

Aprender Salud

REVISTA DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL ITALIANO



SAN JUSTO CRECE

TECNOLOGÍA, HISTORIA Y
PRESENCIA EN LA COMUNIDAD



 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

AÑO Nº 8 | JUNIO 2015
Nº 29. COLECCIONABLE
www.hospitalitaliano.org.ar



¿Sabía usted que la Obra Social de Relojeros, Joyeros y Afines de la Argentina posee una Escuela Superior de Relojería?

Si le interesa adquirir conocimientos o perfeccionarse en el arte de la relojería infórmese llamando al 15-61750475. Funciona en el primer piso de nuestra sede, Valentín Gómez 3828, Capital.



Una comunicación ¿participativa?

Una gran ventaja del desarrollo de las tecnologías de la comunicación es que desde nuestra casa, en el trabajo, podemos acceder, aprender y transmitir conocimientos, formarnos para ser protagonistas en los aspectos cotidianos de la salud.

Pero, quizás, el aspecto más novedoso, prometedor es que, además de ser consumidores, **podemos convertirnos más fácilmente en productores de información.**

Mientras que esta oportunidad no se vislumbra aún en los grandes medios, empieza a ser una práctica corriente en otros niveles (primero en la Web, luego en las redes sociales y ahora en el celular). En esta fase, el campo de la salud todavía se encuentra muy focalizado en lo personal, en la opinión, sin la adecuada credibilidad o, muchas veces, lejos del saber que busca alcanzar la sociedad.

Entonces, el desafío que queremos compartir con la comunidad que se construye en torno al Hospital, **es aprovechar mejor esta oportunidad para construir conocimientos útiles a los demás.** Esto se empieza a conocer en el mundo como comunicación participativa. Y aunque lentamente lo venimos explorando, sabemos que todavía transitamos una etapa inicial. Un ejemplo que nos alienta es la convocatoria autogestionada por pacientes que participan y que presentamos en la página 51.

Con la confianza que nos tenemos, compartamos pizarrón y tizas, micrófono y voces, imágenes, colores...

APRENDER SALUD, JUNIO DE 2015



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE 1RO

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 8 · N°29 · Junio de 2015

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

COMER HACE BIEN

04 Caldos en cubos y sopas rápidas: ¿Cuánto sodio echamos en la olla?

NUEVAS RESPUESTAS

44 Donación de la sangre del cordón umbilical: ¿De qué se trata?

CIENCIA Y VIDA COTIDIANA

06 Que los olvidos no sean un obstáculo en la vida cotidiana

12 Informe Especial: "No me viene el sueño"

49 Previendo la intoxicación con monóxido de carbono

ACCIONES PARA ESTAR MEJOR

10 Me tomo 5 minutos para estirar la espalda

38 ¿Cómo optimizar la escucha para comprender mejor?

INTERCAMBIANDO RECETAS

34 Temporada de horno

GESTIÓN Y REMEDIOS

22 Conservando los remedios con seguridad

ECOS DEL HOSPITAL

28 San Justo: Presente y futuro en el cuidado de la salud

42 ¿Te gustaría ser parte del Programa de Voluntarios?

NOVEDADES INSTITUCIONALES

32 El Hospital festejó el Día de la salud

33 Agenda: actividades abiertas para la comunidad

Nuevo equipo de fotoféresis extracorpórea

INFORMACIÓN PARA LOS AFILIADOS AL PLAN DE SALUD

31 Club de Beneficios

CUIDATE

18 La previa: ¿Cómo disfrutar sin pasarla mal?

PARTICIPANDO EN SALUD

50 Compartiendo los pasatiempos

51 Convocatoria: Encuentros con la Nonna

52 Los lectores escriben

53 Ecos de los lectores

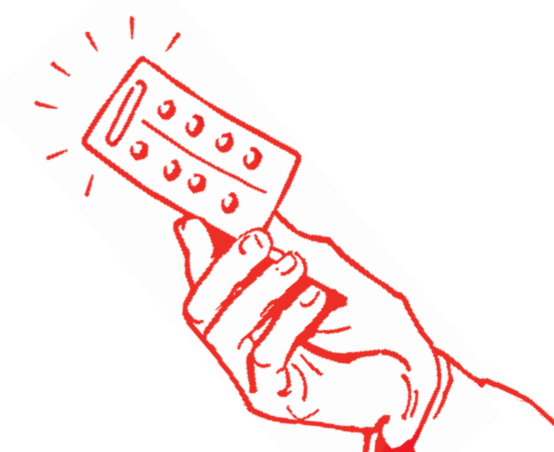
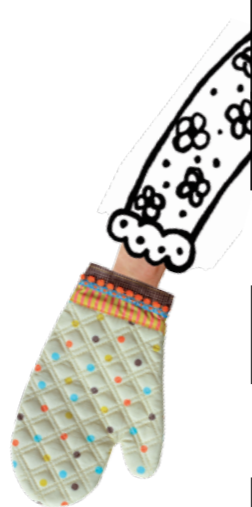
54 La columna de la Nonna Maggi

55 Sugerencias de turismo urbano

56 Humor sin contraindicaciones, por Claw

09 ¿Desea suscribir a un amigo a la revista?

46 Aprender salud en movimiento





LECTURA DE ETIQUETAS

CALDOS EN CUBOS Y SOPAS RÁPIDAS: ¿CUÁNTO SODIO ECHAMOS EN LA OLLA?



LLEGA EL INVIERNO Y LAS GANAS DE TOMAR UNA SOPITA O UN CALDO CALENTITO SE ACRECIENTAN. PERO LAS COLORIDAS OPCIONES EN LA GÓNDOLA OFRECEN SOPAS CASERAS -CASI INSTANTÁNEAS- CON ALTÍSIMA CANTIDAD DE SAL "INVISIBLE".

Por el equipo editorial de Aprender Salud.
Supervisión: Servicio de Alimentación.

LA CANTIDAD DE SODIO QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS ENVASADOS ES UN TEMA IMPORTANTE especialmente para quienes tienen que cuidarse con la sal para tener la presión arterial controlada, evitar la retención de líquidos o cuidar el corazón, por ejemplo.

Aprovechando la información nutricional que traen los productos y con una lupa en la mano o buscando con paciencia en Internet, podemos informarnos sobre la cantidad de sal que tienen estas -en apariencia- "inocentes y saludables sopitas".

Ante todo, una cantidad de referencia. El Código Alimentario Argentino establece que los alimentos bajos en sodio son aquellos que contienen hasta 120 mg cada 100 grs. de producto. Esto significa que siempre van a contener sodio o sal. Pero lo que importa es que la cantidad no supere esta proporción.

LOS CALDOS ENVASADOS

Con los calditos sucede algo similar a lo que descubrimos observando la cantidad de azúcar que contienen las gaseosas o jugos azucarados. Es tan pero tan grande que parece

CALDOS ENVASADOS	CANTIDAD PARA UN PLATO DE 250 ml	SODIO QUE CONTIENE*
DE VERDURAS	½ CUBITO	934,5 mg
DE CARNE	½ CUBITO	980 mg
DE GALLINA	½ CUBITO	1018 mg
CASERO DE VEGETALES	A GUSTO (no hay límites de sabor y color)	50/70 mg (Aprox)
	SI LE AGREGA UN CUARTO DE PECHUGA DE POLLO O UN PEDACITO DE CARNE MAGRA	80/110 mg (Aprox)

(*VALOR ESTIMADO. PROMEDIO DE LAS MARCAS QUE SE PUEDEN ENCONTRAR EN EL SUPERMERCADO)

imposible de creer. Mucho más si lo comparamos con un caldo casero de verduras, que se puede preparar rápidamente con las que tengamos en casa.

Para una persona que tiene que cuidarse con la sal, se recomienda no superar los 1200 mg. de sodio por día, esto incluye todas las comidas y bebidas. Como se desprende del cuadro, una sola taza de caldo comprado estaría aportando casi todo el sodio diario. En cambio, un caldito casero bien condimentado con especias a gusto (pimienta, perejil, una hojita de albahaca, un hilo de aceite de oliva, etc.) tiene un insignificante aporte. Y además los vegetales contienen potasio, un mineral que baja la presión arterial y evita los calambres (esto no aplica a personas con problemas en el riñón).

LAS SOPAS RÁPIDAS

Algo similar sucede con las populares y aparentemente inocentes sopitas "rápidas". Estas también aportan muchísima sal, incluso más que los caldos porque cada sobre equivale a una porción. No importa si son "light", "caseras", "súper caseras" o "saludables". Todas superan ampliamente las cantidades de sodio mencionadas en el Código Alimentario. En este cuadro se pueden apreciar algunos ejemplos:

PORCIÓN DE REFERENCIA: UNA TAZA DE 250 ML	
SOPAS PARA PREPARAR:	SODIO QUE CONTIENE*
CREMA ARVEJAS CON JAMÓN	800 mg
DE VERDURAS	750 mg
CREMA LIGHT DE CHOCLO	715 mg
TIPO CASERA CON FIDEOS DE LETRAS	780 mg
SOPAS INSTANTÁNEAS:	
DE ESPÁRRAGOS	409 mg
DE ESPÁRRAGOS LIGHT	599 mg
CREMA DE CHAMPIGNON	717 mg

(*VALOR ESTIMADO. PROMEDIO DE LAS MARCAS QUE SE PUEDEN ENCONTRAR EN EL SUPERMERCADO)

"Sin sal agregada", para mirar con lupa. Algunas marcas desarrollaron productos a los que no se les agrega sal durante la elaboración. De todas formas, habrá que prestar atención al contenido de sodio porque las cantidades pueden seguir siendo altas.

EL DESAFÍO:

HACER QUE LA SOPA CASERA TAMBIÉN SEA RÁPIDA

Ya que conviene por cantidad de sal y también por precio, hacer un caldo casero tiene que ser práctico y rápido para evitar caer en la tentación del sobrecito. Algunas ideas que pueden ser de utilidad:

Comprar la "verdurita". Casi todas las verdulerías las venden cortadas y listas para cocinar. Sólo hay que echarlas a la olla y cocinar hasta que estén blandas.

Hacer mucha cantidad y guardar. En la heladera para el consumo de la semana o también en el freezer, dividiendo en porciones que se pueden descongelar rápidamente en el microondas o en la olla con un poco de agua. Además, para tener sus propios cubitos, congelar en una cubetera. Así se pueden agregar también a las comidas para saborizarlas.

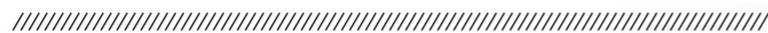
Mixarlas para una consistencia más homogénea. Si a los chicos o grandes no les gustan los pedacitos de verdura en la sopa, los puede mixar o licuar. Dejar entibiar una vez lista para no quemarse.

Si le gusta la sopa crema. Puede agregar un chorrito de leche descremada en el momento de servir para ganar mayor consistencia.



¿CÓMO LOGRARLO? QUE LOS OLVIDOS NO SEAN UN OBSTÁCULO EN LA VIDA COTIDIANA

EL TALLER DE MEMORIA ES UNA ACTIVIDAD PREVENTIVA QUE BUSCA ENTRENAR Y AGILIZAR LA ATENCIÓN, LA MENTE Y LOS SENTIDOS PARA, DE ESTA MANERA, OLVIDARSE DE LOS OLVIDOS. EN ESTA NOTA, SUS COORDINADORAS EXPLICAN LA PROPUESTA Y COMPARTEN ALGUNAS IDEAS QUE PUEDEN SER DE UTILIDAD PARA MANTENER ÁGIL LA MENTE.



Entrevistamos a **Andrea Loo** y **Victoria Azpilicueta**, terapeutas ocupacionales que coordinan los talleres de entrenamiento cognitivo que forman parte de las actividades para la comunidad que ofrece el Plan de Salud y se vienen realizando desde hace 14 años.

“Con el paso de los años es común empezar a olvidar a dónde dejamos objetos de uso frecuente como las llaves de casa, los lentes de leer o de sol, el celular...”, comienzan señalando. Otras situaciones comunes son tardar más tiempo en acordarse cuál es el nombre de un actor de televisión o recordar el nombre de una persona que recién conoció. “Es importante saber cuáles son los posibles modos de envejecer y cuáles son los cambios esperables asociados a la edad”, remarcan.

EL TALLER DE MEMORIA, UNA ACTIVIDAD PREVENTIVA

Es un entrenamiento de las funciones cognitivas, tales como la atención, el lenguaje, el cálculo, funciones ejecutivas y memoria. Quienes participan aprenden estrategias y hacen ejercicios. El taller complementa al resto de las actividades físicas como los grupos de caminantes, Tai Chi, Yoga, etc. Intenta dar respuesta a los adultos mayores de 60 años que se sienten bien pero notan que esos olvidos menores se repiten y desean que no

sean un obstáculo para su vida cotidiana. Los grupos se dividen en mayores y menores de 75 años aproximadamente. “Y en las primeras clases les explicamos cuáles son las fallas esperables en cuanto al envejecimiento normal, ya que muchas veces se despiertan miedos, aparece el fantasma de la demencia o el alzheimer, que no tiene que ver con esto sino con un deterioro mucho más complejo”, remarcan. Los encuentros son semanales, duran una hora y media y los afiliados a Plan de Salud acceden abonando un coseguro.

El taller dura un año y primero se aprenden estrategias para recordar nombres, números, para organizarse en la vida diaria y no perder objetos, acordarse lo que leen -por ejemplo en un libro- y poder retomarlos. “En principio se trabajan ejercicios de atención porque es aquí donde en su mayoría se detectan dificultades; luego se continúa con el resto de las funciones cognitivas, siguiendo un orden de menor a mayor complejidad”, explican.

Un segundo nivel, el Taller de juegos.

Para quienes hayan realizado el taller de memoria se ofrece un espacio -también anual-

ESTE TEMA ES IMPORTANTE PARA USTED SI:

Nota olvidos menores pero frecuentes (lentes, llaves de casa, celular)

Le cuesta encontrar la palabra justa mientras charla con alguien

Duda si tomó o no la medicación

Ha pasado por alto alguna fecha importante

A DÓNDE
HABRÉ DEJADO
LOS LENTES



donde se hace hincapié en los juegos, que sirven para mantener ágil la mente. “Se enseña un juego y ellos tienen que pensar cuáles son las funciones cognitivas que se emplean allí. Y está buenísimo porque, además, son una generación de abuelos de nietos ‘techo’ y actualizan juegos aprendidos tiempo atrás, que se recuperan para jugar ellos”, destacan.

Una experiencia que se puede transmitir.

Algunos integrantes que concurren al taller se interesan al punto de implementar estos conocimientos en un taller con pares, en sus propios grupos, con sus amigos, etc. “Nosotros hacemos mucho hincapié y fomentamos esto, si vienen con su cuaderno y su birome una vez por semana, además de experimentar los beneficios, queremos que lo puedan transmitir a otros, que tenga un efecto multiplicador.”, concluyen.

QUE LOS OLVIDOS NO SEAN UN OBSTÁCULO IDEAS QUE PUEDEN AYUDAR

ANDREA Y VICTORIA COMPARTEN CON LOS LECTORES ALGUNOS CONCEPTOS E IDEAS PRÁCTICAS QUE PUEDEN SER DE UTILIDAD EN SITUACIONES COTIDIANAS.

PARA RECORDAR HAY QUE PRESTAR ATENCIÓN.

No se puede recordar aquello a lo que no se le prestó atención, por eso es muy importante:

1 Activar los sentidos, la percepción, ya que uno comienza a relacionarse con el entorno a través de lo que ve, de lo que escucha. Si hace el mismo trayecto varias veces por semana, modifíquelo así varían los estímulos sensoriales.

2 Concentrarse en lo que uno está haciendo. Hacer una cosa por vez, focalizar allí la atención, no realizar varias actividades al mismo tiempo y evitar interferencias que puedan distraer.

3 Organizarse antes de una actividad. Por ejemplo, anotar todos los ingredientes y dejarlos listos antes de preparar una comida.

A LA HORA DE GUARDAR EN LA MEMORIA.

Hay técnicas que ayudan a organizarse al momento de querer preservar algún tipo de información. Por ejemplo:

1 Asegurarse de comprender bien la información que se quiere recordar. Intentar explicar lo aprendido con sus propias palabras. Y, además, repetirse a uno mismo lo que quiere recordar.

2 Relacionar la información con algún recuerdo o enmarcarlo dentro de alguna historia o relato. También es útil visualizar una imagen que se conecte con lo que se pretende recordar.

3 Categorizar o agrupar la información, sobre todo cuando es bastante. Por ejemplo, armar la lista del supermercado agrupando por "artículos de limpieza", "refrigerados", "congelados", etc.

PARA EVITAR OLVIDOS COTIDIANOS.

Aquí es de utilidad tener ciertos hábitos. Algunos ejemplos:

1 Para no perder los anteojos: elegir un lugar y dejarlos siempre ahí.

2 Para evitar olvidos al hablar por teléfono: tener una birome y un anotador siempre a mano. Y no anotar sólo el teléfono sino a quién pertenece.

3 Si lee un libro que requiere de atención, intentar no leerlo después de comer. Para esos momentos buscar algo más algo "pasatista".

PARA MANTENER ÁGIL LA MENTE.

Es muy beneficioso realizar actividad física y tratar de mantener una dieta sana y tener un buen descanso nocturno (ver Informe Especial en la pág. 12), así como plantearle desafíos al cerebro. Por ejemplo:

1 Jugar con otras personas a juegos como el rummy, burako, scrabble o de cartas (canasta, uno, etc.). Encuentre un criptograma en esta revista (pág. 50).

2 Aprender a usar la computadora, el celular o un nuevo idioma.

3 Participar de actividades sociales, planificar salidas o eventos (ver sugerencias de turismo urbano, pág. 55).



¿CÓMO CONTACTARSE PARA EMPEZAR?

El Taller de Memoria lo integran tres terapeutas ocupacionales (Andrea Loo, Viviana Iost, Victoria Azpilicueta) y una psicóloga (Ana Indaburu), quienes trabajan en conjunto con todo el equipo de actividades comunitarias de Aprender Salud. Para conocer días y horarios comunicarse al 4861-3375 de lunes a viernes de 15 a 20 hs. Funciona en las sedes de Sarmiento (sede Central), Barrio Norte, Belgrano, San Justo, Flores y Caseros. También hay lista de espera en caso de ser necesario.



suscripción
\$80
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.

¿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

MEDIO DE PAGO.

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

AYÚDENOS A QUE SUS ALLEGADOS LA CONOZCAN.

Usted, que ya conoce la revista, puede hacer que 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, Cascón 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."

ME TOMO 5 MINUTOS:

Recuerde siempre, antes de comenzar:

A Los movimientos lentos, suaves y sostenidos.

PARA ESTIRAR LA ESPALDA

ELONGAR EN EL TRABAJO O EN CASA, DOS O TRES VECES POR DÍA, ES BUENO PARA LA COLUMNA Y LOS HOMBROS. Y ASÍ AFLOJAR BRAZOS Y COLUMNA PARA PREVENIR DOLORES O MOLESTIAS.

Basado en las recomendaciones provistas por el Lic. Ignacio Monti, Coord. Gral. Grupos de Actividad Física.

B Acompañar con la respiración, exhalando al realizar el estiramiento.

C Mantener una buena alineación corporal evitando curvar la espalda o la cintura.

PARTE POSTERIOR DEL BRAZO (AXILA Y ESPALDA)



NIVEL DE DIFICULTAD

1. Elevar el codo, dejar la mano atrás en la espalda lo más cómoda y relajada posible.
2. Ayudar con la otra mano para llevar el brazo hacia atrás, cuidando la alineación corporal (no rotar la cintura) y sin tensar el cuello.
3. Estirar unos 30 segundos y repetir con el otro brazo.



NIVEL DE DIFICULTAD

1. * Tratar de tomarse los antebrazos y, en última instancia, los codos. Siempre sin que esto provoque dolor, proyectando el pecho hacia al frente y tratando de no arquear la cintura.



PARTE ALTA DE LA ESPALDA

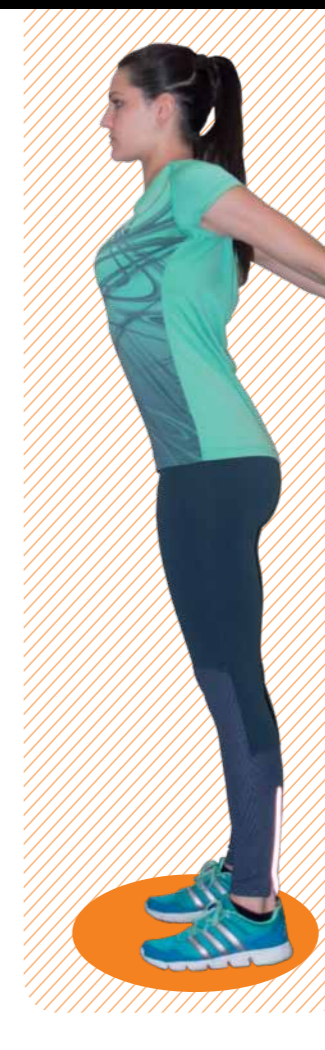
1. Sentado en una silla, entrelazar los dedos y estirar las palmas hacia el frente.
2. Alargar bien los brazos y ahuecar el pecho hasta sentir el estiramiento en la parte alta de la espalda.
3. Mantenerlo unos 30 segundos, tener cuidado de que no se eleven los hombros.

PARA ESTIRAR HOMBROS, PECHO Y BRAZOS



NIVEL DE DIFICULTAD

1. Entrelazar los dedos por detrás en la espalda, tratar de llevarlos hacia abajo y hacia atrás sin despegarlos del cuerpo, relajando el cuello.
2. Empezar suave y hacerlo de forma progresiva.
3. Cuidar de no arquear la cintura.



NIVEL DE DIFICULTAD

1. * Lo mismo intentando separar los brazos del cuerpo.
- ¿CÓMO SABER SI ESTOY HACIENDO BIEN LOS MOVIMIENTOS?**
 Se busca generar una sensación de bienestar y evitar el dolor, esto no tiene que doler. El punto justo es al sentir, registrar el músculo y mantener esa posición durante un lapso de alrededor de 30 segundos, hasta sentir que va disminuyendo la tensión, que se afloja.

INFORME ESPECIAL

“NO ME VIENE EL SUEÑO...”

ES UN TEMA HABITUAL EN LA CONSULTA DE LOS ADULTOS MAYORES QUE SE PUEDE MEJORAR CON PEQUEÑOS CAMBIOS EN LA RUTINA DIARIA. Y ASÍ EVITAR LA TOMA DE MEDICAMENTOS QUE NO ESTÁN ELABORADOS PARA UN USO DIARIO Y PUEDEN TENER EFECTOS ADVERSOS PELIGROSOS. UN COMPLETO REPASO Y UNA HERRAMIENTA PARA TRABAJAR EL TEMA EN LA CONSULTA.

Basado en las recomendaciones provistas por el Dr. Marcelo Schapira, Sección Geriatria, Servicio de Clínica Médica.

Experimentar cambios en el sueño es un hecho normal que sucede con el paso de los años: “es frecuente que los adultos mayores duerman menos horas y tengan despertares, un sueño un poco más superficial, que cualquier cosita lo despierte”, explica el Dr. Marcelo Schapira, a quien entrevistamos.

El sueño, cuando es superficial, no se siente como reparador, uno no experimenta la sensación de haber descansado y puede que parezca que no durmió nada, aunque algún familiar lo haya visto al pasar y jure que lo encontró durmiendo. A la consulta es frecuente que llegue esta inquietud, suele ser la “punta del ovillo” y estar relacionada a diferentes situaciones cotidianas que, con pequeños cambios, pueden hacer que mejore el sueño.

SITUACIONES COTIDIANAS QUE PUEDEN MEJORAR EL DESCANSO

Si el día se le hace largo, organizar una rutina de actividades.

Por lo general, los adultos comentan que suelen pasar casi todo el día en sus hogares, salen poco o tienen escasa vida social. Y todo esto repercute a la hora de conciliar el sueño. Es de gran ayuda organizar una serie de actividades como levantarse más o menos en el mismo horario, tener una rutina de movimiento (caminar, hacer las compras, visitar amigos, etc.), descansar un rato después de almorzar y buscar otra actividad tranquila por la tarde.

Mover el cuerpo ayuda.

Toda actividad sociocultural complementada con la actividad física que pueda realizar la persona según su capacidad (caminata, tai chi, etc.), es muy beneficiosa para poder dormir mejor: “porque uno llega contento del encuentro con otros, de haberla pasado bien. Y así es mucho más probable que se pueda dormir a la noche”, señala el Dr. Schapira.

Encontrar una actividad es todo un desafío. El Hospital ofrece actividades en movimiento y de integración para los afiliados y la comunidad.

Encuentre la que más se adapta a sus posibilidades y gustos en la **página 46.**

Lo que se recomienda evitar es la actividad estimulante cerca de la hora de dormir, ya que después cuesta desengancharse, la mente queda activada y es difícil relajarse. Por ejemplo, no hacer un gran desgaste físico (ejercicio) o utilizar la computadora y quedar “conectado” mucho tiempo antes de acostarse.

La cama, para descansar.

Muchos adultos pasan bastante tiempo con el cuerpo en estado de reposo durante el día. “Yo soy de los que siempre dicen que la cama debe ser usada para dos cosas, dormir y tener relaciones sexuales, nada más. Esto porque hay una tendencia a hacer todo en la cama: comer, tomar mate o un tecito, mirar la tele. Y después a la noche no sienten cansancio”, afirma.

La televisión, fuera de la habitación.

En general es un estímulo y a la mayoría de las personas no les ayuda a conciliar el sueño. Genera un adormecimiento superficial que se interrumpe con el reflejo de la luz o un sonido fuerte. Y cuando uno se incorpora para apagarla, ya no puede volver a dormirse: “en general recomendamos tenerla en el comedor o living. Y así diferenciar bien el momento de mirar una película o novela y el horario de dormir”.

Limitar la siesta o el descanso de la tarde.

Es una costumbre muy arraigada en los adultos, tanto los que se acuestan a dormir la siesta como quienes “se tiran” un rato en el sillón aunque no se duerman o sientan que no se durmieron. “No está mal la siesta pero -para que no obstaculice el sueño de la noche- debería estar limitada. Y, en lo posible evitar que supere los 45 minutos”, destaca. También se puede dividir la siesta y descansar un rato a media mañana y otro tanto durante la tarde para no quedar exhausto.

Uno tiene sus “usos y costumbres” y modificar rutinas es algo difícil para todos. Pero hacerlo puede generar cambios positivos en el bienestar.



¿Cómo elegir una almohada y un colchón para descansar mejor?
Encuentre esta nota en **Aprender Salud** número 19 pág. 8
y en www.hospitalitaliano.org.ar/isalud

LOS NO

La televisión

Las infusiones en horarios vespertinos, ej. mate o café.

La automedicación

El alcohol

Las comidas y bebidas que pueden dificultar o interrumpir el descanso.

Otro tema que ayuda es tratar de evitar las infusiones en horarios vespertinos, por ejemplo mate o café. Y si quiere tomarse un té que sea relajante, de tilo. El alcohol tampoco ayuda a dormir, es mejor evitar consumirlo habitualmente durante la noche.

Otra razón por la cual hay que evitar excederse con los líquidos es que **generan ganas de ir al baño y pueden provocar desvelos**. Cuidado con el té y los líquidos a la noche como sopas, jugos y frutas. La cerveza también porque es un diurético. Si quiere tomar mucho líquido, hágalo desde la mañana hasta la siesta. Y recuerde que la idea de tomar todos los días dos litros de agua no tiene mayor fundamento científico, salvo que se lo indique el médico en situaciones particulares como cólicos o cálculos renales.

La lectura facilita el sueño.

Porque relaja, ayuda a cortar con el estímulo visual y auditivo del día, generando un clima propicio para el descanso. Puede ser un libro, una revista, etc. Y la lectura implica más que el acto de leer, también salir, conseguir el libro en la biblioteca, librería o puesto de diarios del barrio, comentar lo leído con amigos, elegir el autor o tipo de historias que más atraigan, etc. *“Lo único a considerar es contar con un lugar cómodo, con buena luz y un ejemplar con tamaño de letra apropiado para disfrutar la lectura”,* señala.

Si ya se acostó y no se puede dormir, mejor salir de la cama.

Porque escuchar el reloj o ver cómo pasan los minutos genera angustia y eso dificulta todavía más la posibilidad de dormirse. Mejor levantarse, tomar un vaso de leche tibia o ir a leer. Cambiar el foco y probar un rato después. Si esto se repite seguido, lleve el tema a su próxima consulta.

Si el mal sueño tiene consecuencias durante el día.

Como sentirse somnoliento, torpe o demasiado cansado en las actividades diurnas, es necesario que lo mencione a su médico de confianza.



LOS MEDICAMENTOS Y EL SUEÑO

Es muy común que los pacientes acudan a la consulta buscando la solución a sus problemas para dormir en una pastilla “mágica” que resuelva todo. Sin embargo los medicamentos no están exentos de potenciales efectos adversos (los más comunes “resaca” o desgano a la mañana siguiente y pérdida de memoria).

Es importante recordar que no son para un uso a largo plazo. Esto es así porque tienen efectos no deseados como acostumbamiento, adicción, dificultad para suspenderlo, incluso hacer que el sueño sea más superficial, etc. Si se los indicaron pero la situación persiste luego de unos días, habrá que consultar con el médico para entender qué está pasando.

Además:

Evite la automedicación.

Es muy frecuente que los vecinos, amigos o familiares recomienden alguna pastilla para dormir: *“tomá esta que a mí me hizo bien”, “yo te la paso que me sobró”,* etc. Las indicaciones siempre son personalizadas, no se pueden aplicar a personas diferentes, que toman otros remedios, que tienen otras particularidades.

Un remedio nuevo puede afectar el descanso.

Hay algunos medicamentos para otras situaciones que pueden alterar el sueño, por ejemplo provocando más estimulación. Si los cambios en el sueño comienzan tras incorporar una nueva medicación, es bueno comentarlo con el médico de confianza para saber si se trata de un efecto secundario de ese remedio.

Nunca un medicamento será la primera opción para dormir mejor.

LOS SI

Organizar una rutina de actividades.

Mover el cuerpo

Limitar la siesta

La lectura

EVALUANDO MI SUEÑO

En este cuadro lo invitamos a que usted mida la forma en que duerme y cómo esto lo afecta en su vida cotidiana. Marque la frecuencia con que cada situación de las mencionadas le sucede. Si los resultados le parecen importantes de mencionar, lleve el tema a su próxima consulta con el médico.

SITUACIÓN/FRECUENCIA

Me desvelo por las noches y me cuesta mucho volver a dormir

Me pongo de mal humor si no puedo conciliar el sueño

Me despierto muy temprano y no puedo volver a dormir

Tengo mucho sueño, o me quedo dormido durante el día

Me despierto agitado o sobresaltado durante la noche

En casa dicen que mis ronquidos son molestos

Me molestan las piernas durante la noche

Tengo mucho sueño al conducir

NUNCA ME SUCEDE

EN ALGUNAS OCASIONES

CASI SIEMPRE O SIEMPRE



Un baño a la noche puede ayudar a relajar y preparar el cuerpo para la hora de descansar.

Descuentos especiales a socios del plan de salud

my
Apart
suites for rent

Departamentos para 2, 3 y 4 personas
Monoambientes y Dos Ambientes



Amplios departamentos a estrenar. Totalmente equipados para su máximo confort. A 1 cuadra del Hospital Italiano.



- Anafe y Horno eléctrico.
- Heladera con freezer.
- Microondas y Jarra eléctrica.
- Twin bed (cama simple) o King Size, (cama matrimonial)
- Internet Wi-Fi de alta velocidad.
- Aire acondicionado frío / calor con control individual.
- TV por cable.
- Led de 32".
- Teléfono (llamadas locales gratuitas).
- Baño completo.
- Servicio de mucama semanal (Diario: opcional).
- Ropa de cama y toallones.
- Cocheras (opcional).
- Atención Personalizada.

f Myapartsuites

CONSULTAS Y RESERVAS:

SARMIENTO 4228 (1197AAL) CIUDAD DE BUENOS AIRES

TEL.: (5411) 4864.1376 - INT. 100

info@myapart.com.ar - www.myapart.com.ar

COSMOS
JUGUETERÍA

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

15% DE DESCUENTO Y 6 CUOTAS
SIN INTERÉS CON HSBC

Dirección: Tte. Gral Domingo Perón 4181, CABA. / Teléfono: 4866-6506

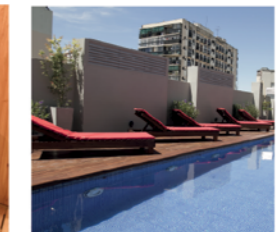
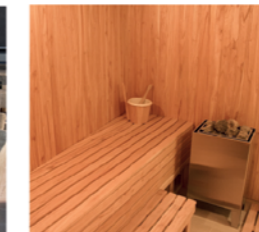
www.facebook.com/jugueteriacosmos

TEMPORARENT

• BUENOS AIRES - ARGENTINA •

EL ALQUILER ES TEMPORARIO.
LA SEGURIDAD ES 24 HORAS.
Y LOS AMENITIES SON INIGUALABLES.

Piscina con solárium, sauna seco y húmedo, sector de parrillas, gimnasio, laundry, SUM, edificio monitoreado por cámaras de seguridad las 24 horas, desayuno en Café Martinez incluido para tarifas diarias. CAFE MARTINEZ



DEPARTAMENTOS

Amplios departamentos, kitchenette equipada, horno eléctrico, heladera tipo mini bar, AA frío/calor, LCD 32", caja de seguridad.

UBICACIÓN

Nuestra estratégica ubicación te permitirá moverte en la ciudad con facilidad las 24hs del día. Frente al Hospital Italiano, a cuerdas del subterráneo, nuestro privilegiado emplazamiento nos diferencia y hará que tu estadía fluya sin complicaciones.

POR CUALQUIER RAZÓN TU ESTADÍA SERÁ PLACENTERA.



NADIE QUIERE TERMINAR ARRUINADO O PERDERSE LA SALIDA POR PASARSE CON EL ALCOHOL. ACÁ ALGUNAS IDEAS QUE TE PUEDEN SERVIR PARA PASARLA BIEN EL FIN DE SEMANA Y EVITAR RIESGOS INNECESARIOS.

**Basada en las recomendaciones provistas por la Dra. Mariana Krauss, Sección Adolescencia, Depto. de Pediatría. Supervisión: Dra. Cristina Catsicaris.*

¿CÓMO SIN PASARLA MAL ?

La Previa

“**HOY LA PREVIA ES UN VERBO QUE SE CONJUGA:** “vamos a previar” antes de salir, se dice. Es que está de moda, no podemos decir que no existe. Y lo está en todas las etapas de la adolescencia -a partir de los 14/15 a 18 años- y también en los mayores de 20, que ya no son adolescentes pero mantienen sus costumbres en este sentido. “*El riesgo mayor -no puedo evitar decirlo- está en el primer grupo, los otros es más raro que se ‘destruyan’ tomando. Acá el tema es pensar cómo reducir riesgos*”, señala la Dra. Krauss, a quien entrevistamos.



La pregunta que surge entonces y guía esta nota es **¿cómo hacer una previa inteligente para no pasarla mal?** Es frecuente que algún amigo no llegue ni siquiera al boliche y “quiebre” en el camino o antes de salir. Acá te dejamos algunos tips para tener en cuenta a la hora de planificar la noche.



CUANDO VAYAS A COMPRAR, SUMÁ ALGO PARA COMER.

Porque tomar sin tener nada en el estómago puede hacer que no pases de la previa. Y en lugar de compartir una noche con amigos, te pierdas la salida o la pases mal. Aprovechá cuando van a comprar las bebidas y sumá algunos snacks, sándwiches o lo que te guste. También tené en cuenta la variedad, si toman “de todo” es más probable que no te caiga tan bien.

¿**DÓNDE Y CON QUIÉNES?** Es mejor que en la previa estén los amigos de siempre y que sea en un lugar habitual. Evitá la casa de gente desconocida o un barrio que no conozcas o quede muy lejos del boliche.



EVITÁ MEZCLAR
ALCOHOL
 CON ENERGIZANTES, VIAGRA O DROGAS.
Y NO TOMES SI ESTÁS EMBARAZADA,
ESTÁS RECIBIENDO MEDICACIÓN
O TENÉS DIABETES, ASMA
O HEPATITIS.



EN LA CALLE ES MÁS COMPLICADA. La "generación placita", más de los varones pero también en las mujeres que suelen acompañar y quedarse, tiene mayores riesgos. Desde el cruce con otros grupos que puede llevar a la violencia como también la seguridad, la posibilidad de robos, etc. Mejor elegir una casa.

ALTERNÁ ALCOHOL CON GASEOSAS O AGUA. El alcohol deshidrata y da más sed (de hecho, la borrachera es un estado de deshidratación). Entonces, entre trago y trago, podés alternar un vaso de gaseosa, agua o jugo. Y si la última vuelta es de agua o jugo, mejor. Te ayuda a tener menos resaca. Probá y vas a ver que te vas a sentir mejor.

HACÉ TRAGOS MÁS LIVIANOS. Las bebidas de más graduación (fernet, vodka, champagne, etc.) se preparan combinadas y podés elegir las proporciones para ir disfrutando más el sabor y que el organismo procese de forma más lenta el alcohol.

CADA UNO A SU RITMO. La textura física de cada persona genera diferencias a la hora de metabolizar el alcohol. No es bueno "seguirle el ritmo" a otro -que quizás mide 1,90 mts. o pesa 10 kilos más, porque seguro te va a "pegar" diferente. Además, las mujeres metabolizan menos que los hombres y esas diferencias se hacen más notorias. Si vas a tomar al ritmo de tu novio, es probable que termines peor. Compartir una cerveza a medias afecta más a la mujer que al varón.

DE LA PREVIA AL BOLICHE. Organicen el recorrido al boliche antes de empezar a tomar. Eviten salir "de gira" sin saber para a dónde ir ni en qué transporte o quien los va a llevar. Y siempre eviten el auto de los que tomaron, aunque sean tus amigos. Mejor pidan un taxi o remis entre todos y dejen el auto en casa.

EN EL BOLICHE. Tratá de no moverte sin tu grupo o algún amigo o amiga. Más que nada para evitar posibles situaciones de violencia o riesgos innecesarios con desconocidos.

EL CONDUCTOR DESIGNADO ¿solución o estrategia de marketing? Ahora muchas marcas de bebidas alcohólicas -en un acto de aparente responsabilidad social- hacen campaña a favor del conductor designado. Y este, aunque no sufre los efectos del alcohol, la pasa muy mal llevando a los amigos, estando en el boliche sin poder tomar. Incluso parece dudoso que sea una solución, ya que manejar con el auto lleno de borrachos también implica riesgos. "Está bueno que tomen todos menos uno" parece que dijeran las marcas, ¿en serio?

CUANDO LA NOCHE TERMINA MAL

"En la guardia vemos chicos intoxicados los fines de semana, sobre todo en la época de las fiestas de egresados. Llegan muchos chicos lastimados por peleas y también chicas que vienen por la pastilla del día después ya que dicen 'ni sé si me cuidé'", señala la Dra. Krauss.

El gran problema del consumo excesivo de alcohol -al margen de la intoxicación etílica que es el riesgo clínico- es a lo que los lleva cuando salen a la calle. Puede haber accidentes de tráfico, **la toma de decisiones se ve afectada**, está el que "queda en el camino" o "lo perdimos" rumbo al boliche. Y **el sexo no seguro porque no se usa preservativo o no se conoce con quién se tiene relaciones.**

Y después están los mitos de la borrachera, que el café te va a "rescatar", esto no es así. O "me meto los dedos y vomito", que te puede hacer sentir un poco mejor pero te da riesgos de hipotermia y deshidratación.



SI UN AMIGO TOMÓ DE MÁS, ¿QUÉ HAGO? Llévalo a un lugar tranquilo y ventilado. Aflojale un poco la ropa pero abrigalo si siente frío. No lo dejes solo y dale mucha agua. Si se descompuso o se desmayó, ponelo de costado para que no se ahogue si vomita y llamá a emergencias si hace falta.



LOS CHICOS CUENTA LA PREVIA
MICAELA Y AGUSTÍN TIENEN 18 Y 19 AÑOS. EN ESTE PING PONG OPINAN CON CONOCIMIENTO DE CAUSA.

¿Cómo la viven tus amigos?

"Es común que los amigos se excedan o se dejen llevar por el ambiente."

"A veces parece que el que más toma es el mejor."

¿Qué es mejor tomar?

"Bebidas que uno disfrute, que tengan sabor, que a uno le guste tomar."

"Yo prefiero cerveza, Gancia o Fernet, que son más suaves y se mezclan con gaseosas."

¿Qué preferís no tomar?

"Tequila o bebidas con mucho contenido alcohólico que generalmente se toman solas, no se disfrutan y son más que nada para estar más 'borracho'."

"Bebidas fuertes como vodka, tequila, whisky. Tampoco bebidas de vasos de gente desconocida."

LO MEJOR

"Estar en un ambiente donde estés distraído y no estés tan pendiente de estar tomando."

"Tomar tragos que mezclen gaseosas, producen una sensación de estar lleno de líquido y evitás tomar de más."

LO PEOR

"Mezclar alcohol con bebidas energizantes o pastillas."

"Tomar sin comer nada, aunque sea que haya una pizza o unos snacks."



CONSERVANDO LOS REMEDIOS CON SEGURIDAD

PARA QUE EL EFECTO SEA EL ESPERADO, ADEMÁS DE CUMPLIR CON LAS INDICACIONES DEL MÉDICO ES IMPORTANTE TOMAR SENCILLAS PRECAUCIONES DE GUARDADO Y CONSERVACIÓN. **ALGUNAS IDEAS PRÁCTICAS Y EL TESTIMONIO DE LOS PACIENTES.**

Por el equipo editorial de *Aprender Salud*.
Supervisión: Área de Farmacia.

ORGANIZAR LA TOMA DE REMEDIOS, EN ESPECIAL LA DE LOS LLAMADOS “CRÓNICOS”, ES DE AYUDA PARA QUE EL TEMA NO SEA UNA PREOCUPACIÓN DIARIA SINO SÓLO UN ASPECTO MÁS DE LA VIDA. COMO EN NÚMEROS ANTERIORES DESARROLLAMOS, IMPLICA TOMAR UN ROL ACTIVO: PLANIFICAR LA COMPRA, LAS TOMAS Y TAMBIÉN SABER CÓMO PREVENIR Y REGISTRAR LOS POSIBLES OLVIDOS. EN ESTA OPORTUNIDAD HACEMOS HINCAPIÉ EN UN DETALLE QUE TAMBIÉN ES **IMPORTANTE: CONSERVARLOS DE FORMA SEGURA.**

Todo medicamento tiene un principio activo. Que lo hace eficaz ante determinada situación y requerirá de algunas pautas para una conservación adecuada que evite su degradación y pueda modificar su efecto. Por ejemplo, el enalapril se degrada con la exposición a la luz y el aire, es por eso que todas las presentaciones que contienen este medicamento vienen en blíster metalizado, para protegerlos.

¿Dónde guardarlos? En general se recomienda elegir un lugar de la casa fresco y seco, que no sea ni el baño ni la cocina para evitar cambios bruscos de temperatura y humedad. A esto se le agrega la precaución de mantenerlos alejados del alcance de los niños.



4

CONCEPTOS GENERALES QUE PUEDEN AYUDAR

Estos aplican a la mayoría de los medicamentos. Consulte con su farmacéutico cualquier duda de acuerdo a su situación particular.

1 **Guarde**



Los medicamentos dentro de sus envases originales etiquetados, así podrá identificar las pastillas y seguir las indicaciones correspondientes.

2 **Elija**



un lugar específico para guardarlos, bien diferenciado del elegido por otro miembro de la familia para conservarlos. Y así evitar confusiones.



3 **Procure**



conservarlos en un lugar fresco, seco y lejos del alcance de los niños.

4 **Repase**



periódicamente las fechas de vencimiento de los medicamentos para comprobar su validez.

Lo que abunda ¿daña? A diferencia de otras cosas que vale la pena guardar si hay lugar en la casa, con los remedios siempre es mejor tener lo necesario y no acopiar, ya que esto favorece la confusión. A veces, el médico suspende la indicación al paciente ante una mejoría o por haber cambiado la medicación, en situaciones como estas se recomienda no guardar los sobrantes (ver ¿qué hacer con los remedios vencidos o en desuso?).

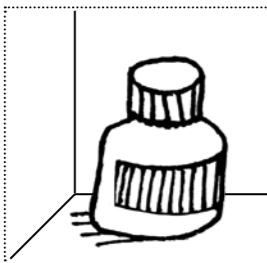
Si sospecha del estado de un remedio. Si algo en su aspecto, color, olor o consistencia (resecamiento o humedecimiento) le despierta sospechas, evite utilizarlos. Por ejemplo, si una cápsula blanda se pegotea o una tableta se desmenuza al intentar fraccionarla.

Lo desafiamos a buscar en su botiquín, seguramente encontrará algún remedio vencido o próximo a vencer que ya ni recuerde cuando lo guardó.

ANTE SITUACIONES PARTICULARES

- * **SI PARTE LOS COMPRIMIDOS.** Procurar hacerlo con un cortapastillas (lo puede conseguir en las farmacias). Y las partes restantes deben ser guardadas, de ser posible, en el blíster o pastillero (ver recuadro sobre el tema), para protegerlo de la acción de la luz, humedad y temperatura ambiente.
- * **LOS REMEDIOS QUE NECESITAN FRÍO.** La insulina, algunos antibióticos, gotas oftálmicas, suspensiones, eritropeyetas, entre otras, deben guardarse siempre en la heladera **-no en el freezer-** manteniéndolos en su envase original. Revisarlos periódicamente y no volver a utilizar en caso de comprobar cambios en el color, olor o consistencia, sin importar la fecha de vencimiento.
- * **¿QUÉ HACER CON LOS REMEDIOS VENCIDOS O EN DESUSO?** El Hospital cuenta con un Programa para desechar adecuadamente estos medicamentos. Si tiene alguno, acérquelo a las Farmacias Ambulatorias del Plan de Salud. Evite arrojarlos a la basura o al inodoro.
- * **SI TOMA UN REMEDIO POTENCIALMENTE PELIGROSO.** Además de tomar precauciones especiales para su conservación, es recomendable guardarlo bajo llave o en un lugar bien seguro.





LOS PACIENTES OPINAN: ¿CÓMO GUARDO MIS REMEDIOS?

CONVERSAMOS SOBRE ESTE TEMA EN LA FARMACIA Y LOS AFILIADOS MENCIONARON LOS MÉTODOS QUE UTILIZAN PARA EVITAR CONFUSIONES Y CONSERVAR DE FORMA SEGURA SUS MEDICAMENTOS.

- “ Tengo dos lugares bien diferenciados, una caja grande donde pongo todas las cajitas, una especie de botiquín. Y los de la semana los tengo en un pastillero a mano. Soy ordenada porque a la vejez, viruela.” **Maximina.**
- “ Los que tomo todos los días van en un estante en el comedor diario, en una canastita linda para que queden bien presentados pero a la vista, para no olvidarme de tomarlos. Y el resto los guardo en una caja en el placard, no los guardo en el baño porque hay humedad.” **Nora.**
- “ En casa somos tres y los tenemos en un mismo lugar, en un bagueño saliendo de la cocina. Cada uno tiene su lugar así no se mezclan: mi hijo sólo toma uno, mi marido dos y yo soy la que toma más. Y cada tanto hago limpieza de medicamentos, los que ya no tomamos se los doy a mi hija que trabaja en un hospital y los lleva.” **Claudia.**
- “ Yo compro poco, los que necesito para un mes. Así jamás se me vencen y no se me acumulan. En casa no hay chicos así que no hay problema. Voy sacando una tirita y cuando se acaba saco la otra.” **Franca.**



MEJOR LLENAR EL PASTILLERO A DIARIO

El pastillero es muy útil para organizar las tomas diarias, especialmente cuando se tienen indicados numerosos remedios. Sin embargo, sacar el medicamento del blíster para colocarlo en el pastillero tiene un alto riesgo dado que se deja de saber con exactitud el tipo de medicamento y su fecha de caducidad. Es mejor verificar bien antes de pasar un remedio al pastillero y hacerlo diariamente ya que, además, en ese lugar no se conservan del mismo modo que en el blíster.



MÁS CONTENIDOS SOBRE GESTIÓN Y REMEDIOS EN APRENDER SALUD

¿Qué estoy tomando?
(AS número 24, pág. 18)

Administrando la medicación a lo largo del tiempo
(AS número 27, pág. 27)

Mejorando el uso de la medicación en los adultos mayores
(AS número 23, pág.14)

Y USTED, ¿CÓMO SE ORGANIZA PARA CONSERVAR SUS REMEDIOS CON SEGURIDAD?

Participe aportando su testimonio a la comunidad escribiendo a lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar o llamando a la revista al **4959-0200 interno 9325.**

Seguridad y tranquilidad al alcance de su mano

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

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

Afiliados **HOSPITAL ITALIANO** Descuento Especial

0810-122-2836
info@atemponet.com - www.atemponet.com

ATEMPO
La seguridad de sentirse acompañado, siempre.

Ciudadanía Italiana en el Club Italiano

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

- Pedido de partidas a Italia.
- Pedido de partidas Argentinas.
- Búsqueda de información para conseguir documentación.
- Legalizaciones.
- Traducciones efectuadas por traductora pública matriculada.
- Sentencia de divorcio.
- Rectificaciones / Información Sumaria.
- Armado de carpetas consulares.

Atención personalizada: lunes, miércoles y viernes de 18 a 20 hs.
Cel.: 15 4156-8176 · Cel.: 15 6163-7812
E-mail: asocitaliana@speedy.com.ar · E-mail: dantefontanaasoc@hotmail.com

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, 1° C
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
4813-7748 / 4811-4601
www.aziscom.com.ar
Facebook: Aziscom Cuidadores

Puntos de partida para tu viaje.



Llegá a donde quieras **sumando puntos** con
tus **Tarjetas de Crédito** y el **saldo de tu Caja de Ahorro**.

Cada punto vale.  **BUSCADOR
DE VIAJES**

► Conocé más y consultá nuestro
Buscador de Viajes en www.rewards.hsbc.com.ar
Sucursal HSBC Hospital Italiano • Tel.: 4983 1420 - Int. 162 / 170 / 190.

Rewards
PROGRAMA DE PUNTOS

HSBC 



S J U S T O

UN PROYECTO SIN PRECEDENTES

PRESENTE Y FUTURO EN EL CUIDADO DE LA SALUD

CON MÁS DE 90 AÑOS DE TRABAJO JUNTO A LA COMUNIDAD, EL HOSPITAL ITALIANO DE SAN JUSTO INAUGURÓ UNA DE SUS MAYORES OBRAS: UN MODERNO EDIFICIO DE 4245 M2 DESTINADO A MEJORAR LA ATENCIÓN AMBULATORIA Y DE EMERGENCIAS.

El Hospital Italiano de San Justo lleva a cabo un plan de crecimiento integral que avanza a paso firme, fruto del sostenido esfuerzo de la institución, los pacientes y afiliados. Por ello, es motivo de alegría para la comunidad de la zona oeste poder alcanzar un nuevo hito: la inauguración del nuevo edificio de Guardias y Consultorios Externos, así como la modernización de la Maternidad.

Este proyecto se completará con otras dos obras: el edificio de diagnóstico por imágenes y prácticas no invasivas, y el edificio de quirófanos y cuidados intensivos, proyectados para comenzar a funcionar en 2016 y 2018, respectivamente. Estas obras sumarán 13500 m2 en espacios de atención y tecnología de avanzada.

En el mes de agosto se ampliará la Internación General con doce camas que se sumarán a otras doce que se incorporaron a Terapia Intermedia en el mes de mayo.

El Dr. Esteban Langlois, Vice Director Médico a cargo del Hospital Agustín Rocca de San Justo, se refirió al esfuerzo de todos los que hicieron posible este crecimiento: *“Este avance que hoy podemos anunciar no se hizo solo y es importante agradecer a todas las personas que trabajaron por que se desarrolle un proyecto de esta magnitud en San Justo: Consejo Directivo y autoridades, el grupo de arquitectos del Hospital, autoridades de la Municipalidad de La Matanza y -sobre todo- a los pacientes, que confían en nosotros el cuidado de su salud y son nuestra razón de ser”.*



Cuenta con 5 NIVELES y una superficie total de 4245 M2.

La Guardia de adultos y la Guardia Pediátrica incluyen shockroom para contención de emergencias con alta tecnología.

SHOCKROOM

Para atención ambulatoria dispone de 60 consultorios utilizables por diferentes Servicios médicos (Clínica Médica, Medicina Familiar y Comunitaria, Ginecología, Dermatología y Cardiología, Endocrinología, Traumatología, Neurocirugía, Cirugía, Cirugía Cardiovascular, Coloproctología, Urología, Oftalmología y Urología, entre otros).

EL NUEVO EDIFICIO DE GUARDIAS Y CONSULTORIOS EXTERNOS

Triplifica el espacio de atención ambulatoria, incorpora equipamiento de última tecnología y ofrece un ambiente cómodo y confortable para los pacientes y para el desarrollo de la actividad médica. Esta nueva construcción se encuentra conectada a los edificios preexistentes, con los cuales mantiene una cuidada armonía arquitectónica.

UNA CONSTRUCCIÓN ECOSUSTENTABLE.

Una de las premisas constructivas del proyecto fue la preservación de los recursos energéticos. Por ello, la obra incluyó instalación de un sistema de ahorro de energía de aire acondicionado y otro de recuperación de agua de lluvia, materiales constructivos de larga durabilidad, luminarias de bajo consumo y amplios ventanales que favorecen la iluminación natural de consultorios y salas de espera, con el plus de ofrecer vistas al imponente parque del Hospital.



MÁS OBRAS REALIZADAS EN EL ÚLTIMO AÑO:

Renovación la Maternidad del Pabellón Argentina, para brindar una mejor y más cómoda estadía a las madres y sus familias. Se ampliaron las habitaciones y baños, se renovó el mobiliario y se incorporaron nuevos equipos de aire acondicionado, TV plasma y servicio de WI FI.

Ampliación de la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatológicos.

Unidad de Trasplante de Médula Ósea Pediátrica.

Reforma de la unidad de esterilización y nuevo equipamiento de diagnóstico (angiógrafo y tomógrafo).



El Hospital Italiano Agustín Rocca de San Justo fue fundado en 1922, está ubicado en la Av. Pte. Perón 2231, frente a la Universidad de La Matanza y ocupa un predio de 16 hectáreas.

SAN JUSTO TODAS LAS ESPECIALIDADES Y PROFESIONALES PARA BRINDAR UNA ATENCIÓN INTEGRAL

Un plantel de 850 personas entre administrativos, enfermeros, médicos e integrantes del equipo de salud.

Todas las especialidades en la atención del adulto y niños.

Central de Emergencias Adultos y Pediátrica, preparada para situaciones no programadas de alta complejidad.

Medicina Cardiovascular: Unidad Coronaria, Hemodinamia, Cirugía y estudios diagnósticos.

Cirugía de diversas especialidades, incluyendo mínimamente invasivas y de alta complejidad.

Traumatología y Ortopedia con Banco de Huesos, Trasplante Óseo y Programa de Trauma.

Diagnóstico por Imágenes, incluyendo angiografía digital, radiología intervencionista y terapéutica endovascular.

Pediatría, Cirugía Pediátrica y Terapia Intensiva Pediátrica, incluyendo Unidad de Trasplante de Médula Ósea.

Maternidad y Neonatología, incluyendo Cuidados Intensivos y medicina materno fetal.

Programas especiales (obesidad, oncología, atención y rehabilitación geriátrica, entre otros).

LOS NUEVOS PROYECTOS EN CAMINO. Como parte del plan de desarrollo integral, el Hospital proyecta la construcción de dos grandes edificios, uno destinado al diagnóstico por imágenes y la realización de prácticas no invasivas, y otro exclusivo para quirófanos y cuidados intensivos. El primero estará inaugurado en 2016 y contará con una superficie de 6500 m2 en cuatro niveles donde se podrán realizar estudios y tratamientos de todo tipo. El edificio de quirófanos, por su parte, tendrá 7000 m2 en 5 niveles concentrando todos los cuidados de alta complejidad en un espacio único, moderno y diseñado especialmente para tal fin.

QUIENES OPTAN POR ATENDERSE EN SAN JUSTO SABEN QUE CUENTAN CON UN COMPLETO SISTEMA DE SALUD PARA LA COBERTURA DE SUS NECESIDADES.

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

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

Pilates MR

10% de descuento - Amenábar 1922 pb 2°, CABA, tel: 4780-4737 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

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

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

GASTRONOMÍA

Empresa Celíaca " Ciudad Madre"

10 % de descuento- Río Cuarto 3949, CABA, tel: 4912-9029

Repostería Los sueños de Lali.

10 % de descuento en tortas y souvenirs en porcelana fría. Tel: 1541615359 reposterialali2012@gmail.com Facebook: LossueñosdeLali

Casa de Campo: Las dos Palmeras Restaurante

10% los sábados al mediodía - reservas al 0220-4920063. Avda Otero 6151 (ruta prov. 21) Pontevedra.

Date el Gusto, desayunos

10% de descuento – tel: 15-5120-1692 www.dateelgustodesayuno.com.ar info@dateelgustodesayuno.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-

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: 4345-4002/5 - www.bouzak.com

Sapphyra 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

Única, bienestar y belleza

20% sobre precios de lista – 4862-3894 Palestina 560 Dpto. 1° 7, a metros del Htal.

Macondo cuadros, taller de enmarcado

10% de descuento – tel: 4857-1076 Juan Ramirez De Velasco 547, CABA.

¿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.



CAMINAMOS JUNTOS

EL HOSPITAL FESTEJÓ EL DÍA DE LA SALUD CON LA 7MA. CAMINATA URBANA

UN FUERTE OBJETIVO SE PLANTEAN QUIENES TODO EL AÑO COORDINAN LAS ACTIVIDADES DEL ÁREA APRENDER SALUD: PROMOVER EL MOVIMIENTO Y EL ENCUENTRO AL AIRE LIBRE. ESTE ESPÍRITU SE VIVIÓ EN LOS BOSQUES DE PALERMO, DONDE 1.300 PERSONAS SE ACERCARON A CAMINAR Y A FESTEJAR LA SALUD CON AMIGOS Y EN FAMILIA. IMÁGENES Y TESTIMONIOS DE LOS PARTICIPANTES.

“Esta actividad ayuda a moverse, invita a la gente a salir.” **Isabel**, 62 años.

“Vine con toda mi familia y pasamos una tarde hermosa, caminamos todos juntos y jugamos en los talleres, a los chicos les encantaron las actividades. ¡Gracias!” **Romina**, 37 años.

“Saber a dónde queremos llegar y, sobre todo, tener ganas de estar cada vez mejor.” **Susana**, 53 años.

“Esta actividad nos pareció motivadora para unirnos como grupo” **Graciela**, 50 años, integrante de un grupo de control de peso.

¿CÓMO SUPERAR EL DESAFÍO DE EMPEZAR A MOVERSE?

“Es proponérselo, hacer cada día un poquito, dar una vuelta, ir a una plaza, y ahí se arranca...” **Lidia**, 56 años.

“Participar de estas actividades es una buena idea. No vamos a estar mejor si nos quedamos en casa.” **Margarita**, 65 años.

¡MUCHAS GRACIAS A TODOS LOS PARTICIPANTES!
LOS ESPERAMOS EL PRÓXIMO AÑO.

AVANCE ASISTENCIAL

IMPLANTARON UN MARCAPASOS DIAFRAGMÁTICO EN PEDIATRÍA

LO REALIZARON MÉDICOS DEL HOSPITAL. PERMITE A LOS PACIENTES LOGRAR LA INDEPENDENCIA DEL RESPIRADOR ARTIFICIAL Y COMENZAR A LLEVAR UNA NUEVA VIDA.

Se trata de un dispositivo que estimula el nervio responsable de la respiración, desencadenando el proceso respiratorio de la misma forma que el organismo lo haría naturalmente. El tratamiento consiste en una cirugía mínimamente invasiva y un período de entrenamiento de la respiración, ya que el paciente tiene que ir aprendiendo de a poco a respirar con este nuevo mecanismo (entre 8 meses y un año) para luego programar el marcapasos para que funcione completamente. Este tratamiento fue posible gracias a la complejidad con la que cuenta el Hospital y al trabajo en equipo de profesionales de diferentes disciplinas.

¿Quién lo puede utilizar? Los médicos evalúan la posibilidad realizar este implante a partir de estrictos criterios de selección. Los pacientes que cumplan con estos requisitos son candidatos para realizarse el implante.



TECNOLOGÍA MÉDICA

NUEVO EQUIPO DE FOTOFÉRESIS EXTRACORPÓREA

SE UTILIZA PARA EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES ONCOLÓGICAS, PATOLOGÍAS LUEGO DE TRASPLANTES O ENFERMEDADES DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

Existen ciertas patologías que se producen por alteración del control inmunológico y/o la aparición de células tumorales dentro del organismo, las cuales pueden tratarse mediante fotoféresis extracorpórea. Se trata de un sistema integrado que produce inmunoterapia celular con las propias células del paciente y es utilizada para tratar enfermedades oncológicas o inmunológicas (linfomas cutáneos, síndrome de Sézary, rechazo postrasplante de médula ósea, corazón o pulmón, esclerosis sistémica progresiva y enfermedad de Crohn).

AGENDA DE ACTIVIDADES ABIERTAS A LA COMUNIDAD

FONOAUDIOLÓGÍA

Curso “Cuidados de la voz en la docencia. Prevención de disfonías”

Los sábados de 9 a 12 hs. desde el 1 hasta el 29 de agosto, en Tte. Gral. J. D. Perón 4230, aula de Otorrinolaringología.

Aprobado por la Secretaría de Educación de la Ciudad de Buenos Aires, otorga puntaje docente. Aranceles especiales para socios de Plan de Salud.

Inscripción y más información: Instituto Universitario del Hospital Italiano, Potosí 4234 2º piso, 4959-0200, internos 5324/5026/2232 posgrado@hospitalitaliano.org.ar

KINESIOLOGÍA

Charla-taller para entrenar la marcha y prevenir caídas en adultos.

Los primeros lunes hábiles de cada mes, Salón de actos, Potosí 4058 de 14 a 16.

Próximos encuentros: 1 de junio, 6 de julio y 3 de agosto.

MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA

Charlas los miércoles de cada mes, a las 17:30, en Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo. **Próximos encuentros:** 10 de junio – Vitaminas, 8 de julio – Colon irritable, 12 de agosto – Artritis.

GINECOLOGÍA

Charlas los segundos martes de cada mes, de 10 a 11:30 hs., en Tte. Gral. J. D. Perón 4190, Salón del Consejo. **Próximos encuentros:** 09 de junio - Mes de la Fertilidad. ¿Cuándo consultar si no logras embarazo?, 07 de julio – La menstruación te altera la calidad de vida ¿tiene solución?, 11 de agosto - Cirugía Cosmética Vulvovaginal.

OFTALMOLOGÍA

Maculopatía como causa de baja visión. 7 de agosto a las 17.30 hs. en la sede San Justo, Pte. Perón 2231, San Justo, Sala de Conferencias.



PLATOS CALIENTES, CORAZÓN CONTENTO

TEMPORADA DE

HORNO

CON EL FRÍO, ENCENDERLO -ADEMÁS DE COCINAR- NOS ENTIBIA LA CASA Y LA LLENA DE AROMAS SABROSOS. COMPARTIMOS LAS PROPUESTAS DE LOS LECTORES TANTO PARA COCINAR CON TIEMPO EN EL HORNO CONVENCIONAL O RECETAS RÁPIDAS AL MODERNO HORNO ELÉCTRICO.



A demás de cocinar, nos entibia la casa y la llena de aromas sabrosos.
Natalia.

BERENJENAS PRÁCTICAS.
Cortar en rodajas 2 berenjenas, 2 cebollas y 2 ajíes morrones rojos. Colocar en una fuente para horno, agregar 2 dientes de ajo enteros, condimentar a gusto, rociar con un hilo de aceite de oliva. Cocinar en horno fuerte hasta que las verduras estén a punto.
Fernanda.

Comer Hace Bien: AL HORNO CONVENCIONAL

En el invierno las comidas humeantes tienen más lugar en el menú diario y como siempre decimos, comer es una excelente oportunidad cotidiana para incorporar alimentos protectores como los vegetales, que son ricos en minerales, potasio y pobres

en grasas, calorías y sal. Además, por la forma de cocción lenta del horno, los vegetales adquieren protagonismo, su sabor y textura generan combinaciones mucho más sabrosas que al estar presentados en una ensalada. ¡A aprovecharlo!

Pescado gratinado con pimienta y nuez moscada

Cocinar en microondas 2 cebollas cortadas en fina juliana durante 2 minutos. En una fuente para horno rociada con aceite vegetal colocar la cebolla, sobre estas los filetes de pescado (merluza, gatuso,

pejerrey), untar sobre el pescado queso crema (light sin sal) condimentado con pimienta y nuez moscada. Llevar a horno fuerte aproximadamente 20 minutos hasta que comience a dorar."

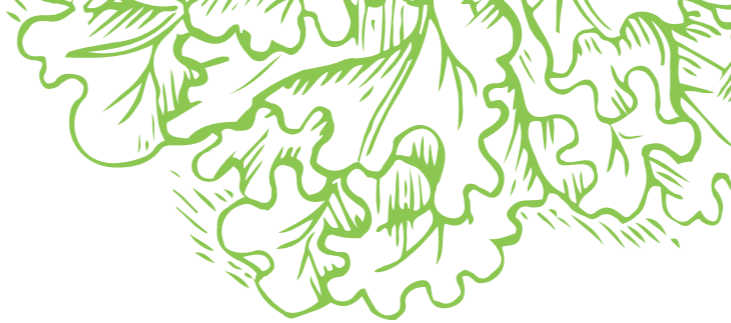
LOMO DE CERDO A LA CERVEZA CON PAPAS AL ROMERO

Desgrasar muy bien 1kg. de lomo de cerdo, cortarlo en rodajas, condimentar con pimienta y jugo de limón, reservar. En una fuente para horno colocar 2 cebollas cortadas en ruedas, sobre estas colocar la carne y llenar la

asadera hasta la mitad con cerveza (½ litro aprox.). En otro recipiente colocar papel aluminio, sobre este papas bien lavadas y cortadas en 4 con cáscara. Agregar un chorrito de aceite de oliva y romero fresco o seco, cerrar el papel, llevar

ambas preparaciones al horno precalentado y cocinar durante ½ hora. Verificar la cocción hasta que esté a su gusto.

Claudio.



pastel de pollo y zapallo

Preparar 3 tazas de puré de zapallo y reservar.
Cocinar en microondas 1 cebolla bien picada junto con un ají verde o rojo (o los dos, según su gusto) durante 3 minutos, agregar 1 pechuga de pollo cortada en cuadraditos, seguir la cocción 2 minutos más hasta verificar que el pollo esté cocido. Rociar una fuente para horno con rocío vegetal, colocar la mitad del puré hasta cubrir el fondo, sobre esta la preparación de pollo y, por último, cubrir el pollo con el puré restante. Llevar a horno fuerte hasta que se dore por arriba, aproximadamente 20 minutos.

Miriam.

El secreto de Lili: "yo lo preparo en cazuelitas individuales de barro para servir a cada comensal, ¡te lucís y se mantiene mejor el calor!"

Cuadrado de Sémola

Colocar en una cacerola 600ml. de leche, agregar 120grs. de sémola en forma de lluvia, mezclar bien y llevar al fuego moderado revolviendo siempre para que no se hagan grumos hasta que la preparación hierva y espese. Retirar y dejar enfriar, agregar un huevo, mezclar bien, condimentar con nuez moscada y pimienta, agregar una cucharada de queso rallado. Colocar en una fuente rectangular para horno rociada con aceite vegetal y cocinar en horno moderado hasta que se dore. Dejar reposar unos minutos, cortar en cuadrados y servir.
Victoria.



A mí me sirvió:

LA BOLSA PARA HORNO
"Las bolsas para horno ayudan a cocinar sin grasas, sin aceite, en ellas se pueden cocinar todo tipo de carnes y vegetales, el secreto es usar muchas especias para dar sabor y distintos tipos de cebollas, ajo, etc. Se compran en paquetes en el súper.
¡No son las que vienen con condimento de ninguna marca! Esas tienen mucho sodio y son más caras".
Carla.



Budines:

DE CALABAZA Y QUESO

"Hacés el puré de calabaza (2 tazas aprox.), le agregás un chorrito de salsa de soja (las hay bajas en sodio), 200 grs. de queso blanco, un huevo y condimentos a gusto. Mezclás y ponés en la budinera. Para que no se pegue podés usar rocío vegetal en aerosol, yo le pongo pan rallado. Espero que salga rico."

Guillermina.

DE BERENJENAS

"Colocar en la budinera un 1 kilo de berenjenas cocidas hechas puré (las podés cocinar al microondas), 1/2 kg. de ricota magra, 4 huevos, condimentos a gusto y nuez moscada, yo le agrego cebollita rehogada. Poner en el molde con rocío vegetal y al horno eléctrico hasta que se dore."

Miriam.

Delia

Yo cocino mucho en horno eléctrico: milanesas, tartas, empanadas, caliente agua. Es lindo, cocino variado. ¡Es re práctico!

Andrea

¿Y cómo salen?

Delia

Disculpame recién veo, estaba regando las plantas. Sale rica porque no necesita casi nada de aceite. Te trae una bandeja y parrilla. Aparte es más sano, yo preparo hasta pizzas. Si tenés que comprar no te vas arrepentir, eso te lo aseguro. ¡Y es fácil de limpiar!

Rodolfo

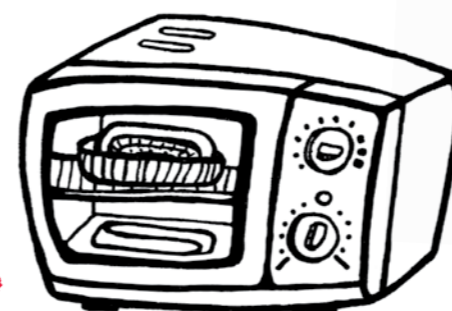
Sobre todo el horno eléctrico no hace olor porque regulás la temperatura, por ejemplo en 160 grados. O incluso le ponés grillar y lo cocina desde arriba.

"Un secretito sobre tu receta: si le agregás un poquito de líquido (agua, un vinito), la grasita no se quema, la podés comer, es lo más sano del salmón."
Carlos.

SALMÓN GRILLADO CON LIMÓN

"Colocá 2 postas de salmón rosado en la asadera del horno, rociá con pimienta negra, un hilo de oliva de ambos lados y jugo de un limón. Llevá al horno y cociná hasta que esté cocido."

Liliana.



TERRINAS DE VERDURAS.

"Hacé un puré o procesá 2 zapallitos y 1 taza de espinacas o acelgas hervidas y escurridas. Agregá 1 cebolla rallada, 1 diente de ajo bien picado, 200grs. de queso crema, 1 tomate bien picado, 1 cucharada de harina y condimentá a gusto. Agregá 2 huevos, uní bien y colocá en un molde rociado con aceite vegetal y pan rallado. Llévalo al horno hasta que esté firme y dorado."

Ana.

MILANESAS DE BERENJENA.

"Cortá a lo largo 1 o 2 berenjenas, colocalas sobre papel absorbente (rollito de cocina), pasalas por harina, huevo y pan rallado o avena fina, colocalas en una fuente para horno con rocío vegetal y cocinalas entre 10 y 12 minutos o hasta que se doren."

Mirtha Isabel.

PERAS AL VINO TINTO.

"En una fuente profunda para horno colocá 1 litro de vino tinto, 500grs. de azúcar y canela a gusto. Mezclá bien, colocá en el vino 4 peras peladas, llevá al horno aproximadamente 45 minutos o hasta que estén tiernas."

Marcelo.

Mané—
Estoy por comprarme uno, ¿que me recomiendan? ¿Gastan mucho?

Mica—
Si podés comprate de más de 30 litros así te entran las pizzeras grandes.

Irene—
Compralo con confianza, son bárbaros: no ensucian, se puede cocinar de todo y no gastan tanto.

LA COMUNIDAD DE FACEBOOK OPINA ¿Cuál es tu receta favorita AL HORNO ELÉCTRICO?

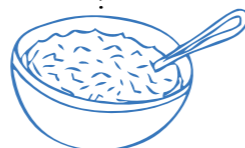
Compartimos los aportes que llegaron a través de Aprender Salud en las redes sociales. Si quiere sumarse y recibir contenidos a diario, ingrese con su usuario de Facebook y haga clic en "me gusta".

"Yo preparo parrillada de vegetales. Morrónes rojos, calabazas, cebollas, batatas, berenjenas. Rico, saludable y sabroso"
Mónica.

"Jamás uso el horno a gas, ¡todo se cocina en el eléctrico!"
Iris.

"No tengo horno eléctrico pero me encantan todas las recetas. Trataré de hacer alguna en el horno a gas, gracias."
Liliana.

"Cocino de todo y variado. Mis tortas son un clásico en casa."
Viviana.





MEJORANDO LA COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO DE SALUD

CÓMO OPTIMIZAR LA ESCUCHA PARA COMPRENDER MEJOR

SI BIEN ES MUY IMPORTANTE HACER PREGUNTAS Y EVACUAR TODAS LAS DUDAS CON LOS PROFESIONALES, TAMBIÉN ES FUNDAMENTAL COMPRENDER Y ESTAR ATENTO A LAS RESPUESTAS QUE RECIBA.

¿CÓMO DESARROLLAR UNA ESCUCHA ACTIVA?

Por el equipo de Aprender Salud.



Cuando nos referimos a mejorar la consulta, optimizar el tiempo con los profesionales, un aspecto donde ponemos el foco es en la comunicación con el equipo de salud.

Allí, un punto de mucha importancia es *hacer mejores preguntas*, resolver el desafío de cómo preguntar para quedarse sin dudas y alcanzar un conocimiento "operativo", útil en el cual uno se sienta más confiado, más seguro. Esto lo desarrollamos en profundidad en el apartado ¿cómo hacer mejores preguntas (AS número 28, pág. 12).

Pero otro aspecto igualmente importante para la comunicación con el equipo de salud es la *escucha activa*. ¿Qué sucede con las respuestas que recibimos cuando preguntamos? ¿Las tomamos en cuenta o continuamos preguntando sin prestar atención a lo que recibimos? Y en caso de que no se entienda lo que dijo el médico ¿cuántas veces uno se puede animar a volver a preguntar sin temor a parecer poco lúcido?

EL DESAFÍO DE ESCUCHAR CON ATENCIÓN

Tan trabajoso como tomarse el tiempo para anotar las preguntas antes de la consulta es estar muy atento a las respuestas del médico, a su significado, así como tomarse tiempo para comprenderlas y poder continuar con el diálogo. Aquí destacamos tres conceptos para desarrollar una escucha activa. Recuerde que esta habilidad requiere práctica, con el tiempo podrá ir mejorando:

1- Prestar y demostrar atención.

Como en la escuela, es fundamental estar atento a la hora de escuchar al médico, tanto en sus indicaciones como en las respuestas que brinde a las preguntas que le formulemos.

¿La respuesta que recibí coincide con lo que yo quería saber sobre el tema? ¿Era algo que esperaba o me sorprendió? ¿Abrió nuevos interrogantes?

2- Suspender el juicio.

Este es uno de los puntos más difíciles, ya que es complicado en todo aspecto de la vida. Para que haya un mutuo entendimiento y consenso sobre las decisiones de salud, hay que entenderse. Y esto implica no poner las opiniones personales o desacuerdos en primer lugar sino



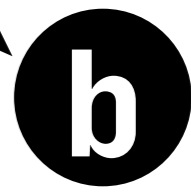
ENTRENANDO LA ESCUCHA ACTIVA

Algunos ejercicios simples pueden ayudar, por ejemplo:



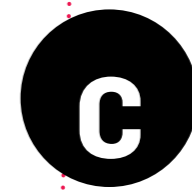
REPETIR CON PALABRAS PROPIAS LO QUE EXPLICÓ EL MÉDICO.

Esto es de gran utilidad para uno mismo y también para el equipo de salud, ya que permite extraer el sentido más importante de una indicación, consejo o explicación. Esto hace mucho más operativa y segura la comunicación.



VALE DECIR "NO ENTIENDO".

Es muy común no comprender algo o desconocer el significado de alguna palabra dicha por el médico. Escuchando hasta el final y cuando termine la explicación, no tema pedirle que le vuelvan a explicar. También es frecuente conformarse a la segunda explicación y no volver a preguntar por vergüenza. Haga como los chicos, ¡ánimese a no entender!



RESUMIR LO MÁS IMPORTANTE DE LA CHARLA.

A la final del encuentro, puede ser útil recapitular y hacer un repaso sobre los detalles más importantes de la consulta: "y, entonces, lo más importante de lo que charlamos es esto y aquello."

plantearlos de modo respetuoso y ordenado en función del tema. Que no gane la ansiedad.
A la hora de escuchar, puede ser de ayuda recordar que lo importante es obtener información útil y comprenderla, no juzgar u opinar "de entrada".

3- Contestar con precisión.

Que exista el diálogo implica siempre la necesidad de alguna respuesta por parte del paciente y su familia. Y ser preciso y franco, muchas veces es difícil.
Responder rápido y con lo primero que venga a la mente o haciendo "asociación libre" a cualquier tema no ayuda a una comunicación efectiva. Mejor tomarse tiempo para contestar y hacerlo con sinceridad.

En el próximo número

continuaremos desarrollando los aspectos que hacen a la comunicación con el equipo de salud, haciendo hincapié en "cómo sostener o retomar la conversación" y "qué quiero que mi doctor conozca de mí".



Generando Cambios Significativos Juntos



**Buenos Aires.
Buenos sabores.**



LAS NAZARENAS

SORRENTO

Sabores del Mediterráneo



ASADOR CRIOLLO, VINO Y TRADICIÓN

Reconquista 1132 | Buenos Aires | Tel/Fax: (54-11) 4312-5559 / 3691
www.lasnazarenas.com.ar | correo@lasnazarenas.com.ar

WWW.SORRENTORESTAURANT.COM.AR | f t @ /@SORRENTORTE

Horai | Residencia para Mayores

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



RESIDENCIA PARA MAYORES



Resort con asistencia permanente y eventual **Confort, estilo y excelencia**

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



- Plan nutricional • Cocina gourmet

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

www.horai.com.ar • info@horai.com.ar



EN EL CENTRO COMUNITARIO SAN PANTALEÓN

¿TE GUSTARÍA SER PARTE DEL Programa de Voluntarios?

ES UNA ACTIVIDAD SEMANAL CUYAS CONDICIONES PRINCIPALES SON LAS GANAS Y EL TIEMPO. ¿QUÉ NECESITÁS SABER PARA SER PARTE DEL EQUIPO QUE TRABAJA CON LA COMUNIDAD DESDE HACE 14 AÑOS?



“El Centro de Medicina Familiar y Comunitaria San Pantaleón. Está ubicado en la localidad de Boulogne, San Isidro y brinda asistencia de salud gratuita a la comunidad. Allí trabaja un equipo conformado por médicos de familia, odontólogos, ginecólogos, nutricionistas, obstetras, enfermeras, trabajadores sociales y promotores de salud del Hospital Italiano, del municipio de San Isidro y de la comunidad de vecinos. Además, cuenta con una farmacia comunitaria y realiza actividades como trabajo en escuelas, gimnasia en el barrio, talleres con embarazadas y trabajos con jóvenes, entre otros.

“Necesitamos gente que no tiene que ser necesariamente profesional de la salud. Nos cuesta mucho el mantenimiento cotidiano, también el trabajo administrativo y la organización de la farmacia. El personal médico y de enfermería lo tenemos cubierto gracias al Hospital, pero también realizamos un enorme trabajo comunitario. El año pasado llegamos a 850 personas con las actividades”, explica la directora del Centro, Dra. Nancy Girauo, del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.

Un espacio de formación.

También se forman residentes, es decir, San Pantaleón tiene una función docente para los futuros profesionales de la institución. “Vienen rotantes de los Servicios y médicos de otros hospitales del país, así como extranjeros. Y los estudiantes de enfermería y de la Escuela de Medicina del Instituto Universitario realizan las prácticas en comunidad”, completa.

Creciendo para la comunidad.

Recientemente, San Pantaleón consiguió instalar un consultorio odontológico para la atención de niños y adultos. “Hicimos un relevamiento en la comunidad y el 96% de los niños en edad escolar tenían caries, así que empezamos con un programa fuerte de salud bucal proveyendo cepillos, pasta dental y charlas educativas, hemos conseguido que las escuelas lo incorporen a su currícula. Y tras manifestar esta necesidad a la municipalidad, logramos que se monte el consultorio, lo que representa un gran avance”, completa la Dra. Girauo.



El Programa de Voluntariado.

Nació en el 2014 con el objetivo de apoyar acrecentar el trabajo que se realiza con la comunidad así como colaborar con las tareas cotidianas que se llevan a cabo (administrativas, comunitarias, mantenimiento, etc.). Está dirigido a todas las personas que quieran dar parte de su tiempo y tengan ganas de ayudar.

Una tarea que implica un compromiso.

Los interesados son entrevistados para que conozcan el lugar y el modo de trabajo. En caso de integrarse al equipo, el mínimo de tiempo que se solicita son tres horas semanales durante tres meses, dentro del horario en el cual funciona el centro (de 9 a 12 y de 13 a 16 hs.). La ONG está inscripta con este programa bajo la reglamentación nacional obligatoria, brindando confianza a los voluntarios que se acerquen sobre el cuidado de su actividad solidaria.

Me interesa, ¿cómo contactarme?

Si disponés de por lo menos tres horas semanales de tiempo y querés sumarte como voluntario, enviá un mail a voluntariado@sanpantaleon.org.ar También podés ingresar en www.sanpantaleon.org.ar para conocer más sobre el proyecto.

Programa de Fondos, otra forma de colaborar

San Pantaleón se sostiene también con pequeñas donaciones de quienes, con su aporte ocasional o mensual, también colaboran con la comunidad. Se pueden sumar mediante débito automático mensual o por transferencia bancaria. Y así posibilitar la compra de remedios, insumos para las actividades educativas o tecnología para el Centro.

Ingresa a www.sanpantaleon.org.ar sección donaciones o llama al 4959-0381 ó 4959-0200 Interno 5288, de lunes a viernes de 8 a 17 hs.
Por mail a: daiana.discioscia@fundacionmf.org.ar

INFORMACIÓN PARA FUTUROS PAPÁS

DONACIÓN DE LA SANGRE DEL CORDÓN UMBILICAL

¿DE QUÉ SE TRATA?

ES UN ACTO ALTRUISTA QUE SE REALIZA EN EL MOMENTO DEL PARTO Y PERMITE OBTENER CÉLULAS ÚTILES EN CASOS DE PERSONAS QUE NECESITEN TRASPLANTES DE MÉDULA. LA ENTIDAD A CARGO DEL PROCESO ES EL HOSPITAL GARRAHAN, DONDE ACTUALMENTE FUNCIONA UN BANCO PÚBLICO.

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

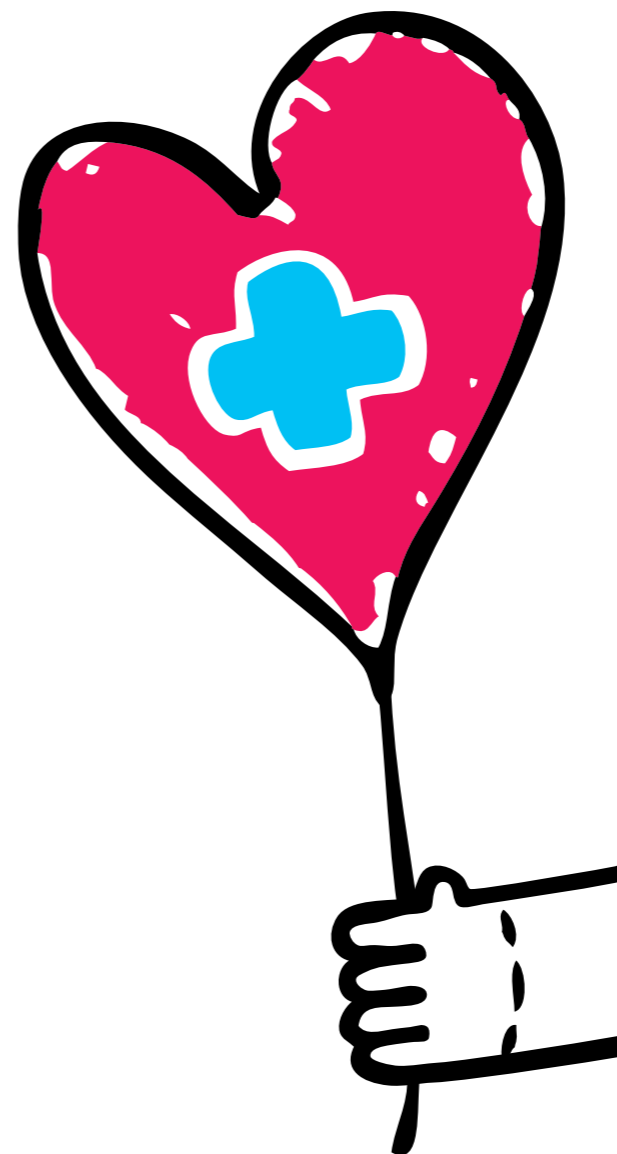


Entrevistamos a la Dra. Mónica Makiya, Jefa del Servicio De Hematología Pediátrica del Hospital. En esta nota explica este nuevo procedimiento que, gracias a los avances de la genética, permite contar con un banco público al que pueden acceder quienes necesiten un trasplante de médula.

Un avance científico. Lo que hasta hace algunos años era desechado tras el parto, la sangre del cordón umbilical, hoy es de gran utilidad. “El cordón umbilical es rico en células madre hematopoyéticas, que tienen capacidad de volver a producir células de la sangre como lo hacían en la edad embrionaria, por eso se desarrolló un banco público para criopreservarlas. Al momento del parto se pueden extraer del cordón y, en el futuro, ser utilizadas para un trasplante de médula, que actualmente es el único uso científico comprobado de estas células”, comienza explicando.

El Banco Público de sangre de cordón umbilical. Funciona en el Hospital Garrahan desde el año 2005 y es el encargado de asesorar a los futuros padres interesados, así como de proveer el material necesario para la extracción y el retiro de esta en la institución de salud donde se produzca el parto. “El banco funciona muy bien, trabajan de un modo muy seguro, excelente. Son referentes, quienes marcan los estándares de calidad en el tema. Si bien en el mundo hay bancos de este tipo, contar con uno en Argentina permite tener un acceso más rápido a las muestras y perfiles genéticos, llamados antígenos, de nuestro propio país. Esto aumenta la posibilidad de compatibilidad”,

La donación es un acto altruista que nos ayuda a crecer como comunidad.



Cuando una pareja está embarazada y quiere donar cordón suele comenzar asesorándose en el Garrahan (ver: Para saber más) donde se informa con mucho detalle y se contacta con el centro donde va a tener al bebé. “Muchas veces se delega en el obstetra o en su equipo la toma de la muestra. Los médicos lo saben hacer pero también pueden pedir que les envíen un operador del Garrahan”, explica la Dra. Makiya.

La experiencia en el Hospital Italiano. Gracias a cordones donados en el Banco Público, en el Hospital se llevaron a cabo dos trasplantes de médula en niños. “Tuvimos resultados excelentes con una recuperación fantástica. Eran casos que no tenían posibilidades de curación sin trasplantes y los chicos están muy bien, están haciendo vida normal”, completa.

PARA SABER MÁS: PREGUNTAS FRECUENTES

Recopilamos las respuestas a algunas de las preguntas que se pueden encontrar en www.garrahan.gov.ar/nosotrosdonamos Para consultas dejar un mensaje en el 011-4122-6009.

¿Qué es la sangre de cordón umbilical?

La sangre comúnmente llamada de cordón umbilical es la sangre que queda en la placenta y en el cordón umbilical una vez nacido el bebé.

¿Cuándo y cómo se colecta?

Se realiza una vez que el bebé ha nacido y se ha cortado el cordón umbilical. Para obtener la sangre se efectúa una punción en la vena del cordón umbilical antes del alumbramiento o sea, mientras la placenta está todavía dentro del útero.

¿Implica algún riesgo?

La colecta de sangre de cordón no representa ningún peligro para el bebé ni para la madre. En ningún momento se toma ninguna muestra de sangre del recién nacido. Todo el procedimiento es realizado por personal de la salud previamente entrenado.

¿Tiene algún costo la donación?

No, el procedimiento de donación de sangre de cordón umbilical al Banco Público del Hospital Garrahan es totalmente gratuito. La existencia de bancos públicos de sangre de cordón umbilical proporciona dos ventajas fundamentales:

- Aumento de la oferta de células progenitoras hematopoyéticas con diferente perfil antigénico. Cuanto mayor sea la diversidad de perfiles HLA, será más fácil encontrar una unidad de sangre de cordón umbilical compatible para cualquier persona que esté necesitando un trasplante.
- Disponibilidad inmediata de las unidades. Esto es de particular importancia para pacientes que padecen enfermedades hematológicas como leucemia, anemia aplásica o inmunodeficiencias. En estos casos, cada día de demora en encontrar un donante compatible es crítico.

¿Quién puede utilizar una unidad de sangre conservada en el Banco Público?

Están disponibles para cualquier paciente que las necesite, ya sea en Argentina o en cualquier otro país del mundo.

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 ingresar a www.hospitalitaliano.org.ar/isalud

CAPITAL FEDERAL BELGRANO

Caminantes: martes y jueves, 8hs.
Gimnasia: martes y jueves, 9hs.
Pto. de encuentro: Obligado y Jaramento, 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).

NUEVO:
Yoga: lunes y viernes, 10:30 hs.

PARQUE CENTENARIO

Gimnasia: lunes y miércoles, 10hs.
 Sábados, 9hs.
Caminantes: lunes y miércoles, 16hs.
 Sábados, 8hs.
De caminar a correr: lunes y miércoles, 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.
Pto. de encuentro: Plaza Aristóbulo del Valle (Cuenca y Marcos Sastre).

VILLA URQUIZA

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

PARQUE CHACABUCO

Danzas caribeñas: sábado, 16hs.
Pto. de encuentro: Curapaligue y Autopista.

ZONA NORTE OLIVOS

Caminantes: lunes y miércoles, 18.30hs.
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).

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).

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 Grupo de 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

El desafío de bajar de peso.
 El Hospital cuenta con un Programa con más de 20 años de experiencia dirigido a los afiliados de Plan de Salud que funciona en seis sedes. A través de un abordaje interdisciplinario se busca correr el foco de la balanza y el "quemar calorías" con el objetivo de lograr un aprendizaje duradero y fortalecer el trabajo en conjunto con la familia y el equipo de salud.
Para conocer más detalles, llamar al 4861-3335 ó 15-6352-8825.
Mail: prosahi@hospitalitaliano.org.ar

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

Deptos. de 1 y 2 ambientes - Apart Hotel - 011.4862.2308 - info@lecerapart.com - www.lecerapart.com - J.D. Perón 4301, CABA.

SALDIET®

Dharam Singh

0% de sodio!



SALDIET
0% de sodio
Dharam Singh

Ahora también en sobrecitos!

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

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

CHICOS SEGUROS, PAPÁS TRANQUILOS: PREVINIENDO LA INTOXICACIÓN CON MONÓXIDO DE CARBONO

SI BIEN ES PELIGROSO PARA CUALQUIER PERSONA, LOS BEBÉS Y LOS CHICOS PEQUEÑOS TIENEN MAYOR RIESGO DE INTOXICACIÓN.
¿CÓMO PREPARAR LA CASA PARA UN INVERNO SEGURO?.

Basada en los conceptos provistos por el Depto. de Pediatría, Programas Médicos y Aprender Salud.

CON LOS PRIMEROS DÍAS DE FRÍO VOLVEMOS A NECESITAR CALENTAR EL HOGAR, HACERLO MÁS ACOGEDOR. Y ES POR ELLO QUE SE VUELVEN A ENCENDER LAS ESTUFAS A GAS QUE ESTUVIERON TODO EL VERANO APAGADAS. Es en este momento donde habrá que estar atento para evitar utilizar un artefacto que no funcione bien o pueda significar un riesgo para la salud, tanto de los chicos como de los adultos. Compartimos recomendaciones del Ente Nacional de Regulación del Gas y la Sociedad Argentina de Pediatría.



UNA ESTUFA FUNCIONA MAL SI:

- La llama es amarillenta o anaranjada, en lugar de azul.
- Si aparecen manchas alrededor de los artefactos.
- Si se apaga sola.

EN LOS DORMITORIOS

Este es uno de los lugares más peligrosos ya que las estufas permanecen encendidas durante la noche. Sólo habrá que utilizar de tiro balanceado. Por seguridad, al comenzar el invierno, que un gasista matriculado revise las instalaciones.



EN TODOS LOS AMBIENTES

Verifique la presencia de rejillas de ventilación permanente donde haya artefactos a gas. También habrá que constatar que estas no estén sucias, tapadas u obstruidas desde el exterior.

EN LA COCINA

Intente no utilizar las hornallas o el horno para calefaccionar los ambientes ya que no tienen adecuada ventilación y se pueden apagar sin que uno lo perciba, por ejemplo ante el desborde de una olla o cuando utiliza el gas al mínimo. Además, el peligro de utilizarlos para calefaccionar radica en que emanan monóxido de carbono al ambiente, un gas inoloro.



EN EL BAÑO

Sólo es recomendable utilizar artefactos de tiro balanceado. No instale calefones ni estufas. Si en su casa hay un calefón allí, deje siempre una ventana abierta -aunque haga mucho frío- y procure revisarlo periódicamente.

EN VIDEO: PREPARANDO LA CASA PARA UN INVERNO SEGURO

El equipo de Bambini TV, canal del Hospital Italiano para chicos, elaboró un video sobre el tema para mirar en familia. Encuéntrelo ingresando al canal Hospital Italiano TV en You Tube.





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 56.

CONSIGNA. Lea las definiciones y anote las palabras correspondientes. Teniendo en cuenta la numeración traslade las letras al casillero. Allí se revelará un fragmento de la nota "Los verdaderos ataques al hígado" (Aprender Salud número 20). El nombre del autor de la nota se formará con las iniciales de las palabras halladas.

DEFINICIONES: **A)** Antigua ciudad de Grecia. Famoso oráculo. **B)** Dícese del mecanismo que después de funcionar puede retroceder, retirarse u ocultarse. **C)** Repares, compongas algo que no funciona. **D)** Capital de Irlanda. **E)** Indemnizar, reparar un perjuicio o agravio. **F)** Empapas una cosa, haces que absorba algún líquido. **G)** Cuidaba a los enfermos. **H)** Amado... Poeta y escritor mexicano. **I)** Médico. Claudio... Médico y filósofo griego. **J)** Cooperes, socorras, auxilios. **K)** Primera porción del intestino delgado. **L)** Reproduciré una foto en tamaño mayor del original. **M)** Tiempo comprendido entre la puesta y la salida del sol. **N)** Que oyen.

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

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

* Convocatoria abierta a la comunidad

ENCUENTROS CON LA NONNA MAGGI

Queremos desarrollar un espacio para tocar en profundidad y reflexionar sobre los desafíos de esta etapa de la vida y construir juntos nuevas respuestas para el bienestar. ¡Están invitados!

LOS EJES DE CADA ENCUENTRO:

- 1 El desafío de hacer nuevos amigos ahora que estamos más grandes
- 2 ¿Por qué nos cuesta tanto salir de casa?
- 3 La importancia de retomar proyectos postergados y planificar nuevos
- 4 Los hijos, los nietos, las nueras, ¿cómo sostener los vínculos familiares conservando la independencia?
- 5 ¿Cómo aceptar el paso del tiempo y convivir con los cambios de esta nueva etapa?"

¿DE QUÉ SE TRATA? Es un encuentro autogestivo, se enmarca en lo que se conoce como comunicación participativa y se basa en una propuesta de los miembros de la comunidad que se genera en torno al Hospital Italiano y a la revista Aprender Salud.

pizarrón y el aula; las palabras y la tiza van por cuenta de los participantes. El compromiso es venir y tratar de generar ideas prácticas o propuestas útiles, en primer lugar para los participantes y muy pronto para los demás. Para transmitirlo, socializar el conocimiento, cuentan con este medio y la facilitación de profesionales de la comunicación y la educación.

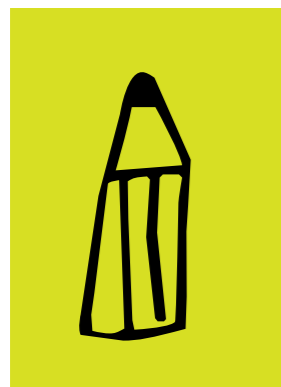
El tono de, el espíritu del encuentro puede encontrarse en la habitual columna de la Nonna Maggi (ver pág. 54), dirigida especialmente a sus contemporáneos.

Espontáneamente los lectores fueron llamando para sumarse y surgió la idea de abrir un espacio comunitario donde se puedan trabajar estos temas. Y, desde allí, mirar la salud.

¿QUÉ SON LOS ENCUENTROS CON LA NONNA?

- 5 encuentros mensuales, los terceros jueves de cada mes, de 16 a 18 hs.
- Con inscripción previa (cupos limitados).
- Actividad abierta y gratuita para la comunidad.
- ¿Cómo anotarse para participar? Para inscribirse y concurrir llame al 4959-0200 interno 9325.

Actividad coordinada por el Depto. de Extensión Universitaria del IUHI, Aprender Salud y el Comité de Educación del paciente y su familia del Hospital Italiano.



LOS LECTORES ESCRIBEN

COMPARTIMOS LOS RELATOS SURGIDOS DE LA PLUMA Y LA EXPERIENCIA DE LA COMUNIDAD. EN ESTA OCASIÓN, UN CUENTO DE ALICIA LEVICH ACERCA DE LA RELACIÓN ENTRE UNA MADRE Y SU HIJA.

Este y otros relatos de su autoría se pueden encontrar en su [blog alicialevich.blogspot.com.ar](http://blog.alicialevich.blogspot.com.ar) junto con las obras que ella realiza como artista plástica y gentilmente cedió para ilustrar la nota.

Mirada

Tengo una hija con la que tenemos constantes encuentros sobre distintos temas. En general ella contradice mis argumentos a los que fundamenta de todas las maneras posibles (su profesión así lo exige).

Mi falta de memoria, mi debilitamiento en razonamientos científicos hace que tenga que claudicar en casi todos los casos. Aunque, en algunos, me ubique en la postura de madre... ¡Y deje pasar!

La discusión constante, en realidad, la usamos un poco para divertirnos un rato. Pero, sin embargo, la competencia es inevitable... Y el tema que se repetía era cuando contaba que "la gente en la calle, siempre me hablaba".

No es que me paraba en medio de la calle, sino en cualquier ocasión de encuentro casual, un negocio, una parada de colectivo, en un subte. A lo que yo respondía con agrado. Pero no deja de sorprenderme. Ella siempre decía que es "mi culpa".

Hasta que un día decidí estar atenta a cuando volviese a suceder uno de esos acontecimientos y reunir los datos necesarios para poder refutarle esta vez con fundamentos.

Subí a un colectivo y me gustó encontrar el primer asiento desocupado, pues me agrada ver el paisaje en el camino. Era un día muy lindo de sol y sus rayos entraban por la ventanilla.

Después de andar un rato por las calles de Buenos Aires y parar en varios lugares, apareció una señora que subió en una parada ya lejos de mi casa. Y como vio un lugar vacío al lado mío, se sentó cómodamente.

No sé qué me hizo pensar que ese era un buen momento para realizar mi experimento. Así que decidí comportarme de una manera muy indiferente para ver qué sucedía. Al principio la señora giraba suavemente la cabeza para ver si yo le decía algo, pero yo estaba completamente dedicada a mi tarea. Luego la señora me dijo algo sin importancia del colectivo que yo



contesté con una sonrisa y algún monosílabo.

Al poco rato, sin saber cómo, ya me estaba contando su problema que tiene en los pies, y mientras me mostraba sus blancas zapatillas levantando las dos piernas, se lamentaba por el dolor que sufría debido a sus juanetes.

Así comenzó su queja, pues no podía seguir así usando sólo ese calzado. Habló de cirugías, familias, hospitales, el invierno, los precios, el perro. Yo allí ya empezaba a disfrutar de mi éxito. Saboreaba el momento del encuentro con mi hija. Este caso me llevaría a coronarme y las palabras de la señora sonaban en mis oídos como un coro de aprobación. Cuando la señora se bajó nos saludamos muy amablemente y mi rostro intentaba ocultar el triunfo.

Al poco tiempo, frente a mi contrincante, por fin demostraría mi verdad y expuse el caso con el mayor de los detalles, mientras la miraba convencida del final. Ella respondió: ¿Sabés lo que pasa, mami? Es que vos mirás a la gente como diciendo... ¿Alguien tiene algo para contarme?!



ECOS DE LOS LECTORES

LAS NOTAS DE LA REVISTA CONTINÚAN EN LOS LECTORES QUIENES COMPARTEN SUS COMENTARIOS.

ENVÍE LOS SUYOS A LECTORES.APRENDERSALUD@HOSPITALITALIANO.ORG.AR O LLAMANDO AL 4959-0200 INTERNO 9325.

Un encuentro con Japón en Buenos Aires - (AS número 28, pág. 54)
Excelente el artículo sobre la visita al Jardín Japonés. Me anima a hacerles llegar algunos Haiku de mi autoría. Si encuentran algún lugarcito para su modesta pequeñez se los agradeceré. Muy cordialmente, **Noemí Forni de Müller**.

*Enloquecida
danza la mariposa
¡quema la luz!*

*Juego de luces
serpenteando las sombras
en los rincones.*

*Huellas pequeñas
van dejando las liebres
sobre la nieve.*

*Frías baldosas:
buscando las sandalias
los pies desnudos.*

*Un algarrobo
cobijando fatigas
de caminantes.*

*Entre los montes
queda el río escarchado
¡todo silencio!*

*Sombra indecisa:
sacudiendo los vientos
las ramas grises.*

*Fina llovizna
acaricia los campos
en el otoño.*





LA ALEGRÍA DEL REENCUENTRO

EN ESTA OCASIÓN, LA NONNA MAGGI COMPARTE EN SU COLUMNA LA HISTORIA DE UN REENCUENTRO E INVITA A LOS LECTORES ADULTOS A REFLEXIONAR SOBRE ESTA POSIBILIDAD Y CONTAR SUS EXPERIENCIAS.

EL AMOR NUNCA DESAPARECE. SEGURAMENTE HEMOS COMPARTIDO NUESTRA TIERRA INFANCIA CON AMIGUITAS DEL BARRIO, COMPAÑERITAS DEL COLEGIO, PRIMOS O PRIMAS, HERMANOS, ETC. A MUCHOS DE ELLOS JAMÁS LOS HEMOS VUELTO A VER, LA VIDA SE NOS FUE DANDO Y, POR TALES MOTIVOS, NOS ALEJAMOS SIN SIQUIERA PENSAR EL POR QUÉ. PERO -HE AQUÍ- ALGO SORPRENDENTE. ESTA BELLA EXISTENCIA QUE ESTAMOS HOY VIVIENDO, NOS DA SORPRESAS TAN LINDAS QUE **HOY YO LES VOY A CONTAR...**

Un reencuentro inesperado. Caminando en un día común, doblo una esquina y me veo enfrentada con una mujer, la miro y la reconozco ¡Hola Prima! Me acerqué a darle un beso y me emocioné al mirar sus ojos, reconocí la mirada de mi tío Ángel, su papá y hermano de mi padre.

¡El color de su piel, la risa, toda ella era mi familia junta! Nos miramos y al instante salieron los recuerdos de las personas que ya no están, tan queridas por nosotras: nuestras madres, los abuelos, las tías que tenemos en común dado que llevamos el mismo apellido.

La magia de las personas de “nuestro siglo”. Ustedes pueden imaginar lo que se vislumbra en un reencuentro con seres queridos de la misma generación. Porque nacimos y crecimos con las mismas costumbres, en sutil transparencia. Esa sinceridad verdadera, sin medias tintas, donde la palabra era un documento sagrado.

Nos seguimos tratando, salimos con el resto de las primas a las cuales no veíamos desde muy chicas, ¡como 50 años! Estoy muy feliz y les deseo a todos los lectores de la revista Aprender Salud que tengan en sus vidas la oportunidad de experimentar un hermoso reencuentro.

Nonna Maggi.

CONVOCATORIA: LOS LECTORES Y SUS REENCUENTROS

A mis lectores y amigos los invito a que me cuenten los reencuentros que han tenido en su vida, ya sea personalmente o gracias a las redes sociales, Facebook o las nuevas tecnologías.

¿Cómo fue su experiencia?

Escriban por mail a mi casilla maggiricci@gmail.com O llamen a la Nonna dejando su nombre y número en el teléfono en la revista **4959-0200 interno 9325** que me comunicaré con ustedes.



SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO ¿TE ANIMÁS A VIVIR UN SAFARI ARTÍSTICO?

MARGARITA SCHULTZ, MIEMBRO DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y CORRESPONSAL DE LA REVISTA, PROPONE SALIR A VISITAR EL MUSEO DE ARTE MODERNO DE BUENOS AIRES.

PARA VISITAR EL MAMBA

Ubicación y accesos:
Av. San Juan 350,
entre Balcarce y Defensa,
San Telmo.

¿Cómo llegar?
En colectivo: líneas
4, 9, 10, 17, 20, 22, 24, 28,
29, 33, 39, 45, 46, 53, 61,
62, 64, 65, 70, 74, 86, 93,
126, 130, 143, 152, 159
y 186.
En subte línea C, estación
San Juan.

Horarios:
martes a viernes: 11 a 19
hs. Sábados, domingos y
feriados: 11 a 20 hs. Lunes
cerrado (excepto feriados).

Entrada:
\$15, martes gratis.

Cuando vamos a un Museo de artes visuales suele suceder que nos concentramos en las obras que exhibe. Pero el Museo de Arte Moderno de Buenos Aires (MAMBA) nos incita a detenernos, ante todo, en su arquitectura. La fachada es una recuperación del edificio original de 1918, construido para una tabacalera. Al ingresar vas a descubrir la majestuosa escalera de caracol, la que por su diseño y amplitud puede estimarse como **arquitectura escultórica**.

La visita a un museo predispone a observar, sentir, reflexionar. Esto es algo esencial en el caso del arte moderno. El arte actual propone continuas novedades al observador. Por eso requiere ser mostrado en óptimas condiciones, para que el público no especializado confíe en su creatividad y honestidad artística, sobre todo cuando las obras lo sorprenden mucho. Y eso has de encontrar allí: profesionalismo en la exhibición.

Y el arte moderno supone una aventura para nosotros. Porque nos instala no en el modo conocido de recepción del arte tradicional, sino en la **atractiva incomodidad** de recibir lo desconocido. De allí surgen nuevos sentimientos, emociones, pensamientos.

Pero, a la vez, el arte contemporáneo experimental nos exige algo como público: que seamos capaces de **apertura** y de preguntarnos **honestamente**: ¿qué me produce esta obra? ¿Qué siento, en qué pienso al verla? ¿Qué



FOTOGRAFÍA: MARGARITA SCHULTZ

habrá querido plantear su creador? Esas preguntas deberían hacerse antes de 'negarla' como incomprendible sin mayor esfuerzo.

El MAMBA te ofrece esas y otras oportunidades. Como espectáculos, talleres, cursos y una biblioteca especializada. Cuenta entre sus metas dar preponderancia al **arte contemporáneo argentino**, convertirse en un referente nacional e internacional. En la ciudad pertenece a la Milla Cultural del Sur.



HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES

CLAW FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y TIENE COMO HOBBIE REALIZAR VIÑETAS DE HUMOR RELACIONADAS CON LA SALUD. AQUÍ COMPARTIMOS DOS DE ELLAS INSPIRADAS EN LA NOTA SOBRE LA PREVIA Y EL CONSUMO DE ALCOHOL (PÁG. 34).



Buscalo en Facebook: Claw humor gráfico

SOLUCIONES:

El texto oculto. Solución: A) Delfos. B) Retráttil. C) Arre-
gles. D) Dublin. E) Resarcir. F) Impregnas. G) Asista. H) Ner-
vo. I) Galeno. J) Ayudes. K) Duodeno. L) Ampílate. M) Noche.
(N) Oyentes. "El hígado es el gran distribuidor de los nu-
trientes y energías del cuerpo: los procesos, almacena,
transforma y reenvía." De : Los verdaderos "ataques" al
hígado, por el Dr. Adrián Gadano, Aprender Salud Nº 20,

¿LE GUSTARÍA PROPONER TEMÁTICAS PARA ESTA SECCIÓN?

Envíe un mail a [Claw](mailto:Claw@hospitalitaliano.org.ar) 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.



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

EN JUNIO 2x1 ASISTENCIA AL VIAJERO

PUEDA ACTIVAR EL SERVICIO HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE 2015

Comuníquese con nosotros.

☎ 0800-333-4490 o 4814-9055

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

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

(1) Vigencia del 01/06/2015 al 30/06/2015. La tarjeta bonificada deberá tener la misma vigencia y condiciones particulares que la tarjeta adquirida. La fecha de inicio de los servicios contratados podrá ser diferida hasta el 31/12/2015. Los viajes de los beneficiarios de los servicios deberán tener el mismo destino, fecha de inicio, duración y condiciones. Consulte condiciones de contratación en www.europ-assistance.com.ar. Promoción válida exclusivamente para la contratación de los productos de servicios de asistencia al viajero Oro, Plata, Platino, Extreme y Energy en todas sus versiones. Servicio prestado por Europ Assistance Argentina S.A., Carlos Pellegrini 1163, 9º Piso, CABA, CUIT: 30691216361.

HAPPY WEEKEND

BENEFICIOS DE FIN DE SEMANA

Disfrutá con tu **Tarjeta Visa Débito HSBC**
los **increíbles descuentos** que te ofrecemos
todos los meses durante un fin de semana.

- DESCUENTOS ESPECIALES TODOS LOS MESES -
- CINE, TEATRO Y ESPECTÁCULOS -
- RESTAURANTES -

► Más información en www.hsbc.com.ar

Sucursal HSBC Hospital Italiano

Tel.: 4983 1420 - Int. 162 / 170 / 190.

HSBC 