor (quien recibirá la revista):
Nombre/Institución: Apellido: Fecha de Nac.: D.N.I.:
Calle: Piso: Dpto.: C.P.: Localidad: Teléfono:
Correo electrónico:

Datos para el cobro con tarjeta de crédito.
Tarjeta: Titular (Nombre y Apellido):
Banco emisor: Fecha de Vto: Teléfono:
Número (cifras que figuran en el frente):

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."

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

Aziscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio prepago



Es mejor prevenir
Cuotas accesibles y nada más

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

Ahora afiliados al
HOSPITAL ITALIANO
Beneficio Especial
Ampliación de Cobertura

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

*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™



CON DOS FILETES DE PESCADO, ¿QUÉ PREPARO?

DESPUÉS DEL ÉXITO OBTENIDO CON LA PECHUGA DE POLLO, REDOBLAMOS EL DESAFÍO CON LA COMUNIDAD DE FACEBOOK DE APRENDER SALUD. EN ESTA NOTA, LOS USUARIOS COMPARTEN SUS RECETAS RICAS Y RÁPIDAS CON ESTE INGREDIENTE.

Tres opciones para lucirse

AL AJILLO CON TOMATES

Rociar los filetes con limón y espolvorearlos con un poquito de pimentón dulce, ajo en polvo, perejil y orégano, reservar. Rociar una sartén con rocío vegetal (si es de oliva, mejor) y un poco de ajo en polvo. Calentar revolviendo bien para que no se queme e inmediatamente agregar tomates pelados y picados. Cocinarlos un ratito y agregar los filetes, cubrirlos con los tomates, tapan. Cocinar pocos minutos, darlos vuelta y seguir cocinando hasta que estén listos para comerlos. Acompañar con las verduras en ensalada que te gusten.

Marta.

MACERADO A LAS FINAS HIERBAS

Lo coloco a macerar la noche anterior con hierbas, lo cocino en horno con queso crema, queso azul -si se puede- y un poquito de vino blanco. Acompañar con papas al vapor.

Olga Beatriz.

LASAÑA DE PESCADO

Colocar en una fuente una capa de papas cortadas con mandolina finitas, el filete enharinado apenas condimentado y picadillo de ajo, perejil, ají y cebolla de verdeo. Así, capa tras capa, finalizo con papas y el picadillo, le coloco crema ligth o queso crema y cocino al horno hasta que las papas estén tiernas y doraditas.

Cristina.

Gracias amigas por todas las buenas opciones, ¡tengo varias recetas para no repetir!

Natalia.



Mirtha propone: ¡EL CEVICHE!



Compartimos esta receta de la sección Intercambiando Recetas aportada por la socia María L. Klement. Se puede realizar con cualquier pescado fresco, ella propone corvina para 4 personas.

INGREDIENTES:

1 1/2 kg de corvina fresca,
2 cebollas grandes,
4 choclos,
5 Limones,
2 ajíes enteros,
3 naranjas agrias,
1/2 kg de batatas,
lechuga,
1 cucharada de ají molido y pimienta.

PREPARACIÓN.

Cortar la corvina sin espinas en pequeños trozos y colocarlos en un colador. Verter encima agua hirviendo. Escurrir bien y colocar en un recipiente. Cortar las cebollas y el ají en rodajas delgadas y agregarlas al pescado. Agregar los jugos de los limones y de las naranjas, condimentar con el ají molido y la pimienta. Tapan y dejar en este jugo durante 3 ó 4 horas aproximadamente. Cuando está listo, colocar en una fuente y adornar alrededor con la lechuga. Las batatas hervidas cortadas en rodajas y el choclo hervido cortado en rebanadas sirven como guarnición.

Y USTED, ¿QUÉ HARÍA CON DOS FILETES DE PESCADO?

Lo invitamos a compartir sus recetas con la comunidad. Como siempre recordamos, usando el concepto de Comer Hace Bien, entendiendo la comida de todos los días como una oportunidad para compartir, una oportunidad para incorporar alimentos protectores y, al mismo tiempo, disminuir el exceso de grasas, calorías y sal agregada.

Envíelas por mail a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar. Si tiene Facebook, con la comunidad de Aprender Salud. O comuníquese con la revista al 4959-0200 interno 9325.

YO LO COCINO EN...

Cinco opciones para prepararlo como más te guste:

“EN UNA BUENA CACEROLA.

Poné el filete sobre una capa de cebollas y cociná unos 15 minutos. Luego agregale arvejas y comelo con una buena ensalada.”

Eleonora.

“EN UN WOK con una capa de rocío vegetal colocá: una capa de filete,

una capa de tomates en rodajas y así repetí las capas. Condimentá con un poco de pimienta y cubrí con queso blanco y un chorrito de leche para hidratar.”

Mabel.

“EN EL MICROONDAS 2 minutos.

Lo desmenuzo, lo mezclo con una buena jardinera de papas, zanahorias y arvejas (todo frío) y acompaño con una ensalada de hojas verdes.”

Laura.

“HACER ROLLITOS con el pescado

y cocinarlos al vapor colocando primero un colchón de zanahorias cortadas en cintas con el pela papas y medio vaso de agua. Tapan y cocinar por 15 minutos”

Mónica.

“EN UNA FUENTE PARA HORNO.

Primero lo condimento muy bien y lo dejo una hora en heladera. Luego agrego todas las verduras que me gustan arriba y lo llevo al horno.

¡Hummm riquísimo!”

Liliana.

EL SECRETO DE COCCIÓN

“Más allá del modo en que se cocine, el mejor condimento del pescado es servirlo a punto, jugoso. Sino se seca y pierde sabor”, explica el pescadero José Luis en la nota “Los secretos de la pescadería” (AS número 24, pág. 38).



¿Cómo las tomo

PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS

SON LAS MÁS ELEGIDAS EN LA ADOLESCENCIA PARA PREVENIR EL EMBARAZO Y SE PRESENTAN EN OPCIONES DE 24 O 28 COMPRIMIDOS. EN ESTA NOTA, ACLARACIONES PARA EVITAR LA CONFUSIÓN A LA HORA DE TOMARLAS Y LAS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES.



Basada en las recomendaciones provistas por el Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.



“ LAS PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS son un método muy elegido por las mujeres, quienes pueden acceder sin costo por una iniciativa nacional enmarcada en el Programa de salud sexual y procreación responsable. Sin embargo, es importante conocer la forma correcta de tomarlas para evitar embarazos no deseados.

Sólo para prevenir el embarazo.

No evitan el contagio de enfermedades como hepatitis B, sífilis o VIH.

Estas sólo se previenen con el uso de preservativo.

¿Cómo se toman?

- Para todos los casos, el primer comprimido de la primera caja debe tomarse el **primer día del sangrado menstrual (de comenzar así, será efectivo desde la primera caja)**. Si se comienza después, la primera caja no va a ser efectiva y conviene usar preservativo ese ciclo, hasta que empieces la segunda. Luego de la primera caja no es necesario recordar el día exacto que comienza el sangrado.

¿En qué horario?

- Se pueden tomar en cualquier horario, con o sin comida. Se recomienda tomarlas en el mismo horario para no olvidarte. O podés incluirla en alguna rutina diaria (con el cepillado de dientes, alarma en el celular, etc.).

¡Cuidate!

Aunque han sido diseñados para ser tolerados por largo tiempo, los anticonceptivos -aún los de bajas dosis- pueden provocar cambios o síntomas en una persona (no en todas), al combinarse con sus particularidades.

En caso de dudas, síntomas nuevos o lo que sea, como siempre consultá con tu médico de confianza, que sabrá aconsejarte que es lo mejor para vos.



¿TE RECETARON ANTICONCEPTIVOS DE 21 O DE 28 COMPRIMIDOS?

21 COMPRIMIDOS

Una pastilla diaria desde el primer día de la menstruación, durante 21 días.

Luego se esperan siete días y al octavo se empieza la segunda caja, independientemente de cuando ocurra el sangrado.

Se espera que el sangrado ocurra durante los siete días en que no tomás la pastilla.

28 COMPRIMIDOS

24 + 4 DE PLACEBO

Una por día durante 24 días y luego las cuatro pastillas de diferente color.

Al día siguiente de terminar las 28 comenzarás una nueva caja.

Se espera que el sangrado ocurra durante los días que tomás las cuatro pastillas diferentes.

21+ 7 DE PLACEBO

Una por día durante 21 días y después las siete píldoras inactivas o de placebo.

Cuando terminás los 28 comprimidos iniciás la segunda caja.

Se espera que el sangrado ocurra durante los días que tomás la pastilla inactiva.

28 "ACTIVAS"

Todas tienen hormona (ej. desogestrel de 75mg) y viene en cajas de 28 píldoras del mismo color que se toman diariamente, de manera consecutiva.

Con estas píldoras puede no haber sangrado o, en ocasiones, dar un sangrado irregular. Esta alternativa no tiene la ciclicidad de las otras porque no tiene estrógenos.

LAS PACIENTES PREGUNTAN, EL MÉDICO RESPONDE

¿Cuándo se puede comenzar a mantener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo?

- Depende de cuándo se comenzaron a tomar. Si se empezó el primer día del ciclo menstrual, es decir el primer día de sangrado, ya son efectivas. Si empezaste después, cuidate también con preservativo hasta que comiences la segunda caja.

¿Qué hay que hacer ante un olvido?

- Si te atrasaste unas horas en el día que te tocaba normalmente tomarla, podés tomarla sin problemas. Si te olvidaste de tomar un día y te acordaste al día siguiente, tomá en ese momento dos píldoras juntas. Si te olvidás dos días, debés tomar dos comprimidos juntos durante los dos días siguientes, pero además tenés que usar preservativo hasta comenzar con la nueva caja.

Si no te viene la menstruación en el período de descanso, tenés pérdidas frecuentes, tenés que hacerte una cirugía o te quedan dudas, consultá a tu médico de confianza.

¿Y en caso de diarrea o vómitos?

- Si vomitaste dentro de las dos horas de haber tomado la pastilla, tomale otra y seguí tomando como si nada hubiera pasado hasta terminar la caja. Si ya pasaron más de dos horas desde que la tomaste, seguí tomando normalmente pero cuidate con preservativo hasta comenzar la nueva caja. Lo mismo debés hacer en caso de diarrea. Si te quedan dudas andá al centro de salud o hablá con tu médico.

TRES ACLARACIONES SOBRE LAS PASTILLAS

No hace falta descansar y traen beneficios.

No es necesario suspenderlas cada seis meses. Además, mejoran el acné y protegen contra el cáncer de ovario, de colon, endometrio y la displasia mamaria.

Efectos secundarios.

Los primeros meses pueden ocasionar cierta ganancia de peso (hasta 2 kg.), malestar mamario o molestias abdominales que suelen mejorar con el tiempo. No está demostrado que ocasionen várices, esterilidad o disminuyan el deseo sexual. Los coágulos son sumamente raros.

¿Interacciones?

Algunos antibióticos para la angina, bronquitis y tuberculosis o medicamentos para evitar convulsiones disminuyen la eficacia de las pastillas. Es decir que podés quedar embarazada a pesar de tomarlas correctamente.



HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES

CLAW FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y TIENE COMO HOBBIE REALIZAR VIÑETAS DE HUMOR QUE COMPARTE EN ESTA SECCIÓN CON LOS LECTORES DE LA REVISTA.



SOLUCIONES:

El texto oculto. Solución: A) Júpiter. B) Acervo. C) Vértices. D) Israel. E) Enclaves. F) Rotación. G) Bondad. H) Enyeses. I) Néctar. J) Coronales. K) Honduras. L) Inmensos. M) Mone- das. N) Octetos. O) Lígito. "No perder vínculos (relaciones con hijos, nietos, amigos, vecinos) sino mantenerlos y tratar de establecer nuevas redes de contacto." De "Prevenir para conservar la calidad de vida" por el Dr. Javier Benchinol.

¿LE GUSTARÍA PROPONER TEMÁTICAS PARA ESTA SECCIÓN?

Envíe un mail a **Claw** escribiendo a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar con el asunto "humor gráfico" y el tópico de su interés relacionado con el cuidado de la salud. Él intentará convertirlo en una viñeta humorística para publicar, número a número en esta página.



LOS LECTORES PROPONEN: ¿POR QUÉ NO SER UNA ABUELA CUENTA CUENTOS?

MARÍA LUISA ES SOCIA DEL HOSPITAL Y REALIZA ESTA ACTIVIDAD EN UNA ESCUELA PORTEÑA JUNTO A OTRAS ABUELAS. ELLA COMPARTE SU EXPERIENCIA PARA MOTIVAR A OTROS ABUELOS QUE QUIERAN ACERCAR LA LECTURA A SUS NIETOS MÁS CHICOS.

Yo vine de un barrio donde me conocían hasta la piedras, hasta las veredas, 68 años pasé allí y tuve que mudarme y volver a conectarme con los vecinos, los comerciantes y las actividades, comienza relatando María Luisa. Ella forma parte del grupo Abuelas Cuenta Cuentos y concurre quincenalmente a relatar

historias a chicos de primero a tercer grado junto a otras tres abuelas. En esta nota, nos cuenta su experiencia y comparte algunos detalles de la técnica narrativa.

Yo dije "algo quiero hacer" y me gustó esto de contar cuentos a los chicos. "Quizás porque soy maestra. Aunque nunca ejercí, la vida me llevó para otro lado. Pero siempre me gustó ayudarlos a hacer los deberes, ya lo había vivido con mis nietos. Además, la gente mayor no nos tenemos que quedar demasiado en casa, ¡Nadie nos va a llamar! Uno tiene que buscar algo que le guste, los adolescentes buscan adolescentes, los viejos buscamos viejos."

Es un primer acercamiento a la lectura. "Es un trabajo lindo para el nene y también para la abuela, porque mientras vos vas leyendo se acerca, te abraza, se te tira por acá, por allá. Porque está prestando atención y, a la vez, necesita el afecto, el contacto físico. Lo tenes a upa, con el libro adelante y vos ves que está quietito y mira y mira... Es una experiencia muy linda, es algo que le estás dando y que vos te estas dando."

Me gustaría que los abuelos se animen a contar. "Que compartan experiencias con sus nietos, releer los cuentos juntos. Es interesante que la abuela o el abuelo le cuenten historias. En los más pequeños, porque los grandes -cuando ya saben leer- eligen, tienen la biblioteca en la escuela, en casa".

PARA CONTACTARSE CON ABUELAS CUENTA CUENTOS

El Proyecto De mayor a menor es una iniciativa conjunta de la Subsecretaría de Tercera Edad y el Programa Escuelas Lectoras del Ministerio de Educación porteño. Se forman grupos de adultos mayores en función del barrio en el que viven y se les asigna

una escuela a la que concurren cada quince días.

INSCRIPCIÓN Y CONSULTAS:
4304-3055/2485/1843
(L. a V. de 10 a 16hs),
demayoramenor@buenosaires.gob.ar



Buscar literatura de acuerdo a la edad: vos no podés leer lo mismo en primer grado que en tercero.

Siempre con imágenes: porque después que leés, les mostrás las ilustraciones, les encanta.

Las fábulas gustan mucho: igualmente, más allá del libro, que no sea muy largo, como mucho 10 o 15 minutos porque los chicos se distraen.

Acompañar con la voz: ponés énfasis, no lees todo de corrido, vas marcando las puntuaciones, los diferentes signos, lo vas interpretando. También hay historias que se pueden contar entre dos o tres.

Hay libros actuales muy buenos: hay autores que escriben cosas piolas, como Gustavo Roldán, Ema Wolf, Elsa Bornemann, Adela Basch y Laura Devetach.

EL VÍNCULO ENTRE LOS ABUELOS Y LOS NIETOS HACE BIEN A LA SALUD

Por la Dra. Natalia Pace,
Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria

Cuando escucho las historias de vida de las personas que atiendo, me doy cuenta de que hay otras cosas, además de las que normalmente recomendamos -hacer ejercicio, comer sano, mantener el peso, dejar de fumar- que juegan un rol muy importante en la sensación de bienestar. Aquellos que tienen un proyecto o sueño por delante, que se involucran en actividades comunitarias, que tienen vínculos positivos con su familia, viven su envejecimiento como una etapa para disfrutar, para hacer todo aquello que siempre quisieron hacer.

Me gusta aprovechar la consulta para preguntar ¿qué cosas le dan felicidad? En mi estadística interna, el 90% de los que son abuelos responden: "disfrutar de mis nietos". Hablar de los nietos resulta uno de los temas más alegres. Si veníamos hablando del dolor de rodilla o de cabeza, todo eso queda atrás. Es increíble ver la transformación en sus caras, se les ilumina la mirada.

Hace poco leí un estudio de la Universidad de Boston donde siguieron por más de 20 años a tres generaciones de unas 300 familias y la conclusión es la misma: aquellos abuelos y nietos que recibieron más apoyo emocional el uno del otro, tenían una mejor salud mental. O sea que el vínculo entre los dos extremos de la vida resulta ser uno de los más positivos para la salud de ambas generaciones y más aún para los adultos que son capaces de ayudar a sus nietos.

Mi "prescripción" muchas veces enfatiza el valor de aquello que nos lleva a disfrutar de la vida y mantenerse activo. No viene en comprimidos, no hay que ir a la farmacia y no es imprescindible el dinero para eso. Tampoco hay recetas preestablecidas: cada persona encuentra la suya y, muchas veces, los médicos aprendemos de los pacientes.

LA COMUNIDAD DE FACEBOOK OPINA ¿QUÉ SON LOS NIETOS PARA LOS ABUELOS?

"Son la yapa de la vida. ¡Lo vivo plenamente, me han hecho redescubrir tantas potencialidades ocultas o dormidas!"
Maricel.

"Son la sal de la vida."
María Del Carmen.

"Son el premio de mi vida."
Mabel.

"Son el postre de la vida ¡Los amo!"
Alicia.

"Hasta que tiene 12, los abuelos son muy necesarios y damos más en épocas de crisis económicas en las que los padres alquilan y trabajan muchas horas. Llevar, traer de la escuela, ir a los actos... Al ingresar secundario ya son más independientes y no somos tan requeridos. Hay que vivir otras etapas, pensar en otra misión cumplida atravesando otro vacío con nuevos proyectos."
Mane.

"Me crié con mis cuatro abuelos, y aprendí de ellos muchísimas cosas. Afortunados los que pueden compartir las diferentes etapas de su vida con sus abuelos, ellos dejan huellas y enseñanzas que nunca se borrarán."
Lily.

"Mis cuatro nietos son las joyas de la abuela, la luz que iluminan mi diario caminar."
Nélida.

"Los hijos son lo mejor que nos pasó en la vida... ¡Hasta que llegan los nietos!"
Élida.



ECOS DE LOS LECTORES

LAS NOTAS CONTINÚAN EN LOS COMENTARIOS DE LA COMUNIDAD. AQUÍ COMPARTIMOS ALGUNOS QUE LLEGARON A LECTORES.APRENDERSALUD@HOSPITALITALIANO.ORG.AR. ENVÍE EL SUYO POR MAIL O LLAMANDO A LA REVISTA AL 4959-0200 INTERNO 9325.

¿QUÉ COCINO CON UNA PECHUGA DE POLLO?

(AS número 26, pág. 44)

¡A REIVINDICAR LOS GUIOS!

Cuando se trata de estirar el presupuesto o hay en la familia niños, adolescentes o adultos que trabajan "duro", es necesario agregar a "la única pechuga disponible", hidratos de carbono para hacer una comida más sustanciosa. Yo usaría fideos, papas, batatas o arroz.

Para eso, mi receta "sin receta", sería dorar la pechuga de pollo cortada en bocados pequeños, con una cebolla y/o ají y/o ajo, y después agregarle todas las verduras disponibles (calabaza, zanahoria, repollo, berenjena, zapallitos o cualquier otra que encuentre al abrir la heladera). Después de rehogar un momento, le agregaría agua en cantidad suficiente para hervir los fideos o arroz, calculando que no sobre demasiado líquido.

Así tendría un guisito sano, sustancioso y abundante. Hay que reivindicar los guisos, que resultan muy equilibrados por su balance de nutrientes, pero que tienen la mala fama de engordar o resultar "pesados". Basta



con eliminar de ellos la panceta, los chorizos o las grasas animales o trans, que los hacen más ricos pero más peligrosos.

Y si se me fue la mano con la cantidad de agua... Bueno... ¡Comeremos una rica sopa!

Irma Birsa
Socia N° 31309



AL JUGO DE NARANJA Y LIMÓN

Aporto mi receta para cocinar las pechugas de pollo. Dejarlas macerar en jugo de naranja y limón por unas horas en la heladera, sacarlas en el momento de hacerlas y -en el mismo jugo- ponerlas en un sartén a cocinar. Si las quieren doraditas, sacarle el jugo y dorar. No necesita ningún otro condimento, yo acompaño con lo que me gusta más, unos pocos brotes de soja saltados en el jugo sobrante y listo.

Maria Isabel Toma
Socia N° 17408



¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO SALIR DE CASA?

LA NONNA MAGGI, QUE FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y ESCRIBE ESTA COLUMNA EN LA SECCIÓN DE LOS LECTORES, INTENTA RESPONDER ESTA PREGUNTA Y PLANTEAR CAMINOS POSIBLES...

HOY VOY A REFERIRME A LA DIFICULTAD QUE TENEMOS LOS ADULTOS PARA SALIR DE CASA Y HACER PLANES, ENCONTRARNOS CON AMIGOS, ETC.

Entendiendo que yo debería pensar como mayor, pero mi caso es especial, yo pienso de modo tal que mis acciones son más juveniles. Soy muy responsable pero soy alegre y muy sociable y me gusta ir a visitar a mis amigas o parientes. Y lógicamente surgen charlas que ayudan a concretar salidas, muchas veces yo soy la que propongo.

Pero me doy cuenta que son pocas las personas que tienen ese espíritu andariego. Hay muchos "peros". Por ejemplo "no tengo ropa", "y si llueve que hacemos", "siempre estoy muy ocupada con los nietos", "me da mucha fiaca salir de casa", "tengo miedo al colectivo o a los ladrones" o simplemente "saldría pero estoy enganchada con una telenovela mexicana".

A nosotros, los adultos, nos da mucha alegría compartir nuestro tiempo de esparcimiento con amigos de la misma edad. Y muchos de estos "peros" a veces son excusas, ¡Porque cuando salimos y disfrutamos nos olvidamos de todo!

Mejor pensar excusas, pero para salir. Por ejemplo, hace poco aprovechamos que el día 29 se impuso una moda, la de comer ñoquis. Y esa fue la idea: juntarnos a almorzar todas en un reducto muy sencillo, antiguamente era un cine de barrio que lo han mantenido tal cual. Charlamos de todo un poco y entre sonrisas y comentarios pusimos fecha para el próximo encuentro, con la excusa de hacer un almuerzo para el día de la primavera.

Todo este mensaje que hoy traigo a mi columna es para contagiar esa alegría de las personas adultas mayores que hacemos mucho esfuerzo tanto para reunir a otras personas, como para salir de nuestras casas.

A mis queridos amigos lectores les seguiré contando las anécdotas de esta vida tan interesante que a Dios gracias aún tenemos... Hasta siempre,

Nonna Maggi

SABOREANDO LO LOGRADO

Con los lectores que llamaron y se sumaron a mi columna se formó un hermoso grupo de 15 personas muy dinámicas con quienes nos reunimos el pasado 24 de octubre en el Hospital. Espero que les interese sumarse a este grupo tan interesante que encierra un bello panorama. En futuras reuniones trataremos temas que nos atañen a todos por igual (miedos, nostalgias, alegrías, soledad, dolores), sin distinción de credos y políticas. A todos nos dan mucha reflexión y paz al alma porque no estamos tan solos. Los invito a que llamen a la revista (4959-0200 interno 9325) y me contactaré con ustedes.

Un saludo a quienes vinieron: Norma, Silvia, Clarita, Haydee, Nilda, Adriana, Cándida, Eduardo, María Del Carmen, Adriana, María Angélica, Sara, Delí, Juana y Silvia.

Nonna Maggi



SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO

MARGARITA SCHULTZ, MIEMBRO DE LA COMUNIDAD Y CORRESPONSAL DE LA REVISTA, PROPONE ACERCARSE A CONOCER LA USINA DEL ARTE. SUS IMPRESIONES Y LAS FOTOS QUE REGISTRÓ EN SU VISITA AL EDIFICIO CONSTRUIDO EN 1916 PARA GENERAR ELECTRICIDAD.

¿Te das una vuelta por la Usina? Allí podrás generar tu propia electricidad: la de las sensaciones que nacen con el Arte en un ambiente privilegiado.

HOY SE GENERA ALLÍ OTRA ELECTRICIDAD

La experimentan miles de personas que asisten a todo tipo de espectáculos, articulados en una agenda frondosa y variada. La acústica de las salas es tan buena que el sonido más leve de un laúd (instrumento antiguo de sutil sonoridad) se escucha con la nitidez digna de una sala de nivel internacional.

Eso se logró mediante la aplicación de recursos especializados para la 'insonorización', algo imprescindible puesto que la "Usina" se encuentra junto a la ruidosa Autopista Buenos Aires- La Plata.

EN VERDAD, DENTRO DE LA INMENSA SALA DE CONCIERTOS QUEDAMOS ELECTRIZADOS...

Podemos asistir a excelentes presentaciones de música académica, tanto como de música popular, tango, coros, orquestas de cámara, flamenco, jazz y pop para adolescentes. También tienen su lugar, allí, el teatro y la danza, la cultura y el entretenimiento para chicos. La zona sur de Buenos Aires cuenta, entonces, con ese centro, singular fuente de disfrute cultural.

Los ambientes destinados a las artes visuales son alimentados por obras que se exhiben en la Sala Laberinto (pintura, fotografía...). Sorprende la instalación "Edificio" de Leandro Erlich, inaugurada en 2012.

El auditorio cuenta con una nitidez sonora de nivel internacional (Foto: gentileza Usina del Arte).

DATOS Y ESTADÍSTICAS

- Con entradas gratuitas a la mayoría de los espectáculos, se pueden ocupar las 1200 cómodas butacas en el auditorio mayor, o en la otra sala, 'de cámara', las 400 plazas disponibles.
- Pertenece a la Milla Cultural Sur, el corredor que une los espacios culturales de la zona: MAMBA (Museo de Arte Moderno de Buenos Aires, MACBA (Museo de Arte Contemporáneo de Buenos Aires, CMD (Centro Metropolitano de Diseño). Recordemos que el Museo Nacional de Bellas Artes (AS número 24, pág. 54) se encuentra en la Milla Cultural Norte.
- Cómo llegar en colectivo: Líneas 8, 20, 130, 152, 64, 29, 168, 29, 33, 86, 93.





COMPARTIENDO LOS PASATIEMPOS: EL TEXTO OCULTO

LA LECTORA **MARÍA EMILIA PALUCI DE DE RÉ** COMPARTE UN NUEVO CRIPTOGRAMA CONFECCIONADO POR ELLA Y DESAFÍA A LOS LECTORES DE LA REVISTA QUE LO QUIERAN RESOLVER. LAS RESPUESTAS EN 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 "Prevenir para conservar la calidad de vida" (Aprender Salud N° 10). El nombre del autor de la nota se formará con las iniciales de las palabras halladas.

DEFINICIONES: **A)** El mayor de los planetas del sistema solar. **B)** Conjunto de bienes culturales que pertenecen a un grupo de personas. **C)** Punto de intersección de los lados de un ángulo (pl.) **D)** País de Asia, limita al este con Siria y Jordania. **E)** Estado incluido dentro del área de otro (pl.) **F)** Acción y efecto de rotar. **G)** Natural inclinación a hacer el bien. **H)** Allanes con yeso. **I)** Jugo azucarado de las flores. **J)** Jefe militar que manda un regimiento(pl.) **K)** Estado de América Central, capital Tegucigalpa. **L)** Muy grandes. **M)** Dinero hecho de metal estampado. **N)** Conjunto de ocho instrumentos(pl.) **O)** Carbón fósil de origen vegetal.muerto por Aquiles.

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

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



HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

DISFRUTÁ DE TU VIAJE EN FAMILIA
Del resto nos ocupamos nosotros.

2x1 **DICIEMBRE**

Con la Promo 2x1, viajando dos personas sólo pagan la mitad.

Comuníquese con nosotros.

☎ 0800-333-4490

✉ division.salud@europ-assistance.com.ar

EUROP ASSISTANCE: AV. CARLOS PELLEGRINI 1163, 9° PISO C.A.B.A. - WWW.EUROP-ASSISTANCE.COM.AR

(*)Contratando el Servicio Oro o Platino los hijos tienen el servicio sin cargo, y contratando el Servicio Plata los hijos tienen un 75% de descuento. Los descuentos son válidos para menores de 21 años.

HSBC EN
TU
TRABAJO



Comprar lo que querés siempre suma.

Cada punto vale.  PREMIOS  ÓRDENES
DE COMPRA

► Conocé más ingresando a www.hsbc.com.ar.
Sucursal HSBC Hospital Italiano | Tel. 4983 1420 - Int. 170 / 162 / 190

Rewards
PROGRAMA DE PUNTOS

HSBC 