

Aprender Salud

REVISTA DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL ITALIANO

HONRAR LA VIDA



**DOS HISTORIAS DE TRABAJO, SUPERACIÓN Y COMPROMISO; DOS LOGROS.
TERESA SE DESTACÓ COMO MEDALLISTA EN ATLETISMO;
EL HOSPITAL OBTUVO UN RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL EN SEGURIDAD Y CALIDAD.**



HOSPITAL ITALIANO
de Buenos Aires

AÑO Nº 8 | DICIEMBRE 2015
Nº 31. COLECCIONABLE
www.hospitalitaliano.org.ar

TALLERES GRATUITOS PARA ASOCIADOS

- TALLER ANTISTRESS
- YOGA
- BAILATETODO
- TANGO
- TALLER INTEGRADOR DE MÚSICA

Y además beneficios y descuentos con:



Con todas las promos y beneficios de tarjeta Cabal en todo el país.



Promociones en paquetes nacionales e internacionales y atención personalizada.



Descuentos de hasta el 50% en más de 60 comercios y cadenas.



Descuentos de hasta el 30% y 12 cuotas en Proveeduría y Fravega.



¿Todavía no sos socio?
Asociate hoy mismo.

Más Información e Inscripción:
4981-2016 - 4983-8290
info@amphi.org.ar
Pringles 387 C.A.B.A.

Editorial

En la tapa de esta revista destacamos dos logros que son evidenciables, que se perciben, que se valoran.

Quizás menos evidente es que estos, la medalla, el reconocimiento en seguridad y calidad, devienen de una larga cadena de acontecimientos, casi imposibles de narrar.

Detrás de la victoria de Teresa está sin duda su familia, que participó en su recuperación, que la acompaña en el deporte. Y también los profesionales que la cuidaron, ahora devenidos en hinchas.

En el caso de la acreditación obtenida por el Hospital no hay una medalla, no hay un podio, pero es el logro que acompaña un rumbo sostenido, por años de esfuerzo, por años de confianza de nuestra comunidad.

Y queremos contarles que, como personas que compartimos el cuidado, la confrontación auditada de nuestras mejoras y prácticas con otros estándares "externos" fue un proceso reflexivo muy fértil.

El cual, al atravesar a toda la institución, al incluir a los pacientes y a su familia, nos permite vernos como una gran comunidad comprometida con la mejora continua, con la búsqueda de la calidad y la seguridad.

**LES DESEAMOS UN FELIZ 2016,
LA GRAN FAMILIA DEL HOSPITAL ITALIANO.**



AUTORIDADES CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE

Ing. Franco Livini

VICEPRESIDENTE IRO

Ing. Juan Mosca

VICEPRESIDENTE 2DO

Sr. Roberto Baccanelli

DIRECTOR MÉDICO

Dr. Atilio Migues

DIRECTOR DE GESTIÓN

Ing. Horacio Guevara

VICEDIRECTOR MÉDICO PLANEAMIENTO ESTRATÉGICO

Dr. Fernán González Bernaldo de Quirós

VICEDIRECTOR MÉDICO GESTIÓN OPERATIVA

Dr. Juan Carlos Tejerizo

VICEDIRECTOR MÉDICO PLAN DE SALUD

Dr. Marcelo Marchetti

VICEDIRECTOR MÉDICO HOSPITAL ITALIANO DE SAN JUSTO AGUSTÍN ROCCA

Dr. Esteban Langlois

STAFF AprenderSalud

DIRECTOR EDITORIAL

Dr. Carlos Rodolfo Galarza

CONSEJO EDITORIAL

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

REDACCIÓN Y EDICIÓN

Lic. Federico Somoza, Prof. Liliana Guani

MARKETING Y COMERCIALIZACIÓN

Dr. Adrián Perussich, Verónica Maciel

ARTE-DISEÑO Y PRODUCCIÓN GRÁFICA

Gabriel Mahía, Mariana Campo Lagorio

FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES

Gabriel Mahía, Mariana Campo Lagorio, Sutterstock

Aprender Salud · Año 8 · N°31 · Diciembre 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



SALUD EN COMUNIDAD

Estas notas intentan mostrar, de diferentes modos, experiencias comunitarias que colaboran con el bienestar de la sociedad.

06 Alcohol y conducción no va: sacátele de la cabeza

15 De lectores a voluntarios

PLANIFICANDO MI RECUPERACIÓN

38 “El protagonismo del paciente hace posible la recuperación”

INTERCAMBIANDO RECETAS

22 Este verano, comidas frías

ATENDERSE MEJOR

27 El certificado escolar: cuanto antes, mejor

CUIDATE

42 ¿Parar la pelota o seguir a la manada?

NUEVAS RESPUESTAS

18 ¿Cómo aliviar las náuseas en el embarazo?

COMUNICACIÓN PARTICIPATIVA

48 Finalizaron los Encuentros con la Nonna

47 ¿Desea suscribir a un amigo a la revista?



NONNOS EN ACCIÓN!

En esta nueva sección exploramos propuestas para sostener la autonomía, el movimiento y la independencia después de los 65 años. Con el aporte de la comunidad, basados en los conceptos provistos por los especialistas y desde un enfoque educativo de la comunicación.

04 Nos vamos de viaje en grupo

08 No sólo de pan vive el hombre

10 ¿Qué me gustaría que me regalen?

INFORMACIÓN PARA LOS AFILIADOS AL PLAN DE SALUD

16 Aprender Salud en Movimiento

32 Club de Beneficios

33 Atención médica en las vacaciones

PARTICIPANDO EN SALUD

51 Compartiendo los pasatiempos

52 Los lectores escriben

54 La columna de la Nonna Maggi

55 Sugerencias de turismo urbano

56 Humor sin contraindicaciones, por Claw

ECOS DEL HOSPITAL

28 Honrar la vida

34 Un logro compartido

NOVEDADES INSTITUCIONALES

36 Remodelación de áreas de Diagnóstico por Imágenes

Agenda: actividades abiertas para la comunidad

LAS PROPUESTAS TURÍSTICAS PARA ADULTOS SON UNA OPORTUNIDAD PARA SALIR DE CASA, CONOCER GENTE NUEVA Y DIVERTIRSE. LOS TESTIMONIOS DE QUIENES VIAJARON Y ALGUNOS CONSEJOS PARA UNA ESTADÍA MÁS SEGURA.

Por el equipo editorial de *Aprender Salud*.



“Yo armo la valija con tiempo, una semana antes ya la voy dejando abierta y acomodo todo para que no me falte nada. ¡Aunque siempre algo me olvido o llevo de más!”

“A mí no me gusta gastar plata en cualquier pavada, lo que disfruto es gastar en viajes, ahí no tengo problemas.”

NOS VAMOS DE VIAJE EN GRUPO

VIAJAR ES UNO DE LOS PLACERES DE LA VIDA QUE NO TIENE EDAD: armar la valija, romper con la rutina y ver nuevos paisajes. Pero, a veces, parece que estando más grandes hay barreras que pueden frenar el disfrute. Una de ellas, la soledad, pero también los achaques del cuerpo, la falta de ganas y el dinero.

Así encontramos que viajar en contingente puede ser una respuesta posible para esta nueva realidad, cuando hay más tiempo y se puede salir en cualquier momento del año a un precio más accesible. Entrevistamos a Zulema, Elvira, Maggi, Elsa y la Negra, abuelas que hicieron la experiencia de viajar de este modo y lo comparten con la comunidad.

¿POR QUÉ ME GUSTÓ LA EXPERIENCIA DE VIAJAR EN GRUPO?

Los destinos suelen ser dentro del país, los más elegidos -nos cuentan- son las cataratas, Córdoba y San Luis, las Termas de Río Hondo y Gualaguaychú, Mar del Plata, entre muchos otros. Y para que los costos no sean tan altos se suele viajar fuera de temporada, entre marzo y noviembre.

LA COMPAÑÍA ES LO QUE MÁS ME GUSTA. “Nos juntamos con gente que tiene diferentes formas de pensar, más anticuadas o más modernas pero se conversa más. Me gusta para no estar sola porque en la pareja no llegan los dos juntos hasta cierta edad pero hay que seguir. Y a donde vas siempre encontrás gente, en los hoteles, en las excursiones y sin querer te vas conectando, quizás no te hacés amigos pero disfrutás más el viaje.”

A LOS MÁS GRANDES NOS CUIDAN BIEN. “Estuvimos en Mar del Plata hace poco y los coordinadores nos mimaban porque éramos las más viejitas. ¡Nosotras re contentas!”

ESTÁ TODO PENSADO PARA QUE TE DIVIERTAS. “Una cosa es un paseo familiar y otra cosa es salir así, para divertirse.”

Todos los días había programadas actividades, juegos y a la noche también. Siempre te ganás algo y pasás mejor el rato.”

CONOCÉS GENTE MÁS JOVEN. “No somos todos re viejos, eh. Se hace más divertido. A mí me gusta salir así, cuando viajaba con mi marido no conversábamos con otra gente. No todos hacemos las mismas cosas y entonces aprendés, conocés otras historias. Y aparecen otras posibilidades.”

HAY QUE TENER CUIDADO ANTES DE ELEGIR. “Por mi experiencia es mejor averiguar bien y no sumarse a cualquier paquete turístico de empresas o grupos de gente desconocida o que no tengan nada en común.”

PARA ANIMARSE, BUSCARSE ALGUIEN CON QUIEN IR. “Porque así es más fácil para compartir el asiento en el micro y la habitación en el hotel. Aunque también te podés sorprender si vas solo o sola”.

EL REENCUENTRO CON LA FAMILIA ES MUY LINDO. “Siempre traigo regalos para todos, vemos las fotos y compartimos las anécdotas. ¡También es lindo sentir que nos extrañan!”

VIAJANDO DE FORMA MÁS SEGURA

Destacamos algunos sencillos aspectos que pueden ayudar en los preparativos y durante el viaje.

- **Cobertura de salud.** Lleve siempre su credencial de asistencia al viajero y la de su Plan de Salud. Para saber sobre los hospitales y clínicas en el interior del país en la página 33.
- **Los remedios habituales.** Calcule para llevar los que va a tomar y lleve un poco más por cualquier imprevisto. También las recetas de los medicamentos en caso de que necesite adquirir. El pastillero puede ayudar a recordar la toma diaria.
- **Durante el viaje.** Para evitar o atenuar la hinchazón en los pies, intente caminar cada una o dos horas y, si puede, eleve las piernas. Si tiene várices, utilice medias de compresión.
- **El cuidado de los pies.** Lleve calzado cerrado cómodo, que sea liviano y de suela mullida para moverse durante el día (mejor sin cordones). Prefiera medias de algodón, también son de utilidad las siliconas para evitar roces en dedos.
- **Evite caídas en el hotel.** Intente no moverse en la oscuridad por lugares desconocidos, si hace falta, deje la luz del baño encendida durante la noche. Verifique que el baño sea seguro, especialmente que tenga alfombra antideslizante a la hora de bañarse (sino puede solicitar una).

SACÁTELO DE ALCOHOL Y CONDUCCIÓN NO VA LA CABEZA

COMPARTIMOS RESULTADOS DE LA CAMPAÑA INTERNACIONAL CAMINOS SEGUROS PARA LOS JÓVENES EN LA CUAL, ADOLESCENTES COORDINADOS POR CRUZ ROJA ARGENTINA, ELABORARON VIDEOS Y MENSAJES BUSCANDO UN CAMBIO DE HÁBITO QUE AYUDE A PREVENIR ACCIDENTES DE TRÁNSITO.

POR EL EQUIPO EDITORIAL DE APRENDER SALUD

MÓNICA VENTURA, COORDINADORA DE SALUD DE CRUZ ROJA ARGENTINA, compartió con nosotros el trabajo que realizaron junto a jóvenes de diferentes ciudades del país en el marco de un proyecto internacional que además incluyó una investigación científica. “Trabajamos con un equipo multidisciplinario integrado por médicos, enfermeros, bomberos, docentes, padres y familiares de víctimas”, comienza.

PLANIFICACIÓN PARTICIPATIVA Y LENGUAJE JOVEN.

“Hablamos con los jóvenes en el lenguaje de ellos porque los chicos son desestructurados, no tienen problemas en decir las cosas como las sienten o piensan. Y el primer paso para hacer algo con los jóvenes es respetarlos, aceptar lo que ellos dicen y trabajar a partir de allí.”

JUGAMOS MUCHO, PERO ESE JUGAR SIEMPRE LLEVA A UN APRENDIZAJE.

“Por ejemplo tenemos lentes simuladores de alcohol en sangre que te modifican la visión como si tuvieras diferentes

niveles de alcohol. Los chicos los usan y les decimos que caminen en línea recta, que esquiven unos conos o que hagan encastres básicos y ellos vivencian la diferencia de percepción. Caminan al lado de la línea pensando que estaban sobre ella y surge la pregunta: ¿qué pasaba si al lado había un árbol?”

“Trabajar con cambios de comportamiento implica un largo plazo para observar resultados, no es de la noche a la mañana”, explica. “Se pudo conseguir que los jóvenes (que habían expresado no conocer cómo calcular el alcohol en sangre y sus consecuencias

en el organismo) demuestren conocer, por ejemplo, qué cantidad de alcohol pueden consumir según su peso, las leyes de tránsito, etc. Esto lo corroboramos en un 80%.”

EL CONDUCTOR INTELIGENTE, UN VALOR POSITIVO.

“Le dieron ese nombre al conductor designado ya que ellos consideraron que asumir ese rol implicaba una reflexión previa a la acción, había que pensar en los demás. Y además era algo consensuado entre varios, no por sorteo.”

DECIR QUE NO ES SER VALIENTE. EL QUE TE OFRECE ALCOHOL NO ES TU AMIGO.

“Todos los materiales de la campaña fueron concebidos por los chicos y en su lenguaje. Los de Río Cuarto, por ejemplo, armaron una campaña llamada ‘sacátelo de la cabeza’ y la llevaron a cabo a fin de año, apareciendo disfrazados en bares y boliches. Además

Participantes de la campaña en una carrera de Top Race



Foto: CRUZ ROJA ARGENTINA

hicieron videos y entrevistas a pilotos de carreras.”

NO SIEMPRE ES EL HIJO DE LOS DEMÁS EL QUE SE EMBORRACHA.

“Otro ejemplo fue con el tema de la previa y los padres, dado que se identificó a ellos como responsables de facilitarles el alcohol, la casa o prestarles el auto para salir. Y los chicos pensaron esa frase para que los papás lleven en una remera.”

ALCOHOL Y SEGURIDAD VIAL EN JÓVENES. DIAGNÓSTICO DE SITUACIÓN.

El CONICET y la Universidad Nacional de Mar del Plata realizaron una encuesta a 5584 jóvenes de 15 a 25 años oriundos de Río Cuarto, Saladillo, Balcarce y Villa María. “Fue el punto de partida del trabajo que Cruz Roja Argentina llevó a cabo”, explica. “También se trabajó con testimonios de víctimas y familiares de quienes

“La imprudencia que tiene quien maneja bebido hace que no se dé cuenta que no es solamente su vida la que pone en riesgo, es la vida de quienes lo acompañan y es la vida de quien corre el riesgo de ser chocado por esa persona, como me pasó a mí que volvía en un remis de salir con mi novio y un amigo (...) Para mí esa persona no se quiere (...) Y las secuelas no son de un momento, es algo que va con vos siempre, te acompaña toda la vida.”

Luciana Ortíz,
víctima de un siniestro vial.

sufrieron accidentes, inclusive en escuelas donde hubo casos. Estos fueron disparadores muy fuertes y efectivos para sensibilizar sobre el tema e incluso fueron los lugares donde se obtuvieron mejores resultados”.



MIRÁ LOS VIDEOS REALIZADOS POR LOS JÓVENES!

Ingresá en el buscador de You Tube “safe roads 4 youth” o “camino seguros para jóvenes” y encontrá lo que hicieron. ¿Qué te parecieron? Mandanos tus comentarios a: lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar



¿QUÉ OPINA LA COMUNIDAD?

NO SÓLO DE PAN VIVE EL HOMBRE

MIENTRAS QUE HACE TIEMPO LAS PERSONAS NOS CUENTAN QUE ESTA IDEA DE ORIGEN BÍBLICO SE APLICA A LA SALUD, RECIENTEMENTE LA CIENCIA VA COMPROBANDO QUE HAY "OTROS" ASPECTOS DE LA VIDA QUE TAMBIÉN PUEDEN AYUDAR A MANTENER EL BIENESTAR, MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y TAMBIÉN LA SALUD.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

EL DESAFÍO DE MANTENERSE INDEPENDIENTE, ACTIVO Y FUERTE EN LA ADULTEZ es algo que venimos transitando en la revista desde hace varios años, junto a los profesionales y la comunidad. Como parte de esta campaña, desde el Facebook de Aprender Salud, se lanzó hace unos meses la consigna #abuelos del futuro en la cual, a partir de recomendaciones que hacen bien, se invitó a la comunidad a que cuente de qué forma viven esta etapa de la vida y -como reza la canción- *¿qué hacen para "darle vida" a los años?*



Cuatro ideas que hacen bien y los testimonios de la comunidad

1- DARLE PRIORIDAD A LA VIDA SOCIAL.

"Diversos estudios demuestran que quienes participan en actividades sociales viven más tiempo y con mayor calidad de vida", explican los profesionales. Este es un enorme desafío porque a veces cuesta salir de casa o se perdieron viejas amistades.

"Voy a pilates en la mañana y por la tarde voy a un centro cultural donde los jubilados intercambiamos ajedrez, baile, gimnasia y la sabiduría de muchos. Estamos comunicados con Internet, hacemos viajes y tratamos de reír siempre, sostenernos y contenernos entre todos." **Inés, 63 años.**

"Desde que mi familia ya conformó su propia vida yo supe que no debía quedarme en casa esperando un llamado o una visita. Hoy llevo un año y medio cursando portugués, con un grupo increíble, que me motiva para salir, socializar y compartir muy buenos momentos." **Norma, 60 años.**

2- ANIMARSE A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

Aunque algunos se resisten a adoptar los nuevos medios, cada vez son más las personas que experimentan y prueban con la computadora, la tablet o el celular. Sus beneficios: estimular la cognición cerebral y la memoria a la vez que establece relaciones sociales sin salir de casa.

"La tecnología nos ayuda a mi esposo y a mí a comunicarnos con nuestros hijos y nietos. Uno vive en Río de Janeiro, dos en Neuquén y dos en nuestra ciudad. ¡Estamos en contacto con todos!" **María, 66 años.**

"Esta etapa es muy diferente al resto de lo vivido. Una tiene más tiempo pero la familia está muy ocupada y lo que una cree que es para siempre, pasa a ser el hermoso pasado de sus vidas y el presente de sus nietos. Mis amigas están en la misma etapa y a través de las redes y Whatsapp nos divertimos mucho. Hay que vivir en el siglo XXI. He introducido a varias amigas en el tema y han rejuvenecido. ¡Es mágico!" **Virginia, 63 años.**

"Me entretengo buscando datos de lo que no recuerdo en la computadora y tratando de memorizar. Hay días que trato de recordar las canciones de mi juventud o los poemas que aprendíamos en el Secundario o tomo un libro de matemática y resuelvo ejercicios combinados." **Haydeé, 75 años.**

3- ESTIMULAR LOS VÍNCULOS CON LOS MÁS JÓVENES.

Un estudio realizado en la Universidad de Boston (ver AS número 27 pág. 52) llegó a la conclusión de que los abuelos y nietos que reciben apoyo emocional el uno del otro tienen mejor salud mental. En especial los abuelos, que se benefician cuando se sienten útiles para los más jóvenes.

"Tengo contacto asiduo con mis nietos. La mayor, de diez años, es mi compañera y con ella aprendo muchas cosas de la modernidad. Somos bastante compinches." **Zulma, 69 años.**

"Compartir momentos con los nietos es extraordinario. Los que son mayores se ríen de los detalles que les cuento sobre mi adolescencia. Y con los pequeños intercambiamos clases de música por la computadora. Soy cómplice de sus travesuras." **Lina, 74 años.**

4- MANTENER EL CUERPO EN MOVIMIENTO.

Este tema es una columna principal para la salud a cualquier edad y en especial en la adultez. No hay un sólo camino, sino que el movimiento se puede expresar de diversas formas como la caminata, el baile, el Tai Chi, etc.

"Comencé a tener sesiones de Reiki. me está abriendo un nuevo mundo ¡Viva la vida!" **René, 83 años.**

"Soy integrante de un grupo de ballet formado por mujeres entre 40 y 90 años, ninguna tiene estudios de danzas pero sí muchos deseos de bailar. Mi familia me apoya totalmente pues me ven bien y feliz. Cumplí con todos los mandatos (esposa, madre y abuela), ahora realizo mi asignatura pendiente, bailar ¡Nunca es tarde!" **Nelly, 71 años.**

"Cambié cigarrillos por pinceles y caminatas. Estoy muy contenta con mis logros y siempre digo que voy a ser vieja cuando deje de soñar y de proyectar. ¡Y para esto falta muchísimo!" **Liliana, 59 años.**

"Podría hacer todo lo que ustedes indican pero no tengo voluntad... Seguiré leyendo este espacio para ver si logro contagiarme de los voluntariosos."

Susana, 74 años.

¿QUÉ ME GUSTARÍA QUE ME REGALEN?

CUANDO LLEGA EL MOMENTO DE HACER UN REGALO A LOS ABUELOS, NO SIEMPRE SE LOGRA SER ORIGINAL. ENCUESTAMOS A LECTORES DE LA REVISTA, QUIENES ELIGIERON LO QUE MÁS LE GUSTARÍA RECIBIR Y LO COMPARTIMOS.



UNAS ZAPATILLAS CÓMODAS PARA CAMINAR.

Para salir y también para estar en casa, un buen calzado, que no sea una pantufla o una chancleta -sino que agarre bien el talón- es una buena forma de renovar el vestuario y moverse con seguridad para prevenir accidentes o caídas.

“A mí me sirvieron las crocs porque son bien livianas, frescas y me agarran el talón. En verano vienen muy bien y en invierno las podés usar con medias en lugar de las pantuflas. Eso sí, ojo con las truchas porque duran muy poco, mejor gastarse unos pesos en las originales.”

José, 80 años.

UNA LINDA CARTERA BANDOLERA.

Son las que se cruzan en el pecho en lugar de llevarlas en la mano o debajo del brazo. Evitan tener que limitar los movimientos al caminar y permiten moverse de forma más segura en la calle.



“Yo no uso más carteras chicas, son muy coquetas pero terminan siendo poco prácticas. Además hay que renovarse, sino andás con cosas pasadas de moda, eso no va.”

Leonor, 77 años.

UN VIAJE CON AMIGOS.

Esta fue la opción más votada por los lectores así que realizamos una nota especial sobre cómo viajar en grupo a esta edad. Encuéntrala en la página 4.



UN TELÉFONO CON WHATSAPP.

Con los pacientes comprobamos que la tecnología no es imposible de manejar (a sacarse selfies aprendieron rápido, como se vio en la revista anterior). Incluso estos celulares de gran pantalla favorecen a los que no ven muy bien. Tampoco hace falta comprarlo, si algún integrante de la familia cambia el suyo, se le puede dar el anterior al abuelo.

“Mi hija insiste con cambiarme el celular pero yo por ahora me arreglo bien con este, cuando se rompa veremos.”

Irma, 71 años.

“Mis hermanos no querían que mamá tuviera un celular así porque decían que no lo iba a saber usar. Ahora chatea directo con sus nietas, comparten fotos y audios, tenemos un grupo donde estamos todos”.

Rodolfo, 53 años.



UNA COMPUTADORA.

Para estar en este siglo y conectado con amigos, familiares hace falta una PC, aunque no sea de última generación. Y si en casa ya hay una, sólo habrá que dedicarle un poco de tiempo para que los más grandes aprendan a usarla.

“Un consejo para quienes quieran aprender, de a una cosa por vez. Yo de a poco fui ganando experiencia y ahora hasta tengo Facebook.”

Sonia, 70 años.



COSMOS

JUGUETERÍA

**10 % DE DESCUENTO
EN EFECTIVO
PARA SOCIOS DE PLAN DE SALUD**

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

Menú a la carta - 20% de dto.

Buenos Aires.
Buenos sabores.



LAS NAZARENAS



ASADOR CRIOLLO, VINO Y TRADICIÓN

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

AprenderSalud

Comentarios y sugerencias:
lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar
4959-0200 interno 9325

Avisos publicitarios:
avisos.as@hospitalitaliano.org.ar
4959-0200 interno 5471

DEPARTAMENTOS EQUIPADOS PARA ALQUILER TEMPORARIO

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.

CONSULTAS Y RESERVAS:

SARMIENTO 4228 (1197AAL) CIUDAD DE BUENOS AIRES
TEL.: (5411) 4864.1376 - INT. 100

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

Myapartsuites

Horai | Residencia para Mayores

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



Resort con asistencia permanente y eventual
Confort, estilo y excelencia

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



• Plan nutricional • Cocina gourmet

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

www.horai.com.ar • info@horai.com.ar

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

Asiscom

Acompañantes en Sanatorio y Domicilio prepago



Es mejor prevenir
Cuotas accesibles y nada más

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

Ahora afiliados al
HOSPITAL ITALIANO
Beneficio Especial
Ampliación de Cobertura

Libertad 1173, 1º C
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
4813-7748 / 4811-4601
www.asiscom.com.ar
Facebook: Asiscom Cuidadores

LAS HISTORIAS DE GRACIELA Y DE NORBERTO

DE LECTORES A

Voluntarios

LEYERON LA NOTA PUBLICADA EN JUNIO Y DECIDIERON CONTACTARSE PARA AYUDAR. HOY FORMAN PARTE DEL PROGRAMA DE VOLUNTARIOS DEL CENTRO COMUNITARIO SAN PANTALEÓN Y COMPARTEN SU TESTIMONIO BUSCANDO MOTIVAR A LA COMUNIDAD.

La Dra. Nanci Giraud, directora de San Pantaleón, nos avisó contenta que había nuevos voluntarios gracias a la nota publicada en Aprender Salud (número 29, pág. 42). Decidimos llamarlos para conocer sus historias y, quizás, animar a otros a colaborar.

GRACIELA FIGUEROA:

“Mi intención era colaborar en lo que fuera necesario”

Soy ama de casa y ahora estoy con un poco más de tiempo porque mis hijos ya están grandes. Cuando leí que la nota decía “Boulogne” me llamó la atención porque vivo allí, ¡era mi oportunidad!

Fui a ver de qué se trataba y me comentaron que estaban necesitando gente para colaborar con el mantenimiento y la limpieza del Centro. Mi familia primero no podía entender que fuera a limpiar, me decían “estás loca, cómo vas a hacer eso”. Pero yo les dije “soy materia dispuesta, si hay que acomodar cajas, acomodo cajas, si hay que arreglar algo, arreglo. ¡Y ahora están contentos porque me ven contenta a mí!”.

Ahora también estoy en la farmacia atendiendo al público y -como no entiendo mucho y no sé demasiado- empecé un curso de auxiliar de farmacia para empaparme un poco más y estar un poco más en contacto con lo que se necesita saber.

NORBERTO ANTUÑA:

“Aprendo día a día y nos divertimos un montón”

Yo soy profesor de gimnasia y estoy dando clases de educación física a personas de la tercera edad, con el objetivo de recuperar funciones motoras que por la edad han perdido u olvidado. Si bien la clase es grupal, todo lo que hacen es en función de sus capacidades. Utilizamos elementos cotidianos (palos de escoba, botellas de plástico, sogas, pelotas de trapo) que ellos mismos elaboran.

Vi la revista y sentí que podía devolver todo lo que hizo el Hospital por la salud de mi esposa y mía. Es también una retribución, a través del voluntariado, de todo lo bien que me fue como asociado.

Aprendo mucho de todos los que trabajan en el centro y también de la gente. Para mí es un gran desafío, preparo cada clase antes de ir y comparto mucho con la gente. Nos divertimos mucho, ellos y yo también. *Se formó un grupo muy lindo que bautizamos “gimnasia divertida”.*

¿Cómo colaborar con San Pantaleón?

Podés hacer una donación ingresando a www.sanpantaleon.org.ar o sumarte al voluntariado llamando al 4959-0381 ó 4959-0200 interno 5288. Por mail a: diana.discoscia@fundacionmf.org.ar

APRENDER SALUD EN MOVIMIENTO



Actividades al aire libre:

puntos de encuentro en parques y plazas. Sin necesidad de inscribirse y cerca de casa, las actividades grupales son sin costo, no abonan coseguro. Puede invitar a sus conocidos, son abiertas a la comunidad. Lo invitamos a que se acerque directamente. Más información sobre las actividades llamando al 4959-0518 ó 4959-0200 int. 4584 de lunes a viernes de 9 a 20hs. O ingresando a www.hospitalitaliano.org.ar/isalud

CAPITAL FEDERAL

BELGRANO

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

FLORES

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

NUEVO:

Yoga: lunes y viernes, 10:30 hs.

PARQUE CENTENARIO

Gimnasia: lunes y miércoles, 10 y 19 hs. Sábados, 9hs.
Caminantes: lunes y miércoles, 18hs. Sábados, 8hs.
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: martes 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: sendero del parque y autopista (ingreso por Eva Perón y Achaval o por Asamblea y Miró).

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.

¡LAS ACTIVIDADES CONTINUÁN EN EL VERANO!

Sólo habrá un receso por las fiestas entre el 24-12 y el 6-01. Retomarán su horario a partir del 07/01/2016.

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 8 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 4861-3375 ó 15-6352-8825. Mail: bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar**

¿CÓMO ALIVIAR LAS NÁUSEAS EN EL EMBARAZO?

MUY FRECUENTES -SOBRE TODO EN EL PRIMER TRIMESTRE- SON UNA CONSECUENCIA ESPERABLE PERO MOLESTA DEL EMBARAZO.

ALGUNAS IDEAS QUE PUEDEN AYUDAR.

Basada en las recomendaciones provistas por el Servicio de Obstetricia.



El embarazo es una etapa repleta de cambios para el cuerpo y las náuseas y vómitos suelen figurar entre los primeros síntomas que se presentan: "comienzan generalmente entre las 4 y las 9 semanas de embarazo, siendo más intensos entre las 7 y las 12. La mayoría de las mujeres mejoran entre las 12 y las 16 semanas y sólo un porcentaje padecen náuseas y vómitos hasta las 20 ó, incluso, durante todo el embarazo", detallan los profesionales.

¿CÓMO PREVENIRLAS O ATENUAR SUS EFECTOS?

- 1 APROVECHÁ PARA DESCANSAR LO MÁS POSIBLE.** Ya que el embarazo suele ser una etapa que da más sueño, el buen descanso ayuda a prevenir las náuseas. También es recomendable evitar los cambios bruscos de posición. Por ejemplo, al despertar y levantarse de la cama, hacerlo sin apuro, quizás comiendo algo liviano antes de empezar el día o -si se puede- aprovechar para pedir el desayuno en la cama.
- 2 COMÉ EN PEQUEÑAS PORCIONES Y CADA DOS O TRES HORAS.** Es mejor evitar las comidas y bebidas abundantes, copiosas o incorporadas de forma súbita. Alternar comidas con colaciones en lugar de esperar a tener mucho hambre puede disminuir la sensación de náuseas. Tampoco se recomienda saltar comidas y acostarse inmediatamente después de comer.
- 3 SEPARÁ LA INGESTA DE LÍQUIDOS Y DE SÓLIDOS.** Ingerirlos juntos puede favorecer la sensación de malestar. Se pueden beber los líquidos 20 minutos antes o después de comer.
- 3 EVITÁ OLORES QUE TE PROVOQUEN NÁUSEAS.** Pueden ser comidas, perfumes fuertes u otros aromas. Los alimentos que generen mayor sensibilidad o malestar se pueden comer fríos o a temperatura ambiente. El aroma a cítricos (limón, naranja, etc.) y el jengibre pueden ayudar a una mejor sensación.
- 5 LO QUE NO AYUDA.** Hay alimentos que suelen empeorar los síntomas como el consumo de grasas, fritos y picantes, también las bebidas con gas, ya que distienden el estómago. Además a todas las embarazadas -más allá de los síntomas- se les recomienda evitar el consumo de alcohol y el cigarrillo.

PARA MIRAR UNA Y OTRA VEZ.

Encontrá un video con tips de alimentos que previenen las náuseas en el embarazo ingresando a **HIBA TV Canal en YouTube**. También hay videos sobre el consumo de hierro y de calcio en esta etapa.



UN LIBRO SIEMPRE UN BUEN REGALO

¿SABÍA QUE LA EDITORIAL DEL HOSPITAL, JUNTO A LOS PROFESIONALES DE LOS DIFERENTES SERVICIOS Y EL INSTITUTO UNIVERSITARIO, PUBLICAN LIBROS PARA PROFESIONALES Y PARA LA COMUNIDAD?

DELHOSPITAL EDICIONES

Es un proyecto que, desde hace nueve años, edita y difunde publicaciones de salud dirigidas a la comunidad y a los profesionales. Recientemente, celebró sus primeros 50 títulos y continúa acrecentando su nutrida colección. Su objetivo es colaborar con la educación del paciente y su familia y potenciar la relevancia nacional e internacional de la institución.

LOS LIBROS PARA LA COMUNIDAD EDITADOS SON:

Asma, Bebés prematuros, Cefalea, Constipación y colon irritable, Del nacimiento a los primeros pasos, Diabetes sin miedo, Disfunción eréctil, Fallas en la memoria, Hospital Italiano: Testimonios y nostalgias, Las preguntas de la embarazada, Litiasis renal, ¡Mamá, me van a anestesiar!, Manual para familiares y cuidadores de personas con enfermedad de Alzheimer, Manual para la prevención de caídas en personas mayores, Obesidad, Sedentarismo, El libro azulado, El chequeo después de los 65 años, El clown en el Hospital Italiano, Una sonrisa el fin de semana y Gascón 450, entre otros.



¿CÓMO COMPRAR UN LIBRO?

Se pueden adquirir en cualquiera de los puntos de venta ubicados en el Hospital Italiano Central y en los Centros Médicos. También en librerías de la Ciudad de Buenos Aires.

AHORA TAMBIÉN ONLINE.

Para más información ingrese en www.hospitalitaliano.org.ar/educacion o en Facebook: delhospital Ediciones.



Los afiliados al Plan de Salud tienen un 20% de descuento en su compra.

PLAN DE SALUD | HOSPITAL ITALIANO de Buenos Aires

PARA SABER MÁS SOBRE CADA TÍTULO

Encontrá en YouTube un listado de videos con el detalle de los principales libros y exclusivas ilustraciones. Buscá HIBA TV Canal, lista de reproducción: del hospital ediciones.



EL CERTIFICADO ESCOLAR CUANTO ANTES MEJOR

DESTACAMOS UNA RECOMENDACIÓN DEL DEPTO. DE PEDIATRÍA PARA PLANIFICAR EL PRÓXIMO AÑO Y GANAR TIEMPO ANTES DE COMENZAR LAS CLASES. ADEMÁS, NOVEDADES EN EL CONTROL PERIÓDICO DE CHICOS Y ADOLESCENTES.

Basado en los conceptos provistos por el Servicio de Clínica Pediátrica, Depto. de Pediatría.



Como cada año, recordamos a nuestros pacientes realizar la visita de control pediátrico antes del mes de marzo. Pueden hacerlo a partir de diciembre ya que, cuando empieza el año lectivo, la demanda de turnos a los pediatras es muy alta y las esperas son más largas de lo deseable.

Sabemos que, luego, la escuela exige la presentación de un formulario firmado por el médico de cabecera, pero si el control está hecho de antemano, en general no se requiere una cita previa con el pediatra para certificar el estado de buena salud. Recomendamos, entonces, anticipar el control de salud en el Hospital y en los Centros de Atención Periférica.

CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL ¡NOSOTROS TAMBIÉN!

Con el objetivo de prevenir, generar un hábito de salud y detectar precozmente enfermedades, se incorpora esta rutina -al menos una vez al año- en el control periódico de los chicos mayores de tres años y adolescentes.

La medición y el control de la presión arterial es una práctica frecuente en los adultos. A partir de ahora, también ha sido incorporada al chequeo de salud pediátrico junto con las conocidas mediciones de talla y peso.

¿Qué es la hipertensión arterial?

Es el aumento de la presión de la sangre en las arterias por encima de ciertos valores. Estos dependen de la edad, sexo y talla del niño. La Sociedad Argentina de Pediatría afirma que, de cada cien niños de la población mundial, apenas entre uno a tres son hipertensos.

A partir de los tres años, al menos una vez al año. Debe realizarse con un aparato especial para el tamaño del niño que poseen los pediatras en el consultorio. En el caso de familias que tienen antecedentes de hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, renales u otras, las medidas de prevención y control de la presión arterial deberían ser más frecuentes.

La consulta con el médico de cabecera es importante para hablar del tema.

Una sola toma de presión elevada no significa hipertensión arterial. Se requieren otros registros, a veces en contextos diferentes del consultorio. Además, los valores en los niños son más bajos que en los adultos.

"Te aprietan un poco con un brazalete y listo. ¡No duele nada!" Gero, 7 años.

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.



E S T E
 V E R A N O ,
 C O M I D A S
 F R Í A S



YA SEA PARA TODOS LOS DÍAS, A LA HORA DE ARMAR UN PICNIC O EN LA PLAYA, EL CALOR PUEDE SER UNA OPORTUNIDAD PARA INCORPORAR VEGETALES Y COMER FRESCO, RICO Y SANO. IDEAS PARA ORGANIZARSE Y RECETAS DESTACADAS POR LA COMUNIDAD.

“Hay que pensar dos veces antes de prender el horno en verano”

nos cuentan los lectores a quienes consultamos sobre qué platos les gusta preparar a diario en esta época de calor. Es por eso que elaboramos esta nota buscando ofrecer ideas útiles y prácticas para resolver las comidas de todos los días sin tener que sufrir calor en la cocina. Y también tener un menú rico y sano para salir a disfrutar de una comida al aire libre.

5 PLATOS FRÍOS ORIGINALES PARA ESTE VERANO

Del recetario rico y sano de la comunidad, Lilianna nos recomienda estas opciones que habitualmente prepara. Con el paso a paso para comer o guardar en la heladera, listos para servir.

1. Falso “Pionono” de papa y pescado.

Hervir 3 papas grandes, realizar un puré agregándole ½ vaso de leche descremada caliente. Dejar enfriar bien, distribuir el puré sobre un papel film dándole forma rectangular como si fuera un pionono. En un recipiente colocar dos cucharadas de queso blanco, agregarle una lata de atún o merluza al natural bien escurrida, un tomate cortado en cuadraditos, pimienta y ají molido a gusto. Distribuir esta pre-

paración sobre el puré, enrollar como un pionono común ayudándose con el papel film. Decorar con tiritas de morrones y semillas de sésamo tostadas. Dejarlo descansar envuelto unas horas en la heladera y servir con una ensaladita de rúcula, semillas de sésamo y tomates secos hidratados.

2. Pollo con salsa de palta y yogur.

Pelar una palta, sacarle la semilla y pisarla con un chorrito de limón dentro de un bol. Añadir un yogur sin sabor, una cebolla de verdeo picada bien finita, aceite de oliva y condimentar a gusto. Mezclar bien y conservar en la heladera.

Cocinar al vapor o hervir 2 pechugas de pollo condimentadas con jugo de limón y pimentón. Servir las pechugas

cortadas en tiritas o rodajas con la salsa de palta. Rociar con pimienta negra recién molida. Guardar cubierto con papel film en la heladera hasta el momento de servir.

3. Ensalada gourmet de pescado.

Hervir 3 filetes de merluza -o lo que le guste- colar bien y desmenuzar. En una ensaladera grande colocar 1 pimiento rojo, 1 verde y 3 tomates, todos cortados en daditos. Agregar 1 huevo duro picado y el pescado. También se pueden añadir legumbres (porotos, garbanzos, lentejas). Realizar un aliño con aceite de oliva, vinagre, pimentón dulce y pimienta para agregarlo en el momento de servir.

En la cocina, las manos siempre limpias. Y más cuando se manipulan comidas frías.

4. Bolitas de arroz orientales.

Hervir 100grs. de arroz y, cuando esté listo, colar y reservar. Picar muy bien o pasar por un mixer 100 grs. de camarones pelados y cocidos con 50 grs., de maní pelados y tostados o almendras o nueces y perejil a gusto. Mezclar con el arroz ya frío y condimentar a gusto. Formar bolitas con las manos, pasarlas por semillas tostadas y llevar a la heladera por 2 ó 3 horas. Servir con ensalada de tomate, zanahoria rallada y cebolla de verdeo parte verde.

5. Mini rollitos de berenjenas.

Pelar una berenjena y cortar a lo largo en láminas finas, colocarlas sobre una asadera aceitada, llevar al horno y cocinar hasta que estén blandas. En un recipiente mezclar 2 cucharadas de queso blanco, perejil picado y pimienta. Cubrir con esta preparación las láminas de berenjena, enrollarlas sobre sí mismas y colocar un escarbadietes para que no se abran y sean más fáciles de agarrar. Reservar en la heladera hasta el momento de servir. Acompañar con tomates cortados en rodajas, condimentados con ajo bien picado, orégano y tomillo. En el momento de servir, rociar con aceite de oliva.



UNA OPCIÓN TENTADORA: SÁNDWICHES DE MIGA CASEROS

SON UNA PASIÓN Y EL MENÚ IDEAL PARA UNA SALIDA EN FAMILIA O CON AMIGOS. LA PROPUESTA, EN ESTE CASO, ES PENSAR OTRAS OPCIONES DE RELLENO EN LUGAR DEL FIAMBRE. YA QUE, COMO MENCIONAMOS SIEMPRE "OLVIDARSE POR UN INSTANTE DEL JAMÓN Y DEL QUESO HARÁ QUE -MÁGICAMENTE- SURJAN NUEVOS INGREDIENTES Y COMBINACIONES".

Algunos secretos para lucirse:

- * **Comprar planchas del pan de miga en la panadería.** También lo venden en el súper o podés usar pan de molde, que se consigue sin sal. Así se verán como los del chef.
- * **Superponer rellenos y migas** para armar un triple o cuádruple, como más te guste.
- * **Preparar una mezcla con queso blanco, pimentón dulce y ají molido** (aproximadamente 1 cucharadita de té de cada uno) y pimienta a gusto. Esta preparación es para untar sobre los panes y darles el toque de sabor.

Opciones de rellenos ¿qué se te ocurre a vos?

- * **SIMPLES:** de zanahoria rallada, condimentada con limón y pimienta; de berenjenas cocidas bien condimentadas; de morrones asados y pelados; de lechuga bien limpia condimentada con pimienta y limón.
- * **TRIPLES:** de rúcula bien limpia y tomates secos hidratados cortados en cuadraditos; de pollo en tiritas con cuadraditos de tomate fresco; de remolacha rallada con huevo duro; de pollo, palta y ananá.
- * **ESPECIALES:** si te gusta experimentar sabores nuevos agregale a la base de queso blanco trocitos pequeños de ananá, duraznos o palmitos. También podés combinar con champiñones, nueces, maní, etc.

IDEAS PRÁCTICAS PARA SUMAR VEGETALES

La variedad de colores y sabores de esta época del año facilita incorporar frutas y verduras en las comidas de todos los días. Y para lograr buenos resultados es importante aprovisionarse de algunos elementos básicos que permitirán conservar los alimentos de forma segura.

Guardarlos bien lavados y cortaditos en la heladera. "Encontrar frutas limpias y peladas es una invitación a comerlas, se tientan chicos y grandes" destaca **Betty**. Por su parte, **Ingrid** advierte: "Las verduras de hoja hay que lavarlas apenas se compran. Y guardarlas en bolsitas o recipientes herméticos para conservarlas frescas y listas para utilizar. Da trabajo pero rinde toda la semana".

"Yo preparo en dos minutos un humus de garbanzos o de arvejas. Untás con tostaditas y queda riquísimo", señala **Vicky**. Las recetas de dips ricos para cuando llegás hambriento las podés encontrar relejendo **Aprender Salud número 25** pág. 40.

Recipientes con cerrado hermético. "Son la mejor forma de guardar en la heladera, ya que no se mezclan los olores y sabores", señala **Mariana**, quien también los usa para llevar a viajes o casas de amigos. Pero advierte: "el único problema es olvidarse de pedirlos!" "Mi gran amigo es el papel film" expresa **Florencia**, quien siempre tiene un rollo en su cocina. "Es que te facilita el guardado de las comidas en el plato o en la fuente, ya presentados y listos para servir", explica.

Complementos para cocinar fresco en verano. "A mí me gusta tener en la heladera recipientes con arroz hervido, zanahorias ralladas, verduras de hoja, pechugas de pollo hervidas, carnes magras asadas..." detalla **Alejandra**. Y completa **Noemí**: "y en la alacena que no falten frutas secas, semillas tostadas, latas de porotos y garbanzos".

Mantener la higiene y cocinar seguro en verano. "El freezer también te salva, ¿pero cómo organizarte si te llegan a cortar la luz?" preguntó por Twitter **Camila**. Y es verdad, un consejo ideal sería tenerlo bien cargado para sacar comidas rápidas y caseras en pocos minutos. Pero un inesperado corte puede llegar a complicar demasiado.

"Yo congelo menos cosas y, por ejemplo, compro y consumo en el día el pescado y la carne", explica **Elena**. "En casa usamos leche larga vida y no hacemos grandes compras de congelados en verano: compramos y consumimos", añade **Roberto**. "La heladera hay que intentar abrirla lo menos posible para que conserve mejor el frío y no se esfuerce tanto el motor", completa **Lita**.

Si llevás comida a la playa o al parque, podés sumar recipientes herméticos con frutas y verduras cortaditas, listas para comer.

Sobre el tema de la seguridad en la cocina en verano publicamos una nota que lo invitamos a releer en www.hospitalitaliano.org.ar/isalud





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.

Seguridad y tranquilidad al alcance de su mano

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

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

0810-122-2836
info@atemponet.com - www.atemponet.com
La seguridad de sentirse acompañado, siempre.

Affiliados **HOSPITAL ITALIANO** Descuento Especial

SALDIET®

Dharam Singh

0% de sodio!



Ahora también en sobrecitos!



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

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



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

HONRAR LA VIDA

ENTREVISTAMOS A TERESA PANICERES, QUIEN SE DESTACÓ EN EL MUNDIAL DE TRASPLANTADOS LLEVADO A CABO ESTE AÑO EN MAR DEL PLATA, DONDE OBTUVO TRES MEDALLAS DORADAS Y EL RÉCORD MUNDIAL EN 5 MIL METROS LLANOS. EL INMENSO VALOR DE ESTOS LOGROS Y EL ACOMPAÑAMIENTO DE SUS MÉDICOS, QUE ALENTARON DESDE LA TRIBUNA Y COMPARTEN SU TESTIMONIO EN ESTA NOTA.

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

Por el equipo editorial de Aprender Salud.
Fotografía: Alejandro Lipszyc



“Somos fans de Tere desde siempre, por eso la fuimos a alentar”, señalan con alegría

y orgullo los doctores Eduardo Dibar y Mónica Makiya, del

Servicio de Hemato-Oncología Pediátrica quienes fueron a Mar del Plata a ver competir a Teresa Paniceres, quien fue trasplantada de médula hace 12 años en el Hospital. Ella -que no oculta su sonrisa- amablemente compartió su historia de vida con nosotros, buscando también darle importancia a un tema sensible, la donación de médula ósea.

¿Cómo recuerdan la experiencia del trasplante de médula?

DRA. MAKIYA: Tere la pasó muy mal: la peleó y la peleó, primero no tuvo suerte con otro tratamiento y el trasplante era la última

opción que tenía. Además, en el caso de la médula, el donante era su hermano, quien también tenía sus miedos, sus expectativas, me acuerdo que el día del trasplante estaba re peinadito, con una campera “¡casi se pierde en el quirófano!”

TERESA: Yo tenía 12 años, me acuerdo que mi hermano tenía terror a las agujas, siempre se desmayaba, se enojaba con los enfermeros... Pero se la re bancó. Me acuerdo que mi hermana se moría de ganas de ser ella la donante pero no pudo.

¿Cómo te relacionaste con el deporte?

TERESA: Yo empecé a nadar de chica, antes del trasplante. Y después continué, me vine a vivir acá a Buenos Aires a estudiar para ser maestra jardinera, yo soy de Río Negro.

“Yo tenía 12 años, me acuerdo que mi hermano tenía terror a las agujas, siempre se desmayaba, se enojaba con los enfermeros... Pero se la re bancó.”

“Mi familia me acompaña todo el tiempo, están a full. Mi papá es profesor de educación física, así que el está ahí ayudando siempre.”



Conocí a ADETA (Asociación de Deportistas Trasplantados) y comencé a entrenar en el espacio que tienen en el Cenard (Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo), allí fue que vi la pista y empecé a correr. Me enteré de que se hacían competencias nacionales y mundiales y me anoté. Clasifiqué primero para Australia después para Suecia, Sudáfrica y el cuarto se hizo acá en Argentina, en Mar del Plata.

¿Cómo es la experiencia de competir en varios mundiales?

TERESA: Recuerdo que el primero en Australia fue muy emocionante para mí, era todo nuevo: viajar, encontrarme con otros trasplantados, algunos con historias parecidas. Además era la más chica del grupo. ¡Nos relacionamos todos con lenguaje de señas!

En cada Mundial, el último día, se hace un evento cultural donde cada uno lleva pins, camisetas de su país y vas intercambiando. Entonces te queda algo de los demás, hay muchos que ya nos conocemos.

Y a los de otros países les llama mucho la atención la hinchada argentina, les encanta el "olé, olé, olé" y te preguntan cómo es ese cantito para aprenderlo.

¿Qué dice tu familia?

TERESA: Mi familia me acompaña todo el tiempo, están a full. Mi papá es profesor de educación física, así que el está ahí ayudando siempre. Mi hermano, que es mi donante, también adora todo esto. El otro día fue su cumpleaños y le dije "te amo desde lo más profundo de tu médula" (risas).

¿Qué sucedió en la última edición en Mar del Plata?

TERESA: Era la primera vez que se hacía el mundial en Latinoamérica y se vino a realizar en nuestro país, en Mar del Plata. Competí en la categoría 18 a 29 años en 5000, 800 y 1500 metros. Yo no me había preparado para los 5 mil pero terminé logrando el récord mundial. Hice un muy buen tiempo, no lo esperaba. Además no veía la meta y miraba el reloj y decía "no llego, no llego". Y de repente veo la llegada, el reloj ¡y no lo podía creer! Gané las tres medallas de oro y hasta me hicieron varias notas en diferentes diarios.

DRA MAKIYA: Yo la había visto en filmaciones pero nunca en vivo y en directo. Cada paso de daba era como si volara ¡Le sacó media vuelta a la que iba segunda! Nosotros decíamos "ya está, ya está, ahora que camine" (risas).



CON SUS MÉDICOS ALENTANDO.

El pasado mes de agosto se realizó en Mar del Plata la vigésima edición del Mundial de Trasplantados donde participaron más de mil atletas de 45 países. La delegación argentina se destacó logrando 55 medallas de oro (segundo lugar del medallero) y quedándose con dos récords mundiales, uno de los cuales fue el obtenido por Teresa. La próxima edición será en Málaga, España, en 2017.

Foto: Teresa junto al Dr. Dibar y la Dra. Makiya



LA DONACIÓN DE MÉDULA ÓSEA: 4 ACLARACIONES DE IMPORTANCIA

LA DRA. MAKIYA EXPLICA ESTE TEMA PARA QUIENES DESEEN SER DONANTES O TENGAN DUDAS.

1

El Hospital Italiano es centro de recepción. "Desde el 2011 recibe a quienes deciden expresar su voluntad de donación de médula ósea. Para ello la persona debe acercarse y donar una unidad de sangre. Con esto se demuestra una verdadera voluntad y además se comprueba si puede ser donador."

2

La donación es al banco mundial de donantes, no hacia una persona. "Cuando uno dona lo que hace es comenzar a formar parte de un listado mundial de posibles donadores, quedando a la espera de un posible llamado en el futuro, en caso de que una persona necesitada sea compatible quien donó."

3

A nivel mundial, cada vez se necesita más de la solidaridad. "Si bien cuando una persona tiene hermanos cuenta con un 25% de posibilidades de compatibilidad, la tendencia mundial a tener menos hijos o no tenerlos hace que los bancos de médula sean más requeridos."

4

La oportunidad de salvar una vida. "Ser donante de médula es algo que puede hacer cualquier persona, incluso existen más chances de necesitar una médula a la de recibir el llamado para efectivamente donar una vez que se forma parte del banco."

LA IMPORTANCIA DE LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE

LAS TRANSFUSIONES NO SE TOMAN VACACIONES

* Gracias a la solidaridad de quienes donan sangre, diariamente se salvan vidas. Es por ello que el Hospital Italiano promueve el Programa de donación voluntaria, altruista y repetitiva. Los únicos requisitos para colaborar son tener entre 18 y 65 años y pesar más de 50 kilos.

* Si le interesa sumarse o realizar consultas puede llamar al 4959-0200 internos 8531 y 8413. O acercarse directamente al Servicio de Medicina Transfusional de lunes a viernes de 8 a 15 y sábados de 7.30 a 10.30 hs. No es necesario concurrir en ayunas.

* Más información sobre las condiciones para ser donante en www.hospitalitaliano.org.ar/hemoterapia

Para conocer en detalle el proceso y cómo donar en el Hospital, buscá los videos "donación de sangre", "donación de sangre plaquetas" y "donación de médula ósea" en You Tube, HIBA TV Canal.



ATENCIÓN MÉDICA EN LAS VACACIONES

HOSPITALES Y CLÍNICAS DEL INTERIOR DEL PAÍS

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

HOSPITALES Y CLÍNICAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PINAMAR
Policlínica Pinamed Salud
Rivadavia 1083
(02254) 48-2223

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

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

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

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

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

FARMACIAS

COSTA ATLÁNTICA
MAR DE AJÓ
Farm-Ajó
Av. Tucumán 1434
(02257)-420362

MAR DEL PLATA
Nueva Córdoba
CORDOBA 4546
(0223)-4941294/6665

Dante
Moreno 3602
(0223)-4943337

Bauza
Alberti 1601
(0223)-4512701/4519284

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

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

INTERIOR

CDAD.DE CORDOBA
Peragallo
27 de abril 217
(0351)-4217071/4282227

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

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

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

ROSARIO
Pellegrini
Pellegrini 1195/97
(0341)-4854100

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

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

CLUB DE BENEFICIOS

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

GIMNASIOS

Dellarmonia
10 % de descuento- Granaderos 50 3° D,
tel 4775-5575 dellarmonia@gmail.com.ar

Life Pilates
20 % de descuento- A. del Valle 19, Lanús Oeste,
tel: 4249-4666

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

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

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

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

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

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

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

HOTELERÍA

Hostería de Campo Santa María
Comercial Cuartel VIII Altamira, Mercedes, Buenos Aires, tel: 02324-423234
www.hosteriasantamaria.com.ar

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

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

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

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

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

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

Apart Hotel Nacoes
10 % de descuento Av.das Nacoes- Praia de Canasvieiras. Florianópolis, Brasil, tel: (48) 3266-0656 www.aparthotelnacoes.com.br

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

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

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

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

GASTRONOMÍA

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

SERVICIOS

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

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

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

Geriatría Casa del Sol
Pringles 377/379, CABA tel: 4981-4574 /1544216628 www.casadeelsol.com.ar
Geriatría Bello Horizonte
Constitución 1822. San Miguel, tel: 4664-0220 geriatricobellohorizonte@yahoo.com.ar

VARIOS

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

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

Estudio V Photo & Video Desing
Maure 4109 4° C. Colegiales, CABA, tel: (011) 4553-5186 www.estudiov.net

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

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

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

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

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

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

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

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

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



UN LOGRO COMPARTIDO

EL HOSPITAL ITALIANO OBTUVO LA CERTIFICACIÓN QUE OTORGA LA JOINT COMMISSION INTERNATIONAL (JCI), UNA ENTIDAD CON PRESTIGIO MUNDIAL EN LA EVALUACIÓN INTEGRAL DE ORGANIZACIONES SANITARIAS.

Los resultados en salud responden a un complejo proceso, especialmente cuando la intención es que la mayoría acceda a lo mejor. En ese rumbo, nuestro Hospital viene realizando un extenso recorrido cuyo norte es la búsqueda de la mejora continua, llevando a cabo una constante reinversión en recursos humanos, tecnologías, mejoras edilicias y calidad de atención, posibles por el espíritu que

anima a la Sociedad Italiana de Beneficencia y la sostenida confianza de nuestra comunidad.

En esta etapa, las autoridades del Hospital decidieron incluir una auditoría externa de prestigio internacional centrada en medir estándares de calidad, seguridad y continuidad del cuidado, la Joint Commission International.

Parte del equipo del Depto. de Enfermería, cuyos integrantes cumplieron un rol fundamental en el proceso de acreditación.

Las autoridades y los equipos que participaron en el proceso, durante la celebración por la acreditación de la JCI, una entidad con prestigio mundial en la evaluación integral de organizaciones sanitarias.



Así, a la revisión interna de los procesos, se adicionó otra mirada, otros estándares, instalándose antes de la evaluación misma, un proceso de reflexión sobre nuestra prácticas, no ya desde lo individual sino mas bien desde aspectos organizacionales, grupales, que incluyeron una amplísimo espectro de situaciones. Se evaluaron más de 1.200 elementos de medición.

Todos entramos en un proceso de evaluación, todo fue evaluado. Las actividades cotidianas de mas de 6000 personas que trabajamos en la institución, los múltiples procesos que hacen posible que un hospital ofrezca atención segura y de calidad fueron atravesadas por esta evaluación. Y numerosos equipos y mas de 200 personas participaron en forma directa en la organización y gestión de este proyecto.

Además de contar con el activo compromiso de cada Servicio, el Departamento de Enfermería, el Instituto Universitario, el Depto. de Investigación y todas las áreas que conforman a la institución, realizaron tareas específicas los equipos de: Epidemiología, Farmacia, Documentación, Legales, Informática Médica, Laboratorio, Higiene y Seguridad, Unidad de Planificación del Alta, Guardia, Medicina Domiciliaria, Admisión y Egreso de Pacientes, Bioingeniería, Mantenimiento, Higiene y Bomberos, Instalaciones, Vigilancia y Telefonía; Comunicación Institucional, Recursos Humanos, Hotelería y Mucamas, Evaluación y Privilegios

Profesionales, Cursos de RCP, Anestesia, Compras y Contrataciones, Gerencias de finanzas, planificación y control de gestión, Secretarías, Plan de Salud y Centros Ambulatorios, Residentes, Representantes gremiales y empresas contratadas, el Comité de Calidad, el Equipo de Acreditación y el Comité de Educación al paciente.

MÁS QUE UNA ACREDITACIÓN, EL COMPROMISO CON LA MEJORA CONTINUA

Desde la institución no se concibió a esta etapa como una simple auditoría o acreditación, sino como una oportunidad para recrear un sistema propio de mejora continua. Que nos permita percibir mejor los diversos procesos del cuidado y planear las futuras mejoras para optimizar nuestros resultados.

Como personas que trabajamos en el cuidado de la salud, la confrontación auditada de nuestras mejoras y prácticas con otros estándares "externos" fue un proceso reflexivo muy fértil, el cual -al atravesar a toda la institución- nos permite vernos como una gran comunidad comprometida con la mejora continua. Con este espíritu vamos a revalidar esta acreditación en tres años.

NUEVOS PROYECTOS

REMODELACIÓN DE ÁREAS DE DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES

COMO RESULTADO DE ESTA REFORMA INTEGRAL, EL SERVICIO TIENE LA POSIBILIDAD DE REALIZAR MÁS ESTUDIOS, EN UN ESPACIO CON MAYORES COMODIDADES.

Con la incorporación de nuevo equipamiento se renovaron las áreas de Resonancia Magnética, Tomografía Computada y Tomografía por Emisión de Positrones (PET). El Servicio cuenta con 4 resonantes, 1 tomógrafo PET y 6 puestos de recepción en salas de espera. Funciona las 24 hs. de lunes a lunes y realiza 4 mil estudios mensuales y 120/150 estudios con anestesia.

* **Se modificaron los accesos** para facilitar el traslado de pacientes en sillas de ruedas y en camillas y se amplió la sala de espera, que ahora tiene más lugar y nuevos puestos de recepción.

* **Se creó una sala específica de anestesia y de recuperación** para pacientes que lo requieren por claustrofobia o por la dificultad para mantenerse quietos durante la realización de un estudio. Su funcionamiento se extendió a los días sábados.



* **Se confeccionaron agendas inteligentes** que permiten el trabajo en bloques dedicados, es decir que se agrupan pacientes con estudios similares lo cual disminuye el tiempo de preparación de los equipos y el tiempo de espera.

* **Se adecuó el sector** para incorporar un nuevo resonante y realizar el recambio del tomógrafo PET.

AGENDA DE ACTIVIDADES ABIERTAS A LA COMUNIDAD

KINESIOLOGÍA

¿Cómo vivir de forma activa y segura?

Charla- taller para reentrenar la marcha y prevenir caídas. Lunes 14 de diciembre a las 14 hs. en el Salón de Actos, Potosí 4058.

EN PEDIATRÍA SE COLOCÓ UN IMPLANTE PARA REVERTIR LA INCONTINENCIA

El equipo médico del Centro de Incontinencia Urinaria y Fecal Infantil del Hospital Italiano realizó de forma exitosa este tratamiento, llamado

neuromodulación sacra, a una adolescente de 15 años que sufría una malformación rectal congénita. Los resultados mejoraron significativamente su situación.

Los médicos evalúan la posibilidad de realizar este implante -que se lleva a cabo a través de una intervención mínimamente invasiva recién

cuando los tratamientos convencionales no dan resultados y cuando el paciente cumple con estrictos criterios de selección vinculados a su estado general de salud. El objetivo es mejorar la calidad de vida de los pacientes con problemas complejos de incontinencia.

Apasionados por la vida



Cumplimos 162 años cuidando la salud

“EL PROTAGONISMO DEL PACIENTE HACE POSIBLE LA RECUPERACIÓN”

ENTREVISTAMOS AL LICENCIADO ALEJANDRO MIDLEY, JEFE DEL SERVICIO DE KINESIOLOGÍA, QUIEN JUNTO A MERCEDES POZZO -SUB JEFA DEL SERVICIO- Y GRACIANA GARCÍA -JEFA DE CONSULTORIOS EXTERNOS- NOS CUENTAN EN DETALLE LOS AVANCES EN EL CAMPO DE LA REHABILITACIÓN Y EL CRECIENTE DESARROLLO DE NUEVAS INSTANCIAS PARA EL TRATAMIENTO, ORIENTADOS EN EL DESAFÍO DE LA CONTINUIDAD DEL CUIDADO.

Aunque por pocos conocido, el significado de la palabra kinesiología es el estudio del movimiento. Y ya que el movimiento es fundamental en el bienestar y la salud -como sostenemos desde la revista- nos acercamos al Servicio de Kinesiología para conocer en profundidad los avances en el campo de la recuperación de distintas patologías, que incluyen una participación activa del paciente y su familia.

“Durante la jefatura del Dr. Osvaldo Patiño (hoy Jefe honorario del Servicio) comenzó a desarrollarse un concepto moderno de la rehabilitación. En este escenario, además de la preparación científicamente sólida de los profesionales se incluye la colaboración del paciente y del entorno familiar: kinesiólogo y paciente trabajan coordinadamente en función de su recuperación”, comienzan señalando.

¿Qué ejemplo puede mostrar esto?

Un ejemplo muy evidente son los avances en la rehabilitación luego de las cirugías, como el reemplazo de cadera y rodilla. Hace años los pacientes permanecían hasta 30 días internados, hoy -si todo va bien- se van a la casa pocos días después de la operación. Además, la rehabilitación es un proceso programado que comienza antes de la cirugía con talleres educativos, continúa durante la internación con las visitas del kinesiólogo y los primeros ejercicios, para finalizar luego del Alta.

En cada etapa, el profesional, el paciente y su familia trabajan juntos y, de a poco, es el paciente el que va adquiriendo un mayor protagonismo, hasta lograr continuar con su recuperación en otros ámbitos como su hogar o en actividades físicas supervisadas.

¿Qué sucede en el ámbito no quirúrgico?

Allí la metodología de trabajo del kinesiólogo y los resultados que puede lograr el paciente son similares, aunque los problemas son bien diferentes. Cuando se trata de dolencias crónicas (lumbalgia, cervicalgia y las artrosis en general) a veces cuesta entender este proceso que parece tan evidente en el caso de una cirugía. Porque en este tipo de problemas es mucho mayor el protagonismo del paciente para lograr un mejor resultado.



Foto: HIBA TV

¿Qué significa esto?

Significa que la recuperación se logra con cambios de hábito como bajar de peso, empezar a moverse, modificar posturas, conductas o realizar una rutina de ejercicios de forma sistemática. No hay soluciones mágicas. Quizás, con los años se creó una imagen del kinesiólogo como alguien que “sólo da masajes” o coloca ciertos aparatos. Pero esto es algo antiguo, que quedó en el pasado.

¿Cuál es, hoy, el rol del profesional en estos casos?

Nosotros partimos del diagnóstico médico y profundizamos el origen físico de, por ejemplo, una lumbalgia. Y allí no hay dos pacientes iguales, ya que pueden tener el mismo dolor por causas muy distintas. La función del kinesiólogo es educar al paciente en su afección, aplicar un programa de tratamiento progresivo y darle las indicaciones básicas para que asuma un rol activo en su recuperación. Pero la otra mitad del camino depende del compromiso y la perseverancia del paciente.

¿Cómo participa el paciente en su mejoría?

En principio entendiendo que sus acciones van a ser fundamentales para la solución a sus problemas. Y también intentando cumplir con las indicaciones específicas para su situación, que por lo general, son ejercicios

para realizar a diario en su casa o una rutina de movimiento supervisada que se puede dar en un gimnasio, o ahora también en parques y plazas.

— Esto se relaciona con otro concepto novedoso en la salud, la continuidad del cuidado...

Ese es el criterio que ordena todo, mientras en una cirugía se programa la recuperación después del Alta cuando ya no es necesario permanecer en el Hospital (ver AS número 30 pág.4), en casos de dolencias crónicas el paciente obtiene mejores resultados al trabajar en grupo, en ámbitos no hospitalarios.

“La gente lo sabe, tiene claro que moverse le hace bien y que el ejercicio supervisado es bueno para su tratamiento.”

continúa...

¿De qué forma colabora el trabajo en grupo?

Hoy en día está demostrando grandes resultados la idea de que se trabaje en grupo la rehabilitación y dejar lo individual para casos muy específicos. La gente se estimula más en un grupo, se motiva mejor para continuar, aprende otras cosas. Y dentro del grupo no todos hacen lo mismo, cada uno tiene su especificidad respetando sus necesidades, porque están bajo la coordinación de un profesional que sabe qué es lo que necesita cada uno.

¿Qué espacios de trabajo grupal supervisado ofrece hoy el Hospital?

Actualmente trabajamos en dos grandes instancias que buscan favorecer la continuidad del cuidado y el trabajo grupal en el campo de la rehabilitación. Por un lado, equipos de kinesiólogos articulados con los médicos brindan talleres teórico prácticos sobre temas específicos donde el movimiento cobra gran importancia, por ejemplo las patologías respiratorias crónicas (EPOC, asma, etc.) y la rehabilitación de la marcha y prevención de caídas. Hay espacios mensuales abiertos a la comunidad donde se aprende a superar los desafíos cotidianos para comenzar a moverse (ver cuadro).

Y por otro lado está la gran estructura que ofrece el Plan de Salud a través de las actividades agrupadas bajo el concepto Aprender salud en Movimiento. Allí un grupo de profesionales -con quienes trabajamos de forma coordinada- ofrecen actividad física supervisada en parques y plazas de diferentes barrios.

— Esto es un gran cambio en el proceso de atención...

Para nosotros es un cambio de paradigma realmente, implica desterrar esa antigua idea del sistema de salud de que todos los problemas se solucionaban con 20 minutos acostados en una camilla. La gente lo sabe, tiene claro que moverse le hace bien y que el ejercicio supervisado es bueno para su tratamiento, ya sea en un gimnasio o en un parque. Y, de a poco, los profesionales lo van adoptando. Y en lugar de indicar cantidad de sesiones y tratamientos a realizar, solicitan una interconsulta de evaluación kinésica.

¿De qué se trata la interconsulta de evaluación?

Es el comienzo del tratamiento y tiene dos partes: una entrevista personalizada donde se evalúa la patología, se identifica el origen del problema, se cuantifica con escalas, etc. Y una segunda parte que se lleva a cabo en el gimnasio. Allí el profesional enseña ciertos ejercicios, verifica que el paciente los pueda realizar correctamente y le generen alivio en su vida cotidiana.

Por último, define una indicación de cómo continuar el tratamiento proporcionando cuidados especiales para evitar agravar la situación. La indicación puede contemplar un plan de ejercicios correctivos a realizar en el domicilio con control progresivo, la derivación a actividades físicas programadas en los parques o -si la situación clínica del paciente lo amerita- iniciar inmediatamente un tratamiento a realizar en el mismo Servicio. Con este proceso además logramos identificar la urgencia de atención que requiere la patología del paciente o si debe regresar al médico porque tiene una problemática que excede nuestra terapéutica.

ESPACIOS ABIERTOS PARA PACIENTES Y FAMILIARES SIN COSTO NI INSCRIPCIÓN PREVIA

TALLERES EDUCATIVOS

Actualmente se ofrecen estos espacios organizados por el Servicio, para consultas, llamar al 4959-0200 internos 4171/4172:

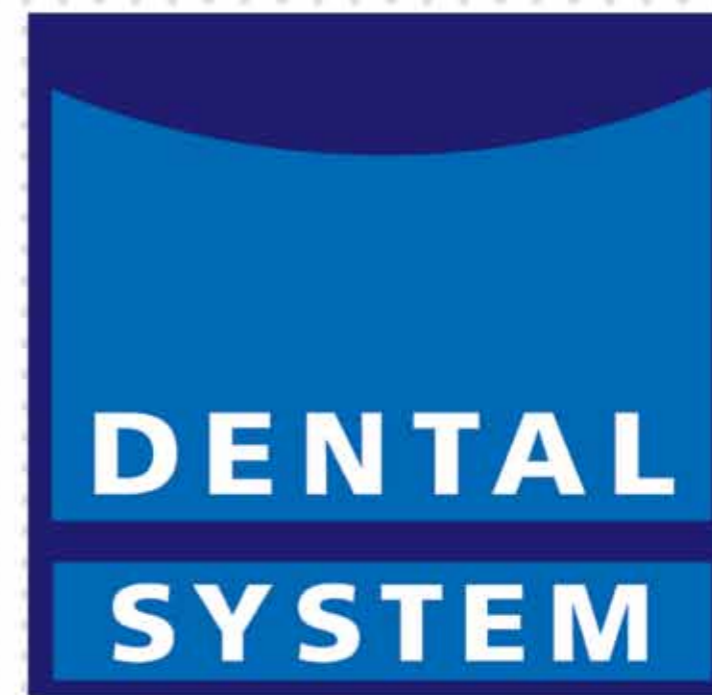
1. La importancia de la actividad física en pacientes con patologías respiratorias y el correcto uso de los inhaladores. Cada dos semanas, los jueves a las 14 hs. en el 2do. Piso de Perón 4190, la Lic. Silvina Dell'era junto a los médicos neumonólogos trabajan los desafíos para quienes tienen EPOC, asma u otros problemas respiratorios.

2. Reentrenar la marcha, moverse con seguridad y prevenir caídas. El primer lunes de mes a las 14 hs. en Potosí 4058, la Lic. María Elena Moresco, trabaja sobre los desafíos del movimiento en la adultez, cómo solucionar los problemas cotidianos y evitar caídas que pueden ser graves en los mayores.

ACTIVIDADES EN PARQUES Y PLAZAS

Cada vez más es una opción elegida para continuar los tratamientos en compañía, con la guía de un profesional y cerca de casa. También son un lugar para los que apuestan al movimiento y la salud desde el bienestar y la prevención.

- Para concurrir no se necesita inscripción previa, sólo hay que acercarse al punto de encuentro en el día y horario indicado. Para conocer la oferta completa de actividades y horarios lea la nota especial en la página 16.



ORGULLO Y SATISFACCIÓN

— 18 AÑOS —
JUNTO AL HOSPITAL ITALIANO.

CALIDAD Y SEGURIDAD EN SALUD ODONTOLÓGICA

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

BENEFICIO EXCLUSIVO PARA LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL ITALIANO

EN PESOS, CUOTAS ACCESIBLES Y SIN INTERÉS.



NUEVO PALIO

SIENA EL

PALIO FIRE

AHORA PODÉS PROGRAMAR LA ENTREGA EXPRESS DE TU OKM,
CON UN MÍNIMO ANTICIPO. CUPOS LIMITADOS.



Ejecutivo especializado asignado:
Mauro Luty

☎ 01137556295 ✉ mauroluty@autocattedrale.com

Independencia 2023 C.A.B.A / 011-43080022 int. 117

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 frio/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.



¿DAR LA PELOTA O SEGUIR A LA MANADA?



Basada en los conceptos provistos por el Equipo de Prevención, Depto. de Pediatría.

MEDIR LAS CONSECUENCIAS POSITIVAS Y NEGATIVAS ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN ES TODO UN DESAFÍO EN ESTA ETAPA DONDE SER DIFERENTE PUEDE PARECER MALA PALABRA.

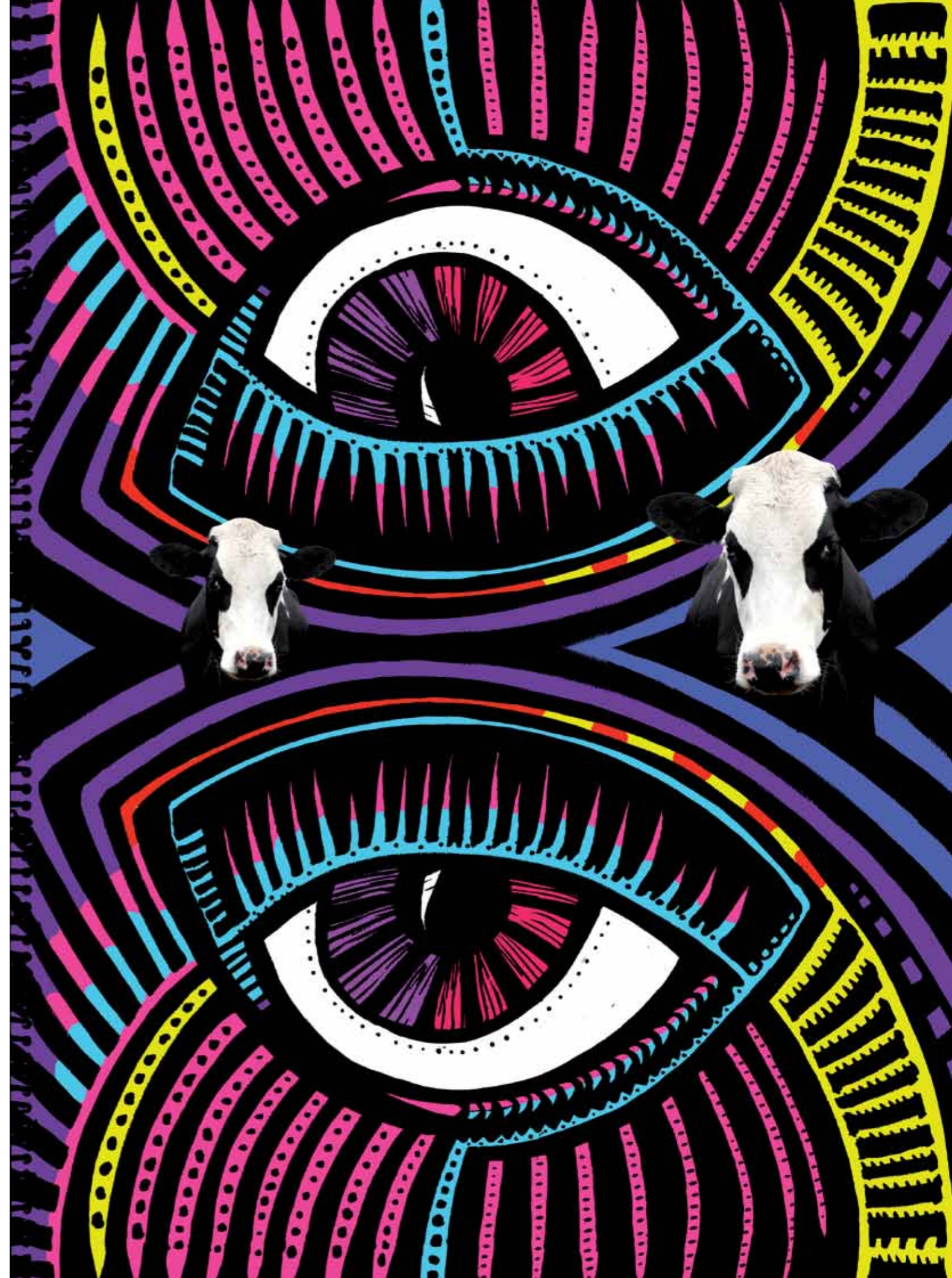
“ENAMORARSE, SOÑAR UN PROYECTO DE VIDA, TENER CONVICCIONES MORALES FUERTES, UN COMPROMISO SOCIAL Y POLÍTICO... LA ADOLESCENCIA ES UNA ETAPA CON GRAN FUERZA -LA FUERZA DE LA JUVENTUD- Y TAMBIÉN ES UNA ETAPA CON PROBLEMÁTICAS PROPIAS. Y HACE TIEMPO QUE ES UN GRAN MERCADO DE CONSUMO”, COMIENZA DESCRIBIENDO LA Dra. MERCEDES BELLOMO, A QUIEN ENTREVISTAMOS. EN ESA MONTAÑA RUSA UNO VA TOMANDO DECISIONES Y CRECIENDO, PERO ESTO NO ES FÁCIL: ¿SIEMPRE SOY YO EL QUE ELIGE O ME DEJO LLEVAR POR EL GRUPO, LOS AMIGOS, LA PUBLICIDAD?

MUCHOS PADRES PUEDEN DAR FE: PREVENIR DESDE EL MIEDO GENERALMENTE NO AYUDA EN ESTA ETAPA.

Si bien es un modelo de comunicación y prevención que se usa desde hace décadas, el problema es mucho más

complejo: “los estudios muestran que el miedo como herramienta de prevención es muy poco útil, especialmente en los adolescentes, que siempre están experimentando”.

Como sistema de salud conocemos esta realidad y estamos expuestos diariamente a las consecuencias del consumo (intoxicaciones, relacio



“Todos sabemos que tomar hace mal pero -a la hora de tomar decisiones- muchas veces no decidimos lo más conveniente, ya que son muchos los factores que nos influyen.”



Puedo decidir tomar y luego decir: “hasta acá, ya es suficiente”. Pero no es fácil, muchas veces la presiónes sociales no son visibles...

nes sexuales sin cuidados, etc). De ahí que uno de nuestros objetivos sea reducir daños, evitar complicaciones, como en el caso del consumo de alcohol (AS números 29 y 30). En esta nota, la propuesta es ir un capítulo antes en la película y pensar qué habilidades sociales se ponen en juego a la hora de tomar una decisión.

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Son las capacidades que tenemos para relacionarnos con los demás y se ponen en juego a la hora de tomar decisiones. Por ejemplo el autoconocimiento, la empatía, la asertividad (que es la capacidad de decir que no) el pensamiento creativo, el pensamiento crítico, etc. Se desarrollan a lo largo de la vida y se van construyendo desde la infancia. Y una persona puede entrenarse en la toma de decisiones.

SITUACIONES Y POSIBILIDADES: APRENDIENDO A DECIDIR, A DECIR QUE NO...

“De la experiencia del Depto. de Pediatría en los talleres de promoción de la salud que damos en escuelas, surgen algunas ideas generales que te pueden servir, aunque cada persona y grupo de amigos es diferente. Y la información sola no es suficiente para cuidarnos”, explica. Las compartimos.

1.- PENSAR EN EL DEPUÉS: ¿ME CONVIENE O NO ME CONVIENE?

Tomate un tiempo más para medir las consecuencias positivas y negativas antes de tomar una decisión. Por ejemplo, “me dicen que me tome un vaso de cerveza para estar más tranquilo a la hora de encarar a una chica.” ¿Me lo tomo y la encaro? ¿A la chica le gustará que yo esté borracho? ¿Y si justamente por eso no le gusta?

2.- HACER VISIBLE LO INVISIBLE: LA PRESIÓN SOCIAL DEL GRUPO.

A veces está subestimada pero es bueno intentar verla. Por ejemplo, “todos mis amigos fuman marihuana pero a mí nadie me dice que fume...” ¿Pero que me pasa si no fumo? ¿O que pasa si todos toman y yo no? ¿Cómo me banco quedarme

fuera de este círculo? ¿Si soy yo el único que no toma y siempre tengo que asumir el rol del que cuida al resto? ¿Realmente puedo cuidarlos, hasta qué punto?

3.- ¿PEDIR AYUDA ES TRAICIONAR A LOS AMIGOS?

Si uno percibe que un amigo tiene problemas, ¿hasta dónde lo puedo ayudar? ¿Y si el otro no lo ve como un problema? ¿Soy capaz de pedir ayuda sin temor a quedar mal? ¿Confiar en algún adulto de la familia o de la escuela puede ser una opción?

4.- ¿TE BANCÁS SER DIFERENTE, AUNQUE PAREZCA MALA PALABRA?

Implica tener una personalidad muy plantada. “Yo tomo porque quiero, yo hago lo que quiero, no lo que me dicen...”. Pero por qué yo quiero esto? ¿Realmente es mi deseo o es “el sabor del encuentro”? ¿Alguna vez te preguntaste cuánto influye tu entorno en tus decisiones?

5.- TENER UNA MIRADA CRÍTICA DE LOS MEDIOS.

Con su discurso, por un lado legitiman muchísimos consumos (comprá estas zapatillas, este celular, tomá esta bebida, etc.) pero no tienen tapujos en exponer y dejar solos a los jóvenes en cuanto hay una transgresión de las normas. Los jóvenes pasan a ser “un flagelo”, los responsables de la violencia callejera que sale en televisión, los accidentes, etc. Pero ¿quiénes le promocionaron y vendieron el alcohol, les facilitaron el acceso a las drogas o les prestaron el auto? El mundo adulto.

6.- ¿QUÉ SUCEDE EN CASA CON ESTE TEMA?

“Hola que tal, soy adolescente, ahora pongamos en práctica las habilidades sociales”: esto no existe, uno desarrolla y aprende estos temas desde la crianza, con la familia. Si bien ese es otro tema, también a los padres nos cuesta decir que no, poner límites claros y acompañar conteniendo, fomentar las elecciones.



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

Incluye el envío a domicilio en todo el país.

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

MEDIO DE PAGO.

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

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.

¿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

CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN

Deseo suscribirme a Aprender Salud \$80 por un año

Datos del nuevo suscriptor (quien recibirá la revista):

Nombre/Institución: Apellido: Fecha de Nac.: D.N.I.:
Calle: Piso: Dpto.: C.P.: Localidad: Teléfono:
Correo electrónico:

Datos para el cobro con tarjeta de crédito.

Tarjeta: Titular (Nombre y Apellido):
Banco emisor: Fecha de Vto: Teléfono:
Número (cifras que figuran en el frente):

Firma:

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

Financia la zona

LOS ENCUENTROS CON LA NONNA

TRAS LA CONVOCATORIA A LA COMUNIDAD QUE REALIZAMOS DESDE LA REVISTA, MÁS DE 200 PERSONAS PARTICIPARON DE ESTE ESPACIO QUE SE DESARROLLÓ DESDE EL MES DE JUNIO Y SE EXTENDIÓ HASTA NOVIEMBRE. TESTIMONIOS Y CONCLUSIONES.

Por el equipo editorial de Aprender Salud.

“**T**odo comenzó en la sección de comunicación participativa de la revista, con los valiosos aportes de la socia Margarita Ricci -cariñosamente la Nonna Maggi- que en lugar de escribir una vez, aportó temas, perspectivas para una columna periódica que ya lleva dos años.

La gente llamó a comunicarse y, por iniciativa de ella y de muchos lectores que siguen su espacio, elaboramos una propuesta de cinco encuentros abiertos a la comunidad, pensados especialmente para quienes se sientan identificados con las temáticas a tocar. *Los ejes fueron la soledad, los nuevos desafíos de la adultez, los sueños, proyectos y la convivencia con la familia.*

Compartir libros
Me enganché en un curso

Concurrieron más de 200 personas.

Otras tantas llamaron a la revista e -incluso- muchas se lamentaron por el hecho de llevarse a cabo sólo en el Hospital Central. Incluso se agregó un sexto encuentro en el cual se reconoció a quienes participaron y se les entregó un diploma conmemoratorio. De todos los participantes, algunas personas formaron un grupo estable que continúa comunicado y reuniéndose por su cuenta, organizando salidas y compartiendo momentos.

Mensajes de salud para la comunidad.

El objetivo principal, además de superar las barreras que hacen difícil salir de casa (¿por qué cuesta tanto?), fue que las personas reunidas elaboraran propuestas, primero de bienestar cotidiano, luego de salud, si fuera el caso. Y que esta experiencia se multiplique hacia la comunidad, algo de su mensaje llegue a los que no participaron.

¿POR QUÉ NO VIENEN LOS HOMBRÉS?

En la revistas Aprender Salud nos motivamos a crear una nueva sección que contenga estos intereses, a la que llamamos *Nonnos en Acción*, aunando así estas expectativas con todo aquello que sostiene la autonomía, la independencia, el bienestar y -a veces- la salud.

Los invitamos a la tapa de septiembre y elaboramos notas inspiradas en los temas que fueron surgiendo en los encuentros. Este número podrá encontrar en estas páginas las notas “Nos vamos de viaje en grupo” (pág. 4) y “¿Qué me gustaría que me regalen?” (pág. 10). Lo invitamos a seguir con atención esta nueva sección en las próximas ediciones.

“Nos dimos cuenta que el compartir un Hospital, una revista, un marco de referencia, nos permite compartir otras cosas.” Aída.

“Los vecinos me saludaron y pidieron autógrafos. ¡Fue una revolución en mi edificio!” María del Carmen.

la soledad
los hijos
los nietos

Fue un nuevo espacio, una actividad para que la comunidad del Hospital fortalezca sus vínculos, plantee sus inquietudes y reflexione sobre los desafíos de esta etapa de la vida.

Selfies

Cuidar la imagen

UNA Red TELEFÓNICA

¿Hacemos un viajecito?

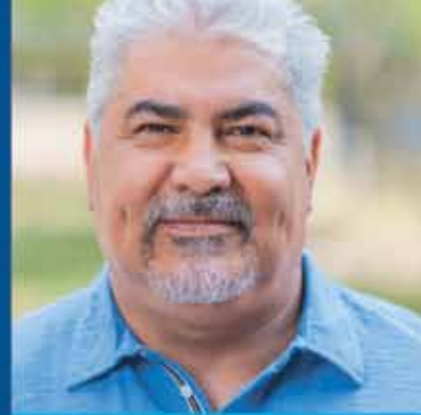
Los encuentros en fotos y videos.

En Aprender Salud en la Web podrá ver testimonios, imágenes y videos de quienes participaron. Ingrese desde www.hospitalitaliano.org.ar Sección Información de Salud.

LA INNOVACION ES NUESTRO FOCO LOS PACIENTES NUESTRA PRIORIDAD

Trabajamos día a día para ayudar a mejorar la vida y la salud de nuestros pacientes y hacer los sistemas de la salud más eficientes.

Juntos estamos llevando la atención médica más lejos. Obtenga más información en Medtronic.com.



COMPARTIENDO LOS PASATIEMPOS: EL TEXTO OCULTO

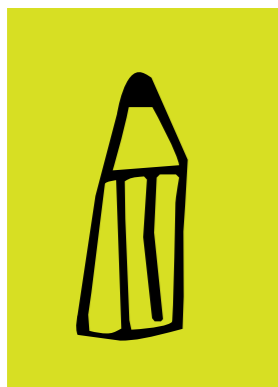
LA LECTORA MARÍA EMILIA PALUCI DE DE RÉ COMPARTE UN NUEVO CRIPTOGRAMA CONFECCIONADO POR ELLA Y DESAFÍA A LOS LECTORES DE LA REVISTA . LA SOLUCIÓN EN LA PÁGINA 56.

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 "Sonatina" de Rubén Darío. Las iniciales de las palabras halladas darán el título del libro al cual pertenece el poema.

DEFINICIONES: **A)** Porción de barba que se deja crecer en cada uno de los costados de la cara. **B)** De Rumania. **C)** Perdiere la memoria de algo. **D)** Que no están envasados o empaquetados. **E)** Contrarios, desfavorables. **F)** Que suenan o pueden sonar. **G)** Grupo de personas notables, especialmente en las letras, que florecen en un mismo tiempo. **H)** Vuelven a hacer. **I)** Embate y golpe de la ola. **J)** Debilidad, flaqueza. **K)** Inmediato o próximo a otra cosa. **L)** Representante diplomático del Papa. **M)** Voz triste y prolongada del lobo (pl.) **N)** Lisos y agradables al tacto.

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

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



LOS LECTORES ESCRIBEN

LA COMUNIDAD COMPARTE SUS COMENTARIOS SOBRE LAS NOTAS PUBLICADAS Y TAMBIÉN SUS RELATOS EN FORMA DE CUENTOS O POESÍAS. AQUÍ ALGUNOS QUE LLEGARON A TRAVÉS DE FACEBOOK Y A lectores.aprendersalud@hospitalitaliano.org.ar ENVÍE EL SUYO POR ESTA VÍA O LLAMANDO AL 4959-0200 INTERNO 9325.



“MI RECUERDO PARA EL BEVE”

Me enteré de la triste noticia del fallecimiento del Dr. Enrique Beveraggi el pasado 15 de junio y llamé a la revista porque creo que se merece un reconocimiento. Él -junto con otros grandes médicos- forjaron e hicieron grande a esta institución. Son señores con todas las letras y te trataban con un respeto y una cordialidad que iba mucho más allá de lo profesional.

Comparto sólo una anécdota que lo pinta de cuerpo entero: hace muchos años mi marido estaba mal y yo muy preocupada lo llamé un sábado a la noche. No sólo me atendió el teléfono, también me dijo: “vení a verme el lunes”. Este año mi marido cumplió 20 años de su operación. No tengo más que admiración y agradecimiento. Hasta siempre Beve...

Marta Angélica Llana
Socia N° 172259

QUE LOS OLVIDOS NO SEAN UN OBSTÁCULO PARA LA VIDA COTIDIANA ¿CÓMO LOGRARLO? (AS número 29, pág. 6)

¿HAY TALLERES DE MEMORIA ABIERTOS A LA COMUNIDAD?

Preguntó Eva a través del Facebook de Aprender Salud.

Respuesta: Si bien los talleres que ofrece el Plan de Salud son exclusivos para socios, en la ciudad de Buenos Aires hay varias propuestas, por ejemplo en el Centro Cultural Rojas. También el Gobierno de la Ciudad ofrece uno gratuito en el barrio de Liniers. ¡A buscar que seguro hay uno cerca de su barrio!



CONVOCATORIA A PACIENTES QUE TUVIERON POLIO

Me llamo Mónica Cristina Zecca, tuve poliomielitis cuando tenía un año. Me gustaría contactarme con otras personas que hayan superado esta enfermedad para, de este modo, estrechar lazos y apoyarnos entre nosotros.

Al tratarse de una patología casi erradicada, siento que estamos desamparados porque los médicos que tenían experiencia sobre el tema ya no están. Y es importante compartir, saber cómo evolucionaron, cómo están hoy, que tipos de actividades realizan, etc.

Si bien existe una organización a nivel nacional, me gustaría reunir a la comunidad del Italiano.

Les dejo mi correo para que escriban:
zecca_monica@hotmail.com

LA TARTA TIENE SUS SECRETOS (AS número 30, pág.10)

“Un consejo sencillo y útil: antes de colocar el relleno sobre una tarta casera, poner una clara sobre la base de masa estirada en el molde y hacerla deslizar por todos lados, incluidos los laterales. Sólo después colocar el relleno. Eso hace que la masa se cocine bien a pesar de tener un relleno húmedo.”
Saludos, **Malisa**.



DEJÁ TUS COMENTARIOS EN EL TWITTER DE APRENDER SALUD!

También podés encontrar los contenidos siguiendo a la revista y compartir opiniones, imágenes y videos.
Buscá la cuenta @aprendersalud1



“NO ME VIENE EL SUEÑO” (AS número 29, pág.12)

LES PREGUNTAMOS A LOS LECTORES QUÉ ESTRATEGIAS UTILIZAN PARA CONCILIAR EL SUEÑO, ACÁ ALGUNAS DE LAS RESPUESTAS QUE LLEGARON AL FACEBOOK:

“Yo apago todos los artefactos, PC, TV, celulares, móviles... Y leo un buen rato antes de irme a dormir. Concilio el sueño sin problemas con este método.”

Susana.

“Mi mejor estrategia es irme a dormir cansada físicamente. Y tratar de ir a la cama en horario parecido todos los días. ¡Los hábitos hacen al monje!”

Silvana.

“La ducha caliente relaja el cuerpo.”

Carmen.

“Tomar una infusión de te de valeriana o pasionaria antes de dormir. ¡Y listo!”

Valeria.

“Yo tengo como rutina utilizar la tablet para escuchar música relajante o meditación guiada... Me duermo plácidamente, los problemas los dejo para mañana...”

Susana.



JUGANDO CON LA IMAGINACIÓN EN LAS FIESTAS

LA NONNA MAGGI PROPONE DARLE OTRO COLOR A LAS REUNIONES DE FIN DE AÑO, BUSCANDO ENCONTRAR EL SER ALEGRE QUE TODOS TENEMOS.

Buon giorno a tutti amichi. Come bay? Spero molto bene! Jaja, no me critiquen por mi "italianismo", obvio que no sé "parlare il tanno" pero me causa "molta alegría" aunque más no sea jugar a que soy una experta. Hoy nos vamos a centrar en las fiestas que ya se acercan. Y se me ha ocurrido una linda, simpática idea.

Les cuento algo personal, tal vez les ayude. En septiembre cumplió años mi esposo y vinieron a cenar los hijos y nietos (sólo no pudieron estar los que viven a mucha distancia). Pensando en el menú decidí preparar algo que les gusta mucho a todos: milanesas de pollo con un exquisito puré de papas. Además, para picotear armé unas cazuelitas con palta y otras con choclo desgranado. Sobre una fuente de lechuga francesa cortada en juliana puse cebolla en pluma bien transparente y tomatitos cherry. Por encima corté rabanitos bien prolijamente fileteados.

Mi nuera notó que yo esparcí sobre el mantel -de adorno- los rabanitos rojos con su tallo y hojitas. Y su reacción fue muy simpática, miró la mesa, dijo "que linda que está arreglada, parece de Navidad", se rió con alegría y agregó "que bueno sería adornar el arbolito con rabanitos colgando".

Ese comentario tan amoroso de Paola me despertó las ganas de festejar. ¿Qué les parece si a estas hermosas fiestas le ponemos alegría y color con lo que tenemos a mano? Se me ocurre usar ropas típicas de nuestra familia (española, italiana, portuguesa, etc.) o agregar un adorno floreado, una vincha para que se disfracen los más chicos, hay que jugar con la imaginación...

Y las nonnas, las abus, que preparen una comida típica de sus orígenes. Que cocinen ese plato que tanto les gusta a los hijos, a los nietos. Porque ese raviol con estofado, esa albóndiga casera, te llenan el estómago y el corazón.

Por lo pronto voy a preparar mi disfraz y armaré el arbolito pequeño adornado con rabanitos rojos y verdes. Y le daré gracias a Dios por ser tan bondadoso, aunque tengamos pena por la falta de los seres queridos, sabemos que ellos están con nosotros y muy felices de vernos alegres.

Felices fiestas, les deseo lo mejor y quiero que sepan que en este momento estoy emocionada.

Nonna Maggi.

Buscala en Facebook: Nonna Maggi

ENCUENTROS CON LA NON NA: MIRANDO DE FRENTE LA VIDA

Cuando estamos todas reunidas compartiendo nuestra tarde juntas nos cuidamos, porque pertenecer a un grupo nos brinda un espacio que alcanza un inimaginable bien-estar, que llega a nuestros sentimientos, a nuestro corazón y al alma, que de tanto penar está algo agotada. Este compartir cotidiano nos brinda la ocasión de aprender del otro, y el otro aprende de mí, porque no es que tengamos fecha de caducidad! Nos regalamos mutuamente nuestro valiosísimo tiempo límite, dado que contamos con el mismo almanaque. Es más que una simple reunión, para nosotras es ya una institución de colaboración amorosa.

Nonna Maggi.



SUGERENCIAS DE TURISMO URBANO EL MUSEO DE ARTE POPULAR JOSÉ HERNÁNDEZ

"EL NOMBRE DE ESTE MUSEO NO ES UN NOMBRE MÁS. ES EL NOMBRE DEL AUTOR DE NUESTRA ILÍADA, EL POEMA ÉPICO CRIOLLO LLAMADO EL GAUCHO MARTÍN FIERRO". MARGARITA SCHULTZ LO VISITÓ Y RESUME SU EXPERIENCIA ALENTANDO A LA COMUNIDAD QUE DESEE CONOCERLO.

PARA VISITAR EL MUSEO

Dirección
Av. del Libertador 2373,
Palermo, CABA

¿Cómo llegar?
En colectivo: líneas 12, 15,
29, 36, 37, 39, 41, 55, 57,
59, 60, 64, 67, 68, 93, 95,
102, 108, 111, 118, 124, 128,
130, 152, 160, 161, 166, 188.

Horarios:
Martes a viernes de 13 a
19 hs. Sábados, domingos
y feriados de 10 a 20 hs.

Entrada:
General: \$10.
Miércoles, gratis.

*Aquí me pongo a cantar
Al compás de la vigüela,
Que al hombre que lo desvela
Una pena extraordinaria
Como la ave solitaria
Con el cantar se consuela.*
Martín Fierro

Todo el sentir argentino parece resumirse en este primer sexteto ¿Qué aclaración necesita esa emocionante reflexión? Es transparente su sentido poético y humano, por eso es entradora. El coraje y la fiereza del gaucho Fierro guardan esa melancólica sensibilidad, oculta y a la vez perceptible.

Así, este museo lleva en alto su nombre porque está dedicado al arte popular, al arte de la gente sencilla y profunda, como lo describe el inicio del conocido poema de Hernández. Es la invitación.

¿Arte o artesanía, arte popular o folkllore? Todo ello coexiste en el concepto de ese hermoso y bien cuidado edificio. ¿Cuántos tipos diferentes de creaciones imaginás? Te apuesto a que te vas a sorprender. Textiles, platería, cerámica, cuero, madera... Siempre la materia y las manos humanas armando un diálogo que no es estéril, porque culmina en un producto que honra tradiciones y ofrece variaciones. La creación que da vida a lo

imaginado por su autor. Hay que ir a admirar esos objetos, su fina hechura, las ideas que expresan, la síntesis que presentan.

Pero el Museo José Hernández te ofrece, además, la posibilidad de un rato de sereno recogimiento, si se trata de descansar en el trayecto de la "Milla de Museos" (Norte). Podés lograrlo en el patio interior, bajo inmensos añosos árboles lejos del ruido habitual de Avenida Libertador.

Unas salas, junto a ese patio, están dedicadas precisamente al libro "El gaucho Martín Fierro". Encontrarás fragmentos de su texto, diferentes ilustraciones que han hecho los artistas, traducciones a otros idiomas, y un video que aporta al total.

Fundado en la década de los años 40, el Museo recogió y protegió valiosas colecciones. Visitas guiadas, talleres y cursos, narraciones orales, música, son algunos de los complementos atractivos que ofrece.



FOTOGRAFÍA: MARGARITA SCHULTZ





HUMOR SIN CONTRAINDICACIONES

CLAW FORMA PARTE DE LA COMUNIDAD DEL HOSPITAL Y TIENE COMO HOBBY REALIZAR VIÑETAS DE HUMOR RELACIONADAS CON LA SALUD. AQUÍ COMPARTIMOS DOS DE ELLAS INSPIRADAS EN EL FIN DE AÑO Y LAS VACACIONES.



Buscalo en Facebook:
Claw humor gráfico

SOLUCIONES:

El texto oculto. Solución: A) Patilla. B) Rumano. C) Olvidase. D) Suelto. E) Adverso. F) Sonoro. G) Pléyade. H) Rehacen. I) Oleada. J) Flojedad. K) Adyacente. L) Nuncio. M) Aullidos. N) Suaves. O) La princesa está pálida en su silla de oro y está mudo el teclado de su clave sonoro y en un vaso olvidada se deshoja una flor. Fragmento de "Sonatina" del libro "Prosas Profanas" de Rubén Darío.

¿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 DICIEMBRE **2x1** ASISTENCIA AL VIAJERO

PUEDE ACTIVAR EL SERVICIO HASTA EL 31 DE MARZO DE 2016



Teléfonos para llamar:
0800-333-4490
+54 (11) 4814-9055

Contáctenos:

De Lunes a Viernes de 8 a 19hs.
Sábados de 10 a 14hs.



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 01/12/2015 al 31/12/2015. La tarjeta bonificada deberá tener la misma vigencia y condiciones particulares que la tarjeta ordinaria. La fecha de inicio de los servicios contratados podrá ser diferida hasta el 31/03/2016. 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. 30491216361

Salí volando de la rutina.



HASTA ⁽¹⁾
20
CUOTAS
SIN INTERÉS

CANJEÁ
TUS PUNTOS ⁽²⁾
Rewards
PROGRAMA DE PUNTOS

► Centro de atención exclusiva a clientes HSBC: **0810 345 0887** / HSBC Premier: **0800 362 6899**.
Sucursal HSBC Hospital Italiano al **4983 1420** - Int. **162/170/190**.
www.ttsviajes.com/hsbc

TTS
VIAJES

HSBC 

C.F.T. 2,50%
MÁXIMO: 2,50%

SEGUNDO CATERIA DE CONSUMO. C.F.T. MÁXIMO: 2,50%, C.F.T. (CON IVA): 2,50%, C.F.T. (SIN IVA): 2,07%, C.F.T. (COSTO FINANCIERO TOTAL), C.F.T. MÍNIMO: 0%, T.N.A. (TASA NOMINAL ANUAL): 0%, T.E.A. (TASA EFECTIVA ANUAL): 0%. (1) PROMOCIÓN VÁLIDA DESDE EL 01/10/2015 HASTA EL 31/12/2015 PARA LAS COMPRAS QUE SEAN ABONADAS EN LOS LOCALES ADHERIDOS DE TTS VIAJES CON LAS TARJETAS DE CRÉDITO VISA, MASTERCARD Y/O AMERICAN EXPRESS EMITIDAS POR HSBC BANK ARGENTINA S.A. (EN ADELANTE, HSBC). LA PROMOCIÓN APLICA PARA LAS COMPRAS REALIZADAS EN HASTA 12 CUOTAS SIN INTERÉS EN PESOS. PARA TARJETAS DE CRÉDITO VISA AVANZA LA PROMOCIÓN APLICA PARA LAS COMPRAS REALIZADAS EN HASTA 15 CUOTAS SIN INTERÉS EN PESOS. PARA LAS TARJETAS VISA PLATINUM PREMIER Y/O MASTERCARD PREMIER LA PROMOCIÓN APLICA EN HASTA 20 CUOTAS SIN INTERÉS EN PESOS. (2) CONSULTE TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL PROGRAMA EN WWW.REWARDS-HSBC.COM.AR. PROMOCIÓN NO ACUMULABLE CON OTRAS PROMOCIONES VIGENTES. CONSULTE RESTANTES TÉRMINOS Y CONDICIONES Y TARJETAS EXCLUIDAS DE LA PROMOCIÓN EN WWW.HSBCESORPRENDE.COM.AR. HSBC NO PROMUEVE LOS BIENES Y/O SERVICIOS NI AL PROVEEDOR DE LOS MISMOS. LOS BIENES Y/O SERVICIOS AQUÍ MENCIONADOS SE OFRECEN BAJO RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DEL ESTABLECIMIENTO O PROVEEDOR DE LOS BIENES Y/O SERVICIOS. LEY 26.730 (ART. 1º) HSBC BANK ARGENTINA S.A. ES UNA SOCIEDAD ANÓNIMA CONSTITUIDA BAJO LAS LEYES DE LA REPÚBLICA ARGENTINA. SUS OPERACIONES SON INDEPENDIENTES DE OTRAS COMPAÑÍAS DEL GRUPO HSBC. LOS ACCIONISTAS LIMITAN SU RESPONSABILIDAD AL CAPITAL APORTADO. CUIT N° 33-5271800-9 - FLORIDA 201 C.A.B.A.